

Wolna wola w świetle badań współczesnej psychologii nad procesami samoregulacji i samokontroli

Romana Kadzikowska-Wrzosek

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

W artykule przedstawiono obecne we współczesnej psychologii próby ustosunkowania się wobec fenomenu wolnej woli. Psycholodzy, którzy uważają, że determinizm wyklucza wolność woli, przyjmują odmienną definicję wolnej woli niż ci psycholodzy, zdaniem których możliwe jest pogodzenie determinizmu z wolnością woli. Pierwsi wolność woli wiążą z przekonaniem jednostki, że mogła ona postąpić inaczej niż postąpiła, i uznają to przekonanie za iluzoryczne. Drudzy definiują wolność woli jako wolność od przymusu i wskazują głównie na możliwości jednostki w zakresie kontroli działania i samoregulacji, które pozwalają na realizację własnych celów i zamierzeń (Bandura, 2008). Prowadzone badania jednocześnie potwierdzają, że brak presji i przymusu w działaniu wiąże się z większymi możliwościami samoregulacji. W artykule omówiono dwa odmienne typy kontroli działania: samoregulację, jako przykład kontroli *demokratycznej* oraz samokontrolę, czyli *autorytarny*, represyjny typ kontroli działania (Kuhl, 1996; Ryan i Deci, 2008). Zaprezentowano również doniesienia empiryczne, które dowodzą, że nieświadomy automatyczny czy też intuicyjny charakter regulacji nie wyklucza podmiotowości (Kolańczyk, 2009) i często wiąże się z demokratycznym typem kontroli działania. Obserwowane tak w badaniach eksperymentalnych, jak i w życiu codziennym trudności w zakresie samoregulacji w świetle zaprezentowanych wyników badań wydają się mieć źródło w braku zgodności celów z potrzebami, systemem wartości i bezpośrednio wynikają z charakteru zaangażowanego w proces działania typu kontroli.

Słowa kluczowe: wolna wola, samokontrola, samoregulacja, autonomia, mechanizmy kontroli działania

Wprowadzenie

Nurt społeczno-poznawczy, dominujący w psychologii akademickiej, proponuje model osobowości, w ramach którego człowiek jest przedstawiany przede wszystkim jako aktywny podmiot (Bandura, 2008; Carver, 2004; Gollwitzer i Bargh, 1996; Kofta, Weary i Sędek, 1998; Mądrzycki, 2002; Mischel i Ayduk, 2004). Z koncepcją tą wiąże się optymizm dotyczący zarówno możliwości intencjonalnego kierowania działaniami, jak i kształtowania własnej osobowości. Jak bowiem twierdzą Nancy Cantor i Sabrina Zirkel (1990) – to, co ludzie robią, ma wielki wpływ na to, kim się stają. Koncepcja człowieka jako aktywnego podmiotu wymaga przyjęcia założenia o istnieniu wolnej woli, rozumianej jako możliwość dokonywania wyborów i kierowania własnymi działaniami

(Roediger, Goode i Zaromb, 2008). Taki sposób rozumienia wolnej woli jest zgodny z podejściem do wolności zaproponowanym przez Harolda Kelly'ego (Kelly, 1967, za: Łukaszewski, 2003), gdzie wolność oznacza, że jednostka upatruje przyczyny własnego zachowania w Ja, a nie czynnikach zewnętrznych. Samo zagadnienie wolnej woli i rozstrzyganie związanych z nim dylematów w większym stopniu należy do filozofii niż będącej nauką empiryczną psychologii. Każda koncepcja człowieka czy też teoria osobowości wymaga jednak założeń metasystemowych, zawierających uogólnienia dotyczące człowieka i jego natury (Gałdowa, 1995). Psychologia przez długie lata w ogóle nie posługiwała się terminem *wola*, a nie potrafiąc opisać funkcjonowania jednostki bez treści w tym terminie zawartych, zastąpiła problem woli innymi zagadnieniami, takimi jak: *kontrola podmiotowa*, *samokontrola*, *samoregulacja* (Sotwin, 2010). Dla badaczy nurtu społeczno-poznawczego szczególnie ważną funkcją osobowości jest planowanie działań i kierowanie

Romana Kadzikowska-Wrzosek, SWPS Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81–745 Sopot,
e-mail: rkadzikowska-wrzosek@swps.edu.pl

ich przebiegiem. Prowadzone badania koncentrują się na poznawczym konstruowaniu celów i planów działania, a także na procesach samoregulacji oraz mechanizmach kontroli działania. Obecnie istotną kwestią staje się potrzeba potwierdzenia prawdziwości koncepcji człowieka jako aktywnego podmiotu, intencjonalnie kształtującego zarówno własną osobowość, jak i własne życie. Tego rodzaju potwierdzenie jest ważne nie tylko dla modelu teoretycznego, ale również dla wynikających z niego implikacji praktycznych w dziedzinach takich, jak psychoterapia, wychowanie i rozwój (Trzópek, 2008).

W świetle wyników badań prowadzonych w ramach genetyki zachowania (Plomin i Caspi, 1998; Plomin, DeFries, McClearn i McGuffin, 2001) oraz badań wskazujących na rolę nieświadomych mechanizmów w procesie działania (Bargh i Chartrand, 1999; Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar i Trötschel, 2001; Bargh i Williams, 2006), założenie dotyczące możliwości jednostki w zakresie intencjonalnej aktywności oraz samostanowienia budzi coraz większe wątpliwości. Autorzy tych badań, interpretując uzyskane wyniki, bezpośrednio kwestionują nawet nie tyle koncepcję człowieka jako aktywnego podmiotu, ile leżące u jej podstaw założenie o istnieniu wolnej woli (Bargh, 2008; Wegner, 2003, 2004, 2008). Sprowokowało to część psychologów do podjęcia dyskusji na temat problemu wolnej woli oraz sposobów jego definiowania, a także możliwości empirycznej weryfikacji w ramach psychologii (Baer, Kaufman i Baumeister, 2008; Baumeister 2008a, 2008b; Baumeister, Sparks, Stillman i Vohs, 2008; Shariff, Schooler i Vohs, 2008; Stillman, i in., 2010; Vohs i Schooler, 2008). Psycholodzy, zastanawiając się nad zagadnieniem wolnej woli, co prawda odnoszą się do poglądów obecnych na ten temat na gruncie filozofii, ale jednocześnie koncentrują się na tych aspektach, które mają szczególne znaczenie dla prowadzenia badań i konstruowania teorii w psychologii (Dennett, 2008).

Psycholodzy, podobnie jak filozofowie, różnią się sposobem rozstrzygnięcia dylematu, czy determinizm daje się, czy też nie daje pogodzić z wolnością woli. Na gruncie filozofii odpowiedzią na ideę determinizmu, zgodnie z którą nasze życie to ciąg logicznych zdarzeń, a my sami nie mamy na nie wpływu, są stanowiska określane jako *inkompatybilizm* oraz *kompatybilizm*. Inkompatybilizm występuje w dwóch odmianach – jako tzw. libertarianizm, zgodnie z którym idea determinizmu jest fałszywa, oraz w drugiej wersji jako tzw. twardy determinizm, który przyjmuje, że przyczynowo-skutkowa teoria głoszona przez deterministów jest prawdziwa, a tym samym wolna wola nie istnieje. Zwolennicy libertarianizmu twierdzą, że jednostka potrafi podejmować decyzje, a w ich

konsekwencji czyni, które nie są jednoznacznie zeterminowane przez uprzednie zdarzenia. Ta tajemnicza zdolność człowieka do przerywania łańcucha przyczyn i skutków stanowi właśnie przejaw wolnej woli i przeczy podstawowej idei determinizmu. Kompatybilizm z kolei, określane mianem *miękkiego determinizmu* zakłada, że determinizm daje się pogodzić z wolnością woli. Według przedstawicieli tego stanowiska, determinizm nie wyklucza wolności woli, ponieważ możemy mówić o dwóch rodzajach przyczyn: przyczynach o charakterze przymusu (*zniewalających*) i pozostałych (*niezniewalających*). Wyłącznie działanie *przyczyn zniewalających* wyklucza wolną wolę, bowiem wówczas człowiek działa pod wpływem presji, przymusu zewnętrznego bądź wewnętrznego. Można zatem zauważyć, że inkompatybiliści i kompatybiliści różnie rozumieją wolność woli. Dla pierwszych oznacza ona *wolność metafizyczną* – możliwość realnego wyboru, której dowodem jest subiektywne przekonanie, że mogliśmy postąpić inaczej niż postąpiliśmy, dla drugich jest wolnością od przymusu. Dla inkompatybilistów rozstrzygnięcie dylematu wolnej woli wiąże się z odpowiedzią na pytanie, czy podmiot mógł postąpić inaczej niż postąpił. Dla kompatybilistów w rozstrzygnięciu o wolnej woli istotna jest natomiast kwestia, czy podmiot nie działał pod wpływem przymusu (Załoski, 2010).

Te dwa różne sposoby konceptualizacji wolnej woli funkcjonują w psychologii, a dzisiejsze spory psychologów na temat wolnej woli nie zawsze odnoszą się do zgodnego sposobu jej definiowania.

Inkompatybilizm – determinizm wyklucza wolność woli

Daniel M. Wegner (2003, 2004, 2008) i John A. Bargh (2008) twierdzą, że determinizm wyklucza wolność woli i definiując wolną wolę w sposób zgodny z inkompatybilistami dowodzą, że subiektywne przekonanie, iż mogliśmy postąpić inaczej niż postąpiliśmy, jest złudzeniem.

Badania prowadzone przez Johna A. Bargha potwierdziły, jak duży wpływ na nasze zachowanie wywierają mechanizmy nieświadome, automatyzmy, a poczucie świadomej kontroli, wolnej woli jest złudzeniem. Poważne wsparcie dla takiego kierunku myślenia stanowiły wyniki badań Benjamina Libeta (1985, 2001), który wykazał, że świadomość intencji pojawia się kilkadziesiąt milisekund po zarejestrowaniu (na podstawie tzw. potencjałów wywołanych – ERP) charakterystycznej dla zgodnego z intencją zachowania aktywności elektrycznej mózgu. Inaczej mówiąc, sam zamiar – według Libeta – pojawia się znacznie wcześniej niż świadomość tego zamiaru. Badaniu Libeta postawiono szereg zarzutów metodologicznych (Baumeister, 2008b), między innymi

stwierdzając, iż subiektywna ocena czasu pojawienia się intencji odzwierciedla nie tyle dokonanie decyzji, ile raczej świadome rozpoznanie dokonania decyzji, a poza tym wątpliwości budzi to, czy „ruch palca” to właściwy sposób badania fenomenu wolnej woli (Baumeister, Vohs i Funder, 2007; Vohs i Schooler, 2008). Bargh wykazał w swoich badaniach, że nie tylko procesy spostrzegania i oceniania, ale także celowe działanie jest automatycznie inicjowane przez otoczenie (Bargh i Chartrand, 1999; Bargh i in., 2001; Bargh i Williams, 2006).

Podobnie jak John A. Bargh, tak i Daniel M. Wegner (2008) uważa, że podmiotowe Ja, wolna wola jest iluzją, iluzją bardzo oporną na naukowe wyjaśnienia i podważające ją dowody empiryczne. Autor pisze sam o sobie, że chociaż przeprowadził wiele badań eksperymentalnych, w wyniku których pojawiło się kilka sceptycznych wobec fenomenu wolnej woli publikacji, „jak automat pozbawiony wewnętrznego podmiotowego Ja” czuje się wyłącznie podczas tańca na parkiecie. Poza tym nieustannie ulega iluzji wolnej woli i czuje się sprawcą podejmowanych przez siebie działań. Jednocześnie w ramach swojej koncepcji udowadnia, że złudzenie świadomej woli jest uwarunkowane przez trzy czynniki: zgodność myśli z działaniem, pierwszeństwo myśli przed działaniem oraz brak innej możliwej przyczyny. W ten sposób z łatwością jesteśmy skłonni uznać, że to nasza myśl o dawno niewidzianym przyjacielu spowodowała, iż właśnie do nas zadzwonił, obwiniać się za nieszczęścia, które dotknęły osobę, której źle życzyliśmy, jak i błędnie ocenić ruchy cudzych rąk jako własne (Wegner, Sparrow i Winerman, 2004). Zdaniem Wegnera (2008), nie dysponujemy świadomym dostępem do ogromu neuronalnych, dyspozycyjnych i społecznych czynników, które determinują nasze myśli, a także powodują nasze działanie – w rezultacie owej determinacji wolna wola jest iluzją. Iluzją niepoddającą się zniesieniu w wyniku naukowych wyjaśnień, jest to bowiem iluzja odgrywająca istotną rolę z perspektywy ewolucyjnej. Wegner (2008) argumentuje, że ludzie pozbawieni iluzji wolnej woli nie potrafiliby we właściwy sposób włączyć się do życia społeczeństwa. Niezależnie od tego, czy doświadczenie woli jest złudzeniem, czując się autorami określonych działań, umożliwiamy dokonywanie przewidywań co do własnych zachowań, komunikowanie własnych intencji, czując się podmiotami własnego działania – sprawdzamy też własne dyspozycje i dowiadujemy się, do czego jesteśmy predysponowani. Jak twierdzi Wegner (2008), społeczeństwo korzysta z tego, w co ludzie wierzą, że mogą zrobić. Ponadto, iluzja świadomej woli skłania do akceptacji odpowiedzialności i umożliwia społeczną kontrolę nad naszym zachowaniem.

Sceptycyzm Wegnera w największym stopniu wydaje się wynikać z tego, iż geneza i kształt naszej osobowości, stanowiącej źródło formułowanych przez nas intencji, celów, dążeń, a także dającej podstawę mechanizmom regulacji działania, są w sposób ostateczny zdeterminowane przez czynniki znajdujące się poza naszym wpływem i kontrolą. W rezultacie, chociaż towarzyszy nam poczucie podmiotowości, to nie my decydujemy o podejmowanych działaniach i z pewnością nie mogliśmy postąpić inaczej niż postąpiliśmy.

Kompatybilizm

– determinizm nie wyklucza wolnej woli

Nie wszyscy psycholodzy uważają, że determinizm wyklucza wolność woli i dzieląc poglądy kompatybilistów, przyjmują, że wolność woli oznacza wolność od przymusu. Według Alberta Bandury (2008), Roya F. Baumeistera (2008a, 2008b), Kathleen D. Vohs, Jonathana W. Schoolera (2008), Johna Baera (2008), Davida G. Myersa (2008), Daniela C. Dennetta (2008), a historycznie również Williama Jamesa (2002), determinizm nie tylko nie wyklucza wolnej woli, ale co więcej umożliwia jej zaistnienie. Przyjęcie odpowiedzialności za własne działania wymaga możliwości przewidywania, a więc brania pod uwagę i rozważania różnych czynników determinujących działanie i powodujących określone konsekwencje. Jak pisze John Baer, wolna wola wyraża się w tym, iż „to, co sprawia, że jesteś tym, kim jesteś – twoja osobowość: poznawcze możliwości, style myślenia, system wartości, uczucia, pragnienia, wywierają wpływ na twoje działania” (Baer, 2008, s. 308).

Zachowanie będące wyrazem wolnej woli to zachowanie, w którym jednostka nie odczuwa presji, przymusu. Część psychologów zatem rozumie wolną wolę jako fenomen dający pogodzić się z determinizmem i jednocześnie związany z postrzeganiem wyboru, podmiotowością, autodeterminacją, czyli brakiem presji i przymusu (Dweck i Molden, 2008; Roediger i in., 2008). Taki sposób ujęcia fenomenu woli jest zgodny z subiektywnymi przeżyciami ludzi, którzy doświadczają pewnych swoich działań jako bardziej bądź mniej wolnych i co więcej potrafią też ocenić *poziom wolności*, obserwując zachowania innych (Vohs i Schooler, 2008). Jak pokazują badania Tylera Stillmana i grupy jego współpracowników (Stillman i in., 2010), również potoczne przekonania wiążą wolną wolę z działaniem będącym wyrazem umiejętności przewyciężenia presji, przymusu; czy to spowodowanego wewnętrznymi impulsami, czy też okolicznościami zewnętrznymi.

John Baer (2008), a także Kathleen D. Vohs i Jonathan W. Schooler (2008) twierdzą, że psychologia jako nauka ma sens tylko wtedy, gdy zachowanie ma swoje

przyczyny, jest zdeterminowane. Coraz bogatsza wiedza z różnych obszarów psychologii nieustannie pogłębia nasze rozumienie przyczyn zachowań ludzi. Tym samym trudno byłoby obronić pogląd, zgodnie z którym ludzie działają niezależnie od czynników determinujących ich osobowość, czy też, że ich zachowanie nie podlega bezpośredniemu wpływowi bieżącej sytuacji. Psychologia zakłada, że zachowanie wynika z wielu przyczyn. Czynniki biologiczne, przeszłe doświadczenia, aktualny stan umysłu czy bieżąca sytuacja wywierają wpływ na naszą aktywność, mimo to ostateczna decyzja o podjęciu takiego czy innego działania, a także odpowiedzialność za jego konsekwencje należą do nas samych (Myers, 2008; Morse, 2007).

Badania prowadzone w ramach na przykład genetyki zachowania (Plomin i Caspi, 1998), wskazując na genetyczną determinację tendencji do określonych zachowań, udowodniły jednocześnie zarówno istotny wpływ czynników środowiskowych, jak i decyzji jednostki. Wiedza o znaczeniu dziedziczności nie tylko stanowi poważny argument przeciwstawiający się enwiromentalizmowi, ale również wskazuje na znaczenie świadomej, uwzględniającej własne predyspozycje zdolności kierowania życiowymi wyborami (Plomin i in., 2001).

Podobny pogląd reprezentuje Albert Bandura (2008), przedstawiając ideę *wzajemnego determinizmu*. Wolność, jaką dostrzega w działaniu człowieka, to nie tyle absolutny brak ograniczeń i zewnętrznych wpływów na zachowanie, ile raczej proaktywność rozumiana jako formułowanie celów i działanie podejmowane na ich rzecz. W ten sposób człowiek zyskuje częściowy wpływ na ostateczny rezultat, czyli kształt własnego życia czy też własnej osobowości. Zatem zgodnie z tym poglądem, osobisty wpływ jest częścią czynników determinujących możliwości adaptacji i rozwój. Bandura rozumie wolną wolę jako umiejętność działania, intencjonalnego wpływania na własne funkcjonowanie i sytuację. Ludzie zdaniem tego autora tworzą swoje okoliczności życiowe, a nie tylko są przez nie ograniczani, determinowani. Dzięki wysokiemu poziomowi rozwoju zdolności poznawczych, potrafimy przezwyciężyć wpływ bieżących czynników sytuacyjnych i zyskujemy tym samym unikatową możliwość wywierania wpływu na własne działanie. Według Bandury istnieją cztery podstawowe właściwości funkcjonowania osobowości, które potwierdzają istnienie tak rozumianej przez niego wolnej woli. Należą do nich: po pierwsze, intencjonalność, czyli zdolność formułowania intencji, tworzenia celów i konstruowania planów, po drugie, zdolność wizualizacji przyszłości – wybiegania myślą w przyszłość, antycypowania określonych rezultatów w wyniku podjęcia działania, po trzecie, zdolność do

samoregulacji, dla której podstawowe znaczenie ma możliwość samowzmacniania – symbolicznego nagradzania samego siebie uczuciem dumy, satysfakcji czy też symbolicznego karania poczuciem winy, wstydu. Ostatnia, czwarta właściwość, to zdolność do autorefleksji – zdolność do oceny własnej osoby, zrozumienia własnego zachowania, uzyskanych rezultatów i w konsekwencji możliwość wprowadzania zmian. Albert Bandura uważa, że ludzie, którzy rozwijają swoje kompetencje, możliwości samoregulacji i przekonania na temat własnej skuteczności, w konsekwencji zyskują więcej opcji wyboru, więcej wolności działania, czyli w większym stopniu odczuwają wolną wolę (Bandura, 2008).

Część badań psychologicznych, przyjmując deterministyczny pogląd na zachowanie, jednocześnie zmierza do wykazania, w jaki sposób przekonania jednostki na temat możliwości dowolnego działania, dysponowania wolną wolą wpływają na jej funkcjonowanie. Inaczej mówiąc, badania te nie tyle zmierzają do rozstrzygnięcia kwestii istnienia czy też nieistnienia wolnej woli, co raczej wykazania, jakie są konsekwencje wiary jednostki w wolną wolę. Według Carroll S. Dweck i Daniela C. Moldena (2008), sposób poznawczego konstruowania siebie i świata ma decydujące znaczenie dla percepcji wyboru i możliwości intencjonalnego działania. W zależności od tzw. ukrytych koncepcji na temat natury cech i zdolności (wrodzonej, nieziennej versus nabytej, wyuczonej, podlegającej rozwojowi), kształtują się odmienne poglądy na temat możliwości intencjonalnego wywierania wpływu na własne działanie i różne wzorce zachowania. Kathleen D. Vohs i Jonathan W. Schooler (2008) oraz Roy F. Baumeister ze współpracownikami (Baumeister, Masicampo i DeWall, 2009) wykazali z kolei, że wiara w wolną wolę jest korzystna z perspektywy społecznej. Brak takiej wiary sprawia, że ludzie są bardziej skłonni do oszukiwania i agresywnych zachowań.

Badania psychologów, u podstaw których leżą założenia przyjmowane przez inkompatybilistów, oraz badania tych psychologów, którzy opowiadają się za ideą kompatybilizmu, odwołują się do różnych sposobów definiowania wolnej woli. Pierwsi łączą wolną wolę z możliwością realnego wyboru, która wyraża się w przekonaniu, że mogliśmy postąpić inaczej niż postąpiliśmy (Bargh, 2008; Wegner, 2008). Dla drugich wolna wola oznacza wolność od przymusu (Baer, 2008; Bandura, 2008; Baumeister, 2008a, 2008b; Dennett, 2008; Myers, 2008; Vohs i Schooler, 2008). Tym samym trudno jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, czy współczesna psychologia daje podstawę do rozstrzygnięcia dylematów związanych z wolnością woli. Autorzy tych badań często podejmują dyskusję, w której wskazują na argumenty ich zdaniem

bądź dowodzące, że wolna wola jest iluzją (Bargh, 2008; Wegner, 2008), bądź – przeciwnie – uzasadniające jej istnienie (Baer i in., 2008; Baumeister, 2008a i 2008b; Baumeister i in., 2008; Vohs i Schooler, 2008; Stillman i in., 2010). Jednak z uwagi na to, że argumenty te wiążą się z odmiennym sposobem definiowania pojęcia *wolnej woli*, rozstrzygnięcie, kto ma rację, wydaje się niemożliwe. Spór zatem bardziej dotyczy samego definiowania pojęcia *wolna wola* niż kwestii istnienia fenomenu wolnej woli. Jedynym w takiej sytuacji rozwiązaniem, które stwarza rzeczywiste możliwości zajęcia się dylematem wolnej woli, jest opowiedzenie się za zgodnym sposobem jej definiowania i próba odpowiedzi na dwa niezależne pytania: czy istnieje wolność metafizyczna oznaczająca realny wybór i wyrażająca się w przekonaniu jednostki, że mogła ona postąpić inaczej niż postąpiła? Czy istnieje wolność od przymusu? Jednocześnie poważne wątpliwości budzi możliwość empirycznego rozstrzygnięcia dylematów związanych z wolnością metafizyczną (Morse, 2007). Czy rzeczywiście wspomniana wcześniej coraz bogatsza wiedza psychologów na temat czynników determinujących osobowość, czy też zachowanie oraz doniesienia z badań nad wpływem nieświadomych mechanizmów na działanie dają podstawę do uznania, że człowiek nie ma możliwości realnego wyboru, a jego przekonanie co do posiadania takiej możliwości jest złudzeniem? Komentując tego rodzaju opinie, Jerry A. Fodor napisał, że jeżeli dotychczasowe myślenie psychologów o możliwościach człowieka w zakresie aktywności intencjonalnej było błędne, to byłaby to „największa intelektualna katastrofa w historii ludzkości” (Fodor, 1987, za: Morse, 2007, s. 216). Jednocześnie ten sam autor pisze dalej, że mimo wszystko należy być dobrej myśli, iż taka katastrofa nigdy się nie zdarzy.

Dalsze rozważania przedstawione w artykule są próbą odpowiedzi na drugie z proponowanych pytań, czyli próbą wykazania, na ile psychologia empiryczna potwierdza istnienie wolnej woli jako wolności od przymusu.

Samoregulacja jako funkcja woli

Zgodnie z podejściem zaproponowanym przez Wiesławę Sotwin (2010), *wola* nie jest pojęciem klasycznym, ale prototypowym, „tzn. takim, dla którego nie można podać cech definicyjnych, ale można wskazać prototyp, czyli najbardziej typowe dla danego pojęcia egzemplarze” (Sotwin, 2010, s. 17). Za jedną z takich pozaprototypowych funkcji (Arendt, 1996, za: Sotwin, 2010) należy uznać sprawowanie kontroli nad sobą, które jest tożsame z tzw. funkcją wykonawczą ego w ujęciu Baumeistera (2008b).

Proces realizacji celów – aktywność intencjonalna – byłby niemożliwy bez zdolności do zmiany własnych

reakcji (samoregulacji), bowiem nasze zachowanie byłoby determinowane wyłącznie przez silne wewnętrzne impulsy czy też czynniki sytuacyjne. Zdolność do zmiany własnych reakcji prowokowanych przez impulsy i bieżącą sytuację, umiejętność przewyciężenia wpływu tych zakłócających realizację zamierzeń czynników są przejawem pewnej formy wolności. Dzięki tej zdolności mamy możliwość aktywności intencjonalnej – niepoprzestawiania na formułowaniu celów i planów działania, ale także podjęcia ich realizacji (Mądrzycki, 2002; Pervin, 2002). Wielu badaczy zwraca uwagę, iż skuteczna samoregulacja ma decydujące znaczenie dla adaptacji jednostki do środowiska, a trudności w tej dziedzinie prowadzą w rezultacie do poważnych kosztów zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym (Baumeister, Heatherton i Tice, 1994; Faber i Vohs, 2004; Herman i Polivy, 2004; Sayete, 2004; Schmeichel i Baumeister, 2004). Przedmiotem rozważań i badań naukowych jest kwestia czynników odpowiedzialnych za różnice w zdolności do samoregulacji. Kwestia ta ściśle wiąże się z zagadnieniem tzw. siły woli. Szczególnie psychologowie reprezentujący w tej dziedzinie procesualne podejście, próbując odpowiedzieć na pytanie, „w jaki sposób człowiek sprawuje kontrolę nad samym sobą i jakich środków używa do tego celu” (Kofta, 1979, s. 24), zmiernają do wskazania źródła obserwowanych w życiu codziennym zarówno intraindywidualnych, jak i interindywidualnych różnic w sile woli. Współczesna psychologia dostrzega dwojakiego rodzaju problemy, powodujące trudności w samoregulacji, ściśle związane z siłą woli: po pierwsze – deficyty związane z kontrolą poznawczą i kontrolą emocjonalną (Kuhl, 1995; Kuhl, Kazen i Koole, 2006; Mischel i Ayduk, 2004; Mischel i Ebbesen, 1970), po drugie – niezdolność do podjęcia wysiłku niezbędnego dla sprawowania tego rodzaju kontroli (Schmeichel i Baumeister, 2004). Badania prowadzone w tym obszarze dostarczają wyników, które wyjątkowo zasadnym czynią pytanie o relację między wolną wolą, rozumianą jako wolność od przymusu, a silną wolą sprzyjającą sprawnej samoregulacji.

Proces samoregulacji jako proces wymagający zasobów energetycznych

Już w XIX wieku William James (2002) zauważył, że działanie ukierunkowane na realizację celów i standardów wymaga wysiłku. Autor ten pisał, że „za każdym razem, gdy działanie wyraźnie kierowane jest wolą, czujemy, jak gdyby przyjęta linia postępowania [...] była linią większego oporu” (James, 2002, s. 418). Fakt ten w szczególny sposób akcentuje we współczesnej definicji samoregulacji Baumeister, podkreślając, że kontrola działania wymaga specyficznego wysiłku, a o zdolności

do jego podjęcia decydują wewnętrzne zasoby określane jako *siła ego* (Baumeister i in., 1994; Schmeichel i Baumeister, 2004).

Niezależnie od różnic indywidualnych w zakresie siły ego podstawową właściwością tak rozumianych możliwości ego jest ich ograniczony zakres, a tym samym nieuchronne wyczerpywanie się owych zasobów. Jak wielokrotnie podkreśla Baumeister, różne akty samoregulacji czerpią z tego samego źródła i dlatego im więcej wysiłków ukierunkowanych na samoregulację, tym większe wyczerpanie i mniejsze szanse, aby podołać dalszym wyzwaniom. W licznych badaniach autor z grupą współpracowników demonstruje, jak badani, np. powstrzymując się od śmiechu podczas oglądania zabawnego filmu, nie są w stanie zademonstrować siły swoich mięśni w drugiej części eksperymentu, albo jak dokonując bardzo nieskomplikowanych wyborów, tracą w konsekwencji zdolność do podejmowania decyzji (Schmeichel i Baumeister, 2004). Siła ego w ujęciu Baumeistera wydaje się zjawiskiem nieco tajemniczym, co prawda pozwalającym skutecznie kierować własnym działaniem, ale też nieuchronnie wyczerpującym się, a więc w zasadzie w nieunikniony sposób człowiek musi doznawać porażek w samoregulacji. Baumeister wraz ze swoimi współpracownikami, podsumowując rezultaty licznych badań eksperymentalnych nad zjawiskiem wyczerpywania się zasobów ego (*ego depletion*), stwierdza, że każdy akt samoregulacji zmniejsza skuteczność następujących po nim wysiłków samoregulacyjnych (Baumeister, 2008b; Schmeichel i Baumeister, 2004). W świetle tych wyników zrozumiałe stają się na przykład zachowania osoby, która, próbując rzucić palenie, jednocześnie zaczyna więcej jeść, czy też ma problemy z kontrolą swoich emocji.

Pojęcie *siły ego*, czy też *zasobów ego* w koncepcji Baumeistera nie do końca jest jasne, a sam autor porównuje owe zasoby do siły mięśni. Niejednokrotnie także powołuje się na freudowską metaforę sfery popędów (*id*) jako konia i sprawującego nad nią kontrolę ego jako jeźdźca, który próbuje rumaka okiełznać. W ten sposób Baumeister nawiązuje do zaproponowanego przez Zygmunta Freuda (1995) tzw. modelu ekonomicznego, mówiącego o energii psychicznej. W ramach tego modelu Freud założył ograniczony charakter zasobów energetycznych jednostki i ważną rolę ego we właściwym dystrybuowaniu owych zasobów. Wskazał jednocześnie, jak energia jest wyczerpywana przez konflikty intrapsychiczne oraz procesy kontroli i represjonowania popędów. Można powiedzieć, że następcy Freuda kontynuowali spekulacje na temat czynników wywierających wpływ na poziom energii będącej w dyspozycji ego. Model Baumeistera siły ego jako energii psychicznej bardzo przypomina idee

Freuda. Jednak zdaniem Baumeistera badania współczesnej psychologii pozwalają traktować koncepcję siły ego nie jako metaforę – jeżeli nawet koncepcja ta odwołuje się do spekulatywnej teorii Freuda, to jednocześnie ma dzisiaj wsparcie empiryczne. Zdaniem Baumeistera takie szczególne wsparcie stanowią badania przeprowadzone z grupą współpracowników, dowodzące związku zdolności samoregulacyjnych z poziomem glukozy we krwi (Gailliot i Baumeister, 2007; Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant i Tice, 2007).

Siła ego wyczerpuje się, ale zdaniem Baumeistera można ją regenerować poprzez sen lub odpoczynek, wzbudzenie emocji pozytywnych czy też podwyższenie poziomu glukozy we krwi. Co więcej, siłę ego można ćwiczyć jak mięsień, służy temu podejmowanie systematycznych dowolnych wysiłków ukierunkowanych na kontrolę własnego zachowania (Gailliot, Plant, Butz i Baumeister, 2007; Muraven i Baumeister, 2000).

Model samoregulacji proponowany przez Baumeistera nie tylko odwołuje się do freudowskiej koncepcji *energii psychicznej*, ale również w sensie ogólniejszym pozostaje w zgodzie z poglądami Freuda na restryktywny charakter kultury ograniczającej wolność osobistą jednostki, która, włączając się do życia społecznego, „zamienia możliwość szczęścia na poczucie bezpieczeństwa” (Freud, 1995). W rezultacie, zdaniem Baumeistera, proces samoregulacji odbywa się przede wszystkim w oparciu o standardy, normy i zasady postępowania, które mają charakter zewnętrzny, a sprostanie związanym z nimi wymaganiami niekoniecznie musi wiązać się z wewnętrzną akceptacją owych zasad. W jednym z badań nad kontrolą stereotypowego myślenia Baumeister z grupą współpracowników (Gailliot i in., 2007) udowadnia, że ćwicząc siłę ego, w większym stopniu potrafimy zmusić się do robienia tego, na co tak naprawdę nie mamy ochoty, czy też do czego w żaden sposób nie jesteśmy przekonani. U osób uczestniczących w tym badaniu zmierzono początkowo poziom motywacji do kontroli zachowania wynikającego ze stereotypowego postrzegania homoseksualistów, wyróżniając osoby o niskiej i wysokiej motywacji w tym zakresie. Zadanie wyczerpujące zasoby ego polegało na opisie „typowego dnia Sammy’ego”, którego zdjęcie zaprezentowano badanym, jednocześnie informując, że Sammy jest homoseksualistą. Dokonując opisu badani nie mogli się posługiwać stereotypem homoseksualisty. Kolejny etap badania polegał na wprowadzeniu zadania wzmacniającego siłę ego, które sprowadzało się do ćwiczenia sposobu wypowiedzania się, sprawozdawanego codziennie w dzienniczku. Po upływie dwóch tygodni, ci sami badani ponownie wykonywali wyczerpujące zasoby ego zadanie wymagające kontroli stereotypowego

sposobu myślenia. Tym razem mieli, nie posługując się stereotypem, odpowiedzieć na kilka pytań, np.: Jak Sammy prawdopodobnie ubiera się? Jakie ma poglądy polityczne? Jak spędza czas wolny? Wyniki ujawniły, że w przypadku osób, które wykazywały niską motywację do kontroli stereotypowego sposobu myślenia, ćwiczenie wzmacniające siłę ego, zasadniczo zmniejszyło poziom wyczerpania ego pod wpływem zadania wymagającego kontroli stereotypowego sposobu myślenia. Rezultaty tego badania wydają się sugerować, że siła ego pozwala skutecznie podejmować działania, do których słuszności wcale nie jesteśmy przekonani. Ćwiczenie wzmacniające siłę ego nie zwiększyło zdolności do kontroli zachowania u osób przekonanych, że taka kontrola jest zasadna. Jednocześnie ci, którzy ani nie byli przekonani do słuszności kontroli, ani nie byli do niej zmotywowani, pod wpływem ćwiczeń wzmacniających siłę ego okazali się bardziej zdolni do jej sprawowania.

Czy zatem zdaniem Baumeistera samoregulacja nie tylko wymaga wysiłku, lecz też zawsze wiąże się z przymusem, z działaniem niejako wbrew sobie? Wydaje się, że mamy tu do czynienia z freudowską koncepcją człowieka, któremu siła woli potrzebna jest do tego, aby zapanować nad swymi niewłaściwymi i kosztownymi w społecznym odczuciu skłonnościami. Czy wobec tego głównym powodem opisywanego i empirycznie potwierdzanego przez Baumeistera zjawiska wyczerpywania się zasobów ego nie jest to, jak on rozumie proces kontroli działania?

Samoregulacja i samokontrola a wyczerpywanie się zasobów ego

Baumeister utożsamia pojęcia samoregulacji i samokontroli, zwracając jednocześnie uwagę, iż niektórzy badacze dokonują tu subtelnych rozróżnień (Vohs i Baumeister, 2004). Na istotne różnice między samoregulacją i samokontrolą zwracają uwagę Richard M. Ryan i Edward L. Deci (2000, 2006, 2008) oraz Julius Kuhl z zespołem (Koole, McCullough, Kuhl i Roelofsma, 2010; Kuhl, 1996). Zgodnie z podejściem tych autorów, samokontrola określa autorytarny, negatywny typ kontroli działania, oparty na przymusie, natomiast samoregulacja oznacza kontrolę demokratyczną. Samokontroli towarzyszy poczucie przymusu, zobowiązania do podjęcia działania. Samoregulacja z kolei dotyczy działania, które jest zgodne z wewnętrznymi standardami (systemem wartości, preferencjami, potrzebami), a tym, co kieruje działaniem, jest zainteresowanie albo wartość i znaczenie celu. Tym samym oprócz kontroli działania o charakterze represyjnym, opartej na przymusie, presji, można wyróżnić kontrolę, której podstawę stanowią standardy zgodne z potrzebami i systemem wartości jednostki.

Różnice między samoregulacją, a samokontrolą stają się zrozumiałe na gruncie teorii autodeterminacji (*Self Determination Theory*) Ryana i Deciego (2000, 2006, 2008). Autorzy wyróżniają cztery rodzaje motywacji zasadniczo różniące się poziomem odczuwanej w trakcie działania autonomii. Do nieautonomicznych motywacji należą tzw. *kontrola zewnętrzna*, kiedy to działanie podejmowane jest z uwagi na dążenie do uniknięcia zewnętrznej kary (np. dezaprobaty) lub do uzyskania zewnętrznej nagrody (np. pochwały) oraz działanie w oparciu o *introjekcję*, w ramach którego przymus zewnętrzny zostaje zastąpiony przez przymus wewnętrzny i jednostka działa pod wpływem poczucia winy, niepokoju, pragnąc uniknąć tego rodzaju negatywnych uczuć. Działanie kierowane przez zewnętrzną kontrolę bądź introjekcję, według Deciego i Ryana, to samokontrola, czyli kontrola oparta na przymusie. Autonomiczny charakter mają dążenia, którymi kieruje *motywacja identyfikowana z Ja* (poczucie ważności celu) *bądź zintegrowana z Ja* – satysfakcja, jakiej dostarcza realizacja celu. Działanie odbywające się na podstawie autonomicznej motywacji jest określane mianem samoregulacji. Autorzy na podstawie wyników licznych badań dowodzą, że zasadnicza zmiana pojawia się wówczas, kiedy działanie kierowane przez standardy niezgodne z własnym Ja (przymus zewnętrzny bądź przymus wewnętrzny) zostaje zastąpione działaniem kierowanym przez standardy zgodne z Ja. Zmiana charakteru motywacji, z takiej, kiedy osoba nie odczuwa zgodności standardu z własnymi potrzebami, preferencjami, wartościami, na taką, kiedy doświadcza wyraźnie takiej zgodności, powoduje, że działanie nie tylko staje się wytrwalsze, ale też prowadzi do wyższych osiągnięć, bardziej twórczych rozwiązań, a uzyskane rezultaty przyczyniają się do poprawy dobrostanu (Nix, Ryan, Manly i Deci, 1999; Ryan i Deci, 2000, 2008).

Próbując odpowiedzieć na pytanie, czy wysiłkowy aspekt kontroli działania nie jest zdeterminowany rodzajem kontroli, można odwołać się do rezultatów niedawnych badań Marka Muravena i współpracowników (Muraven, 2008; Muraven, Rosman i Gagné, 2007) oraz Mollera, Deciego i Ryana (2006).

Uczestnicy eksperymentu przeprowadzonego przez Muravena i zespół dowiedzieli się, że biorą udział w badaniu na temat „poziom cukru a siła fizyczna”. W pierwszym etapie badania wszyscy mieli zademonstrować siłę mięśni ręki dominującej, ścisnąc sprężyny tak długo, jak to jest dla nich możliwe. W drugim etapie badania eksperymentator postawił przed badanymi trzy talerze pełne pachnących czekoladowych ciasteczek i następnie wyszedł, mówiąc, że musi przynieść kwestionariusze niezbędne do przeprowadzenia dalszej części badania.

Dodatkowo poinformował badanych, że mają wybór: zjedzą ciasteczko albo nie, ale badaczom szczególnie zależy na tym, aby w badaniu uczestniczyła jak największa grupa osób, które nie zjadły ciasteczka, i dlatego, o ile to możliwe, prosi się osoby biorące udział, aby powstrzymały się od jego zjedzenia. Do dalszego etapu badania przeszli tylko ci badani, którzy powstrzymali się od zjedzenia ciasteczka. Na początku odpowiedzieli na pytania kwestionariusza skonstruowanego w oparciu o teorię autodeterminacji (Ryana i Deciego (2000), pozwalającego określić powody działania, w tym przypadku powody powstrzymania się od zjedzenia ciasteczka. I tak badani, u których dominowała motywacja o charakterze kontroli zewnętrznej, częściej stwierdzali, że „nie zjedli ciasteczka, bo chcieli, aby ich zachowanie spodobało się eksperymentatorowi”, ci, którzy kierowali się motywacją o charakterze introjeckim, uzasadniali, że „nie zjedli ciasteczka, bo byłoby im wstyd, gdyby je zjedli”, z kolei te osoby, które kierowały się bardziej autonomiczną motywacją o charakterze identyfikacji i integracji, częściej podkreślały, że „nie zjadły ciasteczka, bo było to dla nich ważne, aby powstrzymać się od pokusy i stanowiło to dla nich satysfakcjonujące wyzwanie”. Po wypełnieniu kwestionariuszy badani ponownie ręką dominującą ścisłali sprężyny. Podobnie jak w wielu badaniach Baumeistera, zmienna zależna – poziom wyczerpania zasobów ego – została tu zoperacjonalizowana jako różnica w poziomie wykonania zadania – siły nacisku sprężyn – na początku i na końcu badania. Większa różnica na niekorzyść drugiej próby była interpretowana jako dowodząca większego wyczerpania zasobów ego. Uzyskane przez Muravena rezultaty potwierdziły, że siła ego w mniejszym stopniu ulegała wyczerpaniu u tych osób, które powstrzymywały się od zjedzenia ciasteczka z powodów bardziej autonomicznych (identyfikacja i integracja), niż u tych osób, które kierowały się powodami zewnętrznymi (kontrola zewnętrzna i introjeckim). Inaczej mówiąc, Mark Muraven udowodnił, że o ile samoregulacja wymaga specyficznego wysiłku, o tyle jego wielkość zależy od powodów, dla których proces samoregulacji jest podejmowany. Zgodnie z teorią Ryana i Deciego (2000, 2006), autor udowadnia w ten sposób, że działanie nie tylko jest skuteczniejsze, kiedy kierują nami powody autonomiczne, a nie presja i przymus, ale też, że w warunkach sprzyjających poczuciu autonomii proces samoregulacji wymaga mniejszego wysiłku. Presja i przymus zdają się bardziej wyczerpywać zasoby ego.

Do podobnych wniosków skłaniają również rezultaty innego badania Muravena (Muraven i in., 2007), w którym autor wykazał, że stworzenie warunku zewnętrznej kontroli w postaci nagrody pieniężnej za wykonanie

zadania – w tym przypadku powstrzymanie się od okazywania rozbawienia podczas oglądania krótkiego wesołego filmu – prowadzi do większego wyczerpania zasobów ego niż wykonanie tego samego zadania i otrzymanie nagrody za sam udział w badaniu.

Wspierającej idei mówiącej o tym, że wielkość wysiłku, jakiego wymaga proces samoregulacji, zależy od leżących u podstaw samoregulacji powodów, dostarczyły również rezultaty badania Arlena Mollera przeprowadzone wspólnie z Edwardem L. Decim i Richardem M. Ryanem (2006). Autorzy odnieśli się tu bezpośrednio do wyników badania Baumeistera i współpracowników (Baumeister, Bratslavsky, Muraven i Tice, 1998), które wskazywały, że dokonywanie wyborów, czyli podejmowanie decyzji, wyczerpuje zasoby ego. Wprowadzając pewną modyfikację do procedury badania Moller, Deci i Ryan dowiedli, że dokonywanie wyboru nie wyczerpuje „zasobów ego”, jeżeli wybór jest możliwy w warunkach zapewniających poczucie autonomii, a nie stwarzających presję, aby podjąć decyzję zgodnie z sugerowanym kierunkiem.

Doniesienia z badań Muravena i współpracowników (Muraven, 2008; Muraven i in., 2007) oraz Mollera, Deciego i Ryana (2006) stanowią potwierdzenie, że autonomiczna samoregulacja nie wyczerpuje zasobów ego w takim samym stopniu, jak proces samokontroli odbywający się w warunkach presji zewnętrznej czy też przymusu wewnętrznego. Odwołując się zatem do proponowanego na gruncie teorii autodeterminacji rozróżnienia między samokontrolą a samoregulacją, za wiążący się z większym wysiłkiem – a więc bardziej zawodny i mniej skuteczny – typ kontroli działania należy uznać samokontrolę. Wyniki tych badań wskazują tym samym, że tym większa jest siła woli, im bardziej działanie odbywa się w warunkach autonomii i braku przymusu.

Sprawność mechanizmów kontroli działania a typ kontroli działania

Kuhl (1996) w tytule jednego ze swoich artykułów, stanowiącego komentarz do modelu samoregulacji autorstwa Baumeistera i współpracowników (Baumeister i in., 1994), zadaje prowokacyjne pytanie: „Kto kogo kontroluje, kiedy ja kontroluję siebie?” (Who controls whom „when I control myself?”). Odpowiadając na to pytanie, Kuhl – podobnie jak Ryan i Deci (2006, 2008) – wskazuje na dwa odmienne typy kontroli działania: samokontrolę jako przykład kontroli autorytarnej i samoregulację jako demokratyczny typ kontroli działania. Samokontroli towarzyszy poczucie przymusu, zobowiązania do podjęcia działania. Można powiedzieć, że Ja staje się w tym przypadku przedmiotem kontroli, ponieważ działanie zgodne

z celem wymaga podporządkowania niezgodnych z celem uczuć, preferencji, niekiedy istotnych aspektów Ja związanych z własną tożsamością (Vansteenkiste i Sheldon, 2006). Samoregulacja z kolei dotyczy działania, w którym Ja jest podmiotem, „głównym koordynatorem” kierującym działaniem. Działanie jest zgodne z wewnętrznymi standardami (systemem wartości, preferencjami, potrzebami), a tym samym ważne aspekty Ja wspierają kierunek działania. Kuhl wraz ze swoimi współpracownikami (Koole i in., 2010; Kuhl, 1995; Kuhl, 1996) zakładają również, że te dwa typy kontroli działania funkcjonują na podstawie odmiennych procesów psychicznych. Typowe dla samokontroli jest myślenie sekwencyjno-analityczne i w rezultacie istotne znaczenie mają operacje myślenia, planowania, a podstawowa ich funkcja to utrzymywanie intencji w pamięci roboczej i egzekwowanie działania zgodnego z intencją. Z kolei w przypadku samoregulacji dominujący typ myślenia to myślenie holistyczno-intuicyjne, w którym istotne jest sprawdzanie zgodności działania z własnymi preferencjami i potrzebami oraz zapewnienie poczucia autodeterminacji. Kuhl określa samokontrolę jako związaną z działaniem zgodnym z celem (*goal-maintenance*), natomiast samoregulację jako związaną z działaniem zgodnym z Ja (*self-maintenance*). Jednocześnie sugeruje, że te dwa typy kontroli działania mogą zarówno współpracować, jak i zakłócać wzajemnie swój przebieg. Zdaniem Kuhla i jego współpracowników (Koole i in., 2010) model samoregulacji proponowany przez Baumeistera (2008a, 2008b) rozpatruje proces kontroli działania wyłącznie jako proces świadomy, wymagający wysiłku i represyjny w stosunku do pewnych wewnętrznych skłonności, tym samym przebiegający w sposób autorytarny i odwołujący się do *wewnętrznego dyktatora*. Kontrola działania może jednak zdaniem tych autorów regulować działania w harmonii z ogółem wewnętrznych potrzeb, motywów, doświadczeń, operować zgodnie z ideą *wewnętrznej demokracji*. Samoregulacja jako przykład demokratycznego typu kontroli działania przebiega według Kuhla w oparciu o mechanizmy intuicyjne, nieświadome, sprzyja realizacji celów zgodnych z wewnętrznymi potrzebami, preferencjami jednostki i ma charakter regulacji holistycznej, „zorientowanej na osobę”, zapewniającej utrzymanie ogólnej integracji osobowości.

Tym samym nieprawdziwe wydają się założenia przyjmujące, że podstawowym atrybutem zachowania kierowanego przez wolną wolę jest świadomy charakter regulacji (Neckar, 2008). Coraz częściej bowiem powstają, poparte wynikami badań również innych autorów, opinie sugerujące, iż obydwa rodzaje procesów – procesy automatyczne/nieświadome i kontrolowane/świadome zachodzą

równocześnie, wzajemnie się determinując. Wydaje się, że najtrafniejsze jest ujęcie integrujące operacje automatyczne i świadome w jeden proces (Kolańczyk, 2009). Co więcej, wbrew wcześniejszym doniesieniom empirycznym pojawiają się dowody na „mądrość przetwarzania przedświadomego” (Baumann i Kuhl, 2002; Dijksterhuis, 2004; Dijksterhuis, Smith, van Baaren i Wigboldus, 2005; Kazen, Baumann i Kuhl, 2003; Kolańczyk, 2009) oraz na automatyczny czy też intuicyjny charakter mechanizmów zaangażowanych w kontrolę działania. Istnieją badania, które potwierdzają, że nawet poczucie autonomii i podmiotowego zaangażowania może zostać wzbudzone w sposób automatyczny, stosowana bowiem w tych badaniach procedura poprzedzania odwołuje się do uprzednich doświadczeń badanych – doświadczeń związanych z samodzielnym kierowaniem działaniem i poczuciem wyboru oraz doświadczeń związanych z presją i uleganiem przymusowi (Ratelle, Baldwin i Vallerand, 2005). Autorzy sugerują, że autodeterminacja wyraża się nie w świadomej kontroli przebiegu działania, ale w zgodności działania z Ja, i podają prosty przykład codziennych nawyków, takich jak poranne bieganie, które jak inne nawyki ma charakter zautomatyzowany, ale nie towarzyszy mu poczucie presji i przymusu (Levesque, Copeland i Sutcliffe, 2008). Peter M. Gollwitzer z grupą współpracowników (Gollwitzer, 1996; Gollwitzer, Fujita i Oettingen, 2004), wskazując na korzyści wynikające z dokonania implementacji intencji, stwierdzają, że po to, aby skutecznie realizować cele, „nie musimy niczego zmieniać w sobie, wystarczy, że wcześniej opracujemy schemat zachowania w konkretnej sytuacji, a następnie pozwolimy, aby to sytuacja przejęła kontrolę nad naszym zachowaniem” (Gollwitzer i in., 2004, s. 217). Sytuacja automatycznie inicjuje nasze działania, ale poprzedza je wcześniejsza refleksja niezbędna dla sformułowania celu i dokonania implementacji intencji. Badania dowodzą również, że proces kontroli działania ukierunkowanego na realizację celów wiąże się z zaangażowaniem mechanizmów, które np. w automatyczny sposób wyhamowują aktywację pokusy (Fishbach, Friedman i Kruglanski, 2003), pozwalają na intuicyjną regulację afektu (Baumann i Kuhl, 2002; Koole i in., 2010), umożliwiają intuicyjne opracowanie strategii działania (Kazen i Kuhl, 2005; Kuhl i Kazen, 1999) oraz ocenę zgodności celu z własnymi preferencjami (Baumann, Kaschel i Kuhl, 2005). Wszystkie te rezultaty zdaniem Aliny Kolańczyk (2009) wskazują, że kontrola działania, intencjonalne kierowanie własnym zachowaniem, aby było skuteczne, musi bazować na procesach automatycznych/nieświadomych. Jak stwierdza autorka, „nie oznacza to bezrefleksyjności, lecz tylko odciążenie z refleksji zbędnej tam, gdzie

kroki mogą się zrutyinizować” (2009, s. 56), a w konkluzji Kolańczyk sugeruje, że automatyzmy i intuicyjna kontrola nie wykluczają się z podmiotowością.

Julius Kuhl w ramach swojej koncepcji zajmuje się również różnicami indywidualnymi w sprawności mechanizmów kontroli działania i próbuje wskazać, w jaki sposób różnice te łączą się z odmiennym charakterem regulacji: kontrolą autorytarną (samokontrolą) i kontrolą demokratyczną (samoregulacją) (Kuhl, 1995, 1996). Autor, reprezentujący procesualne podejście, usiłuje odpowiedzieć na pytania, jakie procesy psychiczne mają szczególne znaczenie dla umiejętności kierowania własnymi działaniami i w jaki sposób kontrola działania jest realizowana. Zdaniem Kuhla, podstawowe znaczenie dla kontroli działania ma zdolność regulacji afektu – umiejętność wzbudzania afektu pozytywnego w obliczu trudnych wyzwań (trudnych, ważnych, bądź konfliktowych celów, monotonicznych i wyczerpujących zadań) i neutralizowania afektu negatywnego w obliczu porażek, niepowodzeń i codziennych przykrości. Autor wyróżnia *orientację na stan*, która wiąże się z brakiem umiejętności wzbudzania afektu pozytywnego i brakiem umiejętności neutralizowania afektu negatywnego oraz *orientację na działanie*, która z kolei łączy się z umiejętnością wzbudzania afektu pozytywnego i neutralizowania afektu negatywnego. Kuhl zakłada i potwierdza wynikami swoich badań, iż różnice w sprawności mechanizmów kontroli działania stanowią rezultat różnic w umiejętności regulacji afektu, które to z kolei ściśle wiążą się z funkcjonowaniem pamięci – pamięci intencjonalnej (*intention memory*) i pamięci rozciągłej (*extension memory*) (Baumann i in., 2005; Koole i in., 2010; Kuhl i in., 2006). Pamięć intencjonalna, której podstawowa funkcja polega na utrzymywaniu intencji w pamięci roboczej i egzekwowaniu działania zgodnego z intencją, aktywizowana jest w sytuacji, kiedy jednostka staje w obliczu wyzwań i kiedy podstawowym problemem jest brak afektu pozytywnego. Pamięć rozciągła – szczególnie ukształtowana sieć asocjacyjna (Kolańczyk, 2009) – zawiera reprezentacje własnych pragnień i potrzeb. Jej podstawową funkcją jest zapewnienie poczucia autodeterminacji. Pojawienie się afektu negatywnego powoduje zahamowanie dostępu do pamięci rozciągłej. Osoby zorientowane na działanie, które mają większe zdolności w regulacji afektu, lepiej radzą sobie z przejściem od intencji do działania; wzbudzając pozytywny afekt, intuicyjnie konstruuja plan, który umożliwi realizację zamiaru. W sytuacji negatywnych doświadczeń: niepowodzeń, strat, przykrości, zdolność regulacji afektu umożliwi neutralizację negatywnych doświadczeń i w rezultacie podjęcie zgodnej z własnymi preferencjami decyzji o działaniu. Osoby zorientowane na stan wiedzą, co powinny zrobić, ale jednocześnie nie

wiedzą, jak i z jakich powodów powinny cel zrealizować. Osoby zorientowane na działanie wiedzą, co zrobić, ale też, jak i dlaczego powinny podjąć działanie. Przy czym należy podkreślić, że zdaniem Kuhla owa wiedza ma na ogół charakter utajony.

Orientacja na stan, która wyraża mniejszą sprawność w kontroli działania, powoduje, że działanie jest możliwe wyłącznie w sytuacji wprowadzenia zewnętrznej regulacji. Badania potwierdzają, że osoby zorientowane na stan działają skutecznie w sytuacji, kiedy realizują zewnętrznie ustalone cele (Kuhl i Fuhrmann, 1998). Typowe dla tych osób są zwleknięcie z podjęciem działania oraz większa efektywność w sytuacji zewnętrznej presji (Baumann i Kuhl, 2005). Jednocześnie badania Nicoli Baumann i Juliusa Kuhla (2005) dowodzą, że w sytuacji zewnętrznej presji osoby zorientowane na stan tracą wgląd w swoje preferencje. Uzyskane rezultaty autorzy podsumowują, sugerując, iż jedynym sposobem nakłonienia do działania osób zorientowanych na stan, jest presja, ale ona z kolei, prowadząc do utraty wglądu we własne preferencje, powoduje w dalszej konsekwencji trudności z podejmowaniem aktywności intencjonalnej. Baumann i Kuhl wskazują zatem na pojawienie się swoistego błędnego koła – kiedy to presja prowadzi do działania, a w konsekwencji uniemożliwia dalsze samodzielne działanie.

Inne badania Nicoli Baumann, Reiner Kaschela i Juliusa Kuhla (2005) wykazują, że osoby zorientowane na stan ujawniają w zakresie potrzeby osiągnięć większą aniżeli osoby zorientowane na działanie rozbieżność między motywacją jawną (świadomie formułowanymi celami) a ukrytą (nieświadomymi potrzebami, analizowanymi na podstawie technik projekcyjnych), co sugeruje, iż osoby zorientowane na stan w mniejszym stopniu rozpoznają swoje potrzeby, preferencje. Badania Kuhla i współpracowników (Kazen, Baumann i Kuhl, 2003; Kuhl i Kazen, 1994) potwierdzają, że osoby zorientowane na stan wykazują trudności w różnicowaniu działań zgodnych z własnym wyborem oraz narzuconych przez innych. Sander Koole i Nils B. Jostmann (2004) z kolei dowiedli, że osoby zorientowane na stan w porównaniu z osobami zorientowanymi na działanie ujawniają większą skłonność do oceniania własnej osoby jako nieautonomicznej, podlegającej kontroli zewnętrznej.

Wszystkie opisane tu rezultaty badań, zdają się łącznie sugerować, iż u podstaw trudności z kontrolą działania w przypadku osób zorientowanych na stan leży problem z poczuciem autodeterminacji. Sprawność działania osób zorientowanych na działanie i problem z kontrolą działania ujawniany przez osoby zorientowane na stan wydają się mieć źródło w poczuciu autonomii – tym sprawniejsza kontrola działania, im większa zgodności działania z własnymi

potrzebami, preferencjami, systemem wartości. Odwołując się do wprowadzonego przez Kuhla podziału na kontrolę autorytarną (samokontrolę) i kontrolę demokratyczną (samoregulację), można uznać, iż samokontrola reprezentuje zawodny typ kontroli działania, a skuteczna jest tylko wówczas, kiedy warunki zewnętrznej presji są na tyle silne, iż uzasadniają podjęcie działania. Osoby zorientowane na stan, dla których kontrola autorytarna stanowi główny typ regulacji działania, są bardziej zewnątrzsterowne niż osoby zorientowane na działanie, a także w większym stopniu realizują cele i standardy związane raczej z oczekiwaniami innych niż z własnymi. W rezultacie osoby zorientowane na stan doświadczają w większym zakresie negatywnych konsekwencji codziennych stresujących sytuacji życiowych (Baumann i in., 2005), mają mniejsze poczucie sensu życia (Koole i in., 2010) i ujawniają mniejszy poziom integracji osobowości (Koole, 2009).

Kuhl bezpośrednio przyczyniły małej sprawności mechanizmów kontroli działania wiąże z trudnościami w regulacji afektu, a jednocześnie u podstaw tych trudności dostrzega problemy z poczuciem autodeterminacji. Trudności w samodzielnym kierowaniu działaniem osób zorientowanych na stan zdają się mieć źródło przede wszystkim w braku poczucia autonomii i wyboru.

Podsumowanie

Koncepcja człowieka jako aktywnego podmiotu, będąca konsekwencją przyjęcia modelu osobowości proponowanego przez nurt społeczno-poznawczy oraz wynikające stąd zainteresowanie aktywnością intencjonalną: celami, planami, procesem samoregulacji oraz mechanizmami kontroli działania, skłania do zabrania głosu w dyskusji na temat fenomenu wolnej woli. W dyskusji tej widać wyraźny podział odwołujący się do obecnych w filozofii stanowisk określanych jako inkompatybilizm, czyli stanowisko, zgodnie z którym determinizm nie można pogodzić z wolnością woli, oraz kompatybilizm, który wskazuje, iż determinizm nie wyklucza wolnej woli. Dla psychologów opowiadających się za inkompatybilizmem wolność woli oznacza możliwość dokonania realnego wyboru i wyraża się w przekonaniu jednostki, że mogła ona postąpić inaczej niż postąpiła. Tego rodzaju wolność, jak i subiektywne przekonanie jednostki na jej temat są wyłącznie iluzją (Bargh, 2008; Wegner, 2008). Dla psychologów przychylających się do poglądów kompatybilistów wolność woli to wolność od przymusu, która ich zdaniem znajduje potwierdzenie zarówno w rozważaniach teoretycznych, jak i wynikach badań (Baer 2008; Bandura, 2008; Baumeister, 2008a, 2008b; Dennet, 2008; Myers, 2008; Vohs i Schooler, 2008;). Z pewnością spór dotyczący problemu wolnej woli wymaga odwołania się do spójnej definicji, trudno bowiem

porównywać argumenty związane z różnym sposobem konceptualizacji fenomenu wolnej woli.

Zdolność do samoregulacji, wiązana z siłą woli, pozwala jednostce na wolność działania zgodnego z przyjętymi celami. Dzięki temu, że potrafimy regulować własny sposób myślenia, odczuwania, umiemy zapanować zarówno nad własnymi reakcjami, jak i pokusami czy innymi niesprzyjającymi realizacji zamierzeń okolicznościami. W ten sposób im większa jest nasza zdolność samoregulacji, tym większy jest obszar wolności – możliwości kontrolowania własnego życia, nadawania mu zgodnego z preferencjami kierunku i kształtowania własnej osobowości. Zdaniem Baumeistera o możliwości samoregulacji decydują wewnętrzne zasoby energetyczne określane przez autora mianem *siły ego*, które determinują zdolność do podjęcia niezbędnego dla procesu samoregulacji wysiłku (Baumeister i in., 1994). Okazuje się jednak, że wielkość wysiłku, jakiego wymaga proces samoregulacji, zależy od towarzyszącego działaniu poczucia autonomii. Im bardziej autonomiczny charakter ma motywacja, która kieruje działaniem jednostki, tym mniejszy wysiłek musi ona zainwestować w proces samoregulacji. Kierowanie własnym działaniem w oparciu o cele czy standardy zewnętrzne wobec Ja, poczucie presji i przymusu, jakie towarzyszy działaniu, sprawia, że wysiłek, jaki jest niezbędny dla regulacji własnych myśli i odczuć, staje się istotnie większy niż wówczas, kiedy działamy na rzecz celów i standardów zgodnych z własnymi preferencjami, potrzebami, systemem wartości (Moller i in., 2006; Muraven, 2008; Muraven i in., 2007).

Baumeister (2008a, 2008b) w swojej koncepcji opowiada się za świadomym, wymagającym wysiłku typem regulacji, a taki rodzaj kontroli ma najczęściej autorytarny i represyjny charakter (Koole i in., 2010; Kuhl, 1996). Badacze sceptyczni wobec fenomenu wolnej woli dowodzą, że działanie jednostki podlega automatycznej, nieświadomej regulacji, a to wyklucza ich zdaniem uznanie takich działań za intencjonalne (Bargh, 2008; Necker, 2008; Wegner 2003, 2004, 2008). Pojawiają się jednak coraz liczniejsze empiryczne dowody na to, że podmiotowa, intencjonalna regulacja działania odbywa się na podstawie nieświadomych automatycznych czy też intuicyjnych mechanizmów, a wolna wola wyraża się raczej w zgodności działania z potrzebami, preferencjami, systemem wartości niż w kontrolowanym, świadomym przebiegu procesu samoregulacji (Kolańczyk, 2009; Levesque i in., 2008).

Wyróżnienie dwóch typów kontroli działania: kontroli autorytarnej (samokontroli) i kontroli demokratycznej (samoregulacji) (Kuhl, 1996; Ryan i Deci, 2008) pozwala zrozumieć różnice między regulacją zorientowaną

na cel a regulacją zorientowaną holistycznie na osobę. Samoregulacja jako demokratyczny typ kontroli działania opiera się na mechanizmach nieświadomych, intuicyjnych i zapewnia większą efektywność działania, a także mniejsze koszty dla jednostki niż samokontrola – autorytarny typ kontroli działania (Ryan, Deci, 2008; Kole i in., 2010).

Zdaniem Kuhla i jego zespołu (Kuhl, 1996; Kuhl i in., 2006) trudności w kontroli działania są konsekwencją braku umiejętności regulacji afektu, natomiast z perspektywy modelu Baumeistera i jego współpracowników (Baumeister i in., 1994) są brakiem zdolności do podjęcia wysiłku niezbędnego dla tej regulacji. Autorzy zajmujący się tymi dwoma aspektami trudności w kontroli działania prowadzą poszukiwania w sposób niezależny, ale wyniki ich badań zdają się wskazywać na wspólne źródło owych trudności, jakim jest poczucie autonomii czy też rodzaj zaangażowanej kontroli. Dotychczas brakuje badań, których celem byłaby próba odpowiedzi na pytanie o powiązania między tymi dwoma rodzajami trudności występujących w kontroli działania.

W świetle zaprezentowanych rozważań teoretycznych oraz doniesień empirycznych, źródłem silnej woli wydaje się wolna wola. Tym samym uzasadnione jest zwrócenie uwagi na inne niż ćwiczenie siły woli (np. poprzez wzmacnianie zasobów ego), rozwiązanie problemów związanych ze skuteczną kontrolą działania. Wskazana jest raczej praca na głębszym poziomie, podnosząca poziom integracji w obrębie Ja – zwiększająca spójność w systemie osobistych dążeń. Wzrost poczucia autonomii i jednocześnie zmniejszenie poczucia presji i przymusu wiążą się z polepszeniem możliwości samoregulacji. W im mniejszym stopniu bowiem u podstaw działań jednostki leży wolna wola rozumiana jako wolność od przymusu, tym mniejsze są jej możliwości samoregulacji, a w rezultacie mniej efektywne działanie.

LITERATURA CYTOWANA

- Baer, J. (2008). Free will requires determinism. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 304–310). Oxford: Oxford University Press.
- Baer, J., Kaufman, J. C., Baumeister, R. F. (red.). (2008). *Are we free? Psychology and free will*. Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A. (2008). Reconceptualization of 'free will' from the agentic perspective of social cognitive theory. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister. (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 86–127). Oxford: Oxford University Press.
- Bargh, J. A. (2008). Free will is un-natural. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 128–154). Oxford: Oxford University Press.
- Bargh, J. A., Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, 462–479.
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1014–1027.
- Bargh, J. A., Williams, E. L. (2006). The automaticity of social life. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 1–4.
- Baumann, N., Kaschel, R., Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 781–799.
- 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. (2008a.). Free will in scientific psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 14–19.
- Baumeister, R. F. (2008b). Free will, consciousness, and cultural animals. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 65–85). Oxford: Oxford University Press.
- 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.
- Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., DeWall, C. N. (2009). Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 260–268.
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18 (1), 4–13.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (red.). (2004). *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger movements: Or, whatever happened to actual behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 2 (4), 396–403.
- Cantor, N., Zirkel, S. (1990). Personality, cognition and purposive behavior. W: L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 135–164). New York: The Guilford Press.

- Carver, Ch. S. (2004). Self regulation of action and affect. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 13–40). New York: The Guilford Press.
- Dennett, D. C. (2008). Some observations on the psychology of thinking about free will. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 248–259). Oxford: Oxford University Press.
- Dijksterhuis, A. (2004). Think different: The merits of unconscious thought in preference development and decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 586–598.
- Dijksterhuis, A., Smith, P. K., van Baaren, R. B., Wigboldus, D. H. J. (2005). The unconscious consumer: Effects of environment on consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 15, 193–202.
- Dweck, C. S., Molden, D. C. (2008). Self-theories: The construction of free will. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 44–64). Oxford: Oxford University Press.
- Faber, R. J., Vohs, K. D. (2004). To buy or not to buy? Self-control and self-regulatory failure in purchase behavior. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 509–524). New York: The Guilford Press.
- Fishbach, A., Friedman, R. S., Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296–309.
- Freud, Z. (1995). *Kultura jako źródło cierpienia*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- 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.
- Gałdowa, A. (1995). Wprowadzenie. W: A. Gałdowa (red.), *Wybrane koncepcje osobowości*. (s. 5–28). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s. 287–312). New York: The Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M., Bargh, J. A. (1996). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: The Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M., Fujita, K., Oettingen, G. (2004). Planning and the implementation of goals. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 211–228). New York: The Guilford Press.
- Herman, P. C., Polivy, J. (2004). The self-regulation of eating: Theoretical and practical problems. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 492–508). New York: The Guilford Press.
- James, W. (2002). *Psychologia. Kurs skrócony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 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.
- Kazen, M., Kuhl, J. (2005). Intention memory and achievement motivation: Volitional facilitation and inhibition as a function of affective contents of need-related stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 426–448.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kofta, M., Weary, G., Sędek, G. (red.). (1998). *Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms*. New York: Plenum Press.
- Kolańczyk, A. (2009). Procesy świadome a automatyzmy w poznaniu społecznym. W: M. Kossowska, M. Kofta (red.), *Psychologia poznania społecznego* (s. 31–57). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe 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., 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.
- 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., 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.
- 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. (1999). Volitional facilitation of difficult intentions: Joint activation of intention memory and positive affect removes Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128, 382–399.

- 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.
- Levesque, C., Copeland, K. J., Sutcliffe, R. A. (2008). Conscious and no conscious processes: Implication for self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49, 218–224.
- Libet, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 529–566.
- Libet, B. (2001). Consciousness, free action and the brain. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 59–65.
- Łukaszewski, W. (2003). *Wielkie pytania psychologii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mańczycki, T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- 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., 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.
- Morse, S. J. (2007). The non-problem of free will in forensic psychiatry and psychology. *Behavioral Sciences and the Law*, 25, 203–220.
- 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., Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31, 322–330.
- Myers, D. G. (2008). Determined and free. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 32–43). Oxford: Oxford University Press.
- Neckar, J. (2008). Świadomość i wola. Czy świadomość jest niezbędnym atrybutem samokontroli. W: A. Niedźwieńska (red.), *Samoregulacja w poznaniu i działaniu* (s. 53–72). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–284.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Plomin, R., Caspi, A. (1998). DNA and personality. *European Journal of Personality*, 12, 387–407.
- Plomin, R., DeFries, J. C., McClearn, G. E., McGuffin, P. (2001). *Genetyka zachowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ratelle, C. F., Baldwin, M. W., Vallerand, R. J. (2005). On the cued activation of situational motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 482–487.
- Roediger III, H. L., Goode, M. K., Zaromb, F. M. (2008). Free will and the control of action. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 205–225). Oxford: Oxford University 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.
- Sayete, M. A. (2004). Self-regulatory failure and addiction. W: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (s. 447–465). New York: The Guilford Press.
- Shariff, A. F., Schooler, J., Vohs, K. D. (2008). The hazards of claiming to have solved the hard problem of free will. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 181–204). Oxford: Oxford University Press.
- 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.
- Sotwin, W. (2010). *Jak działa wola, czyli dynamika umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Lambert, N. M., Fincham, F. D., Brewer, L. E. (2010). Personal philosophy and personnel achievement: Belief in free will predicts better job performance. *Social Psychological and Personality Science*, 1, 43–50.
- Trzopek, J. (2008). Wolność egzystencjalna a psychologiczne rozumienie wolności. *Analiza i Egzystencja*, 8, 65–83.
- 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.
- Vohs, K. D., Schooler, J. W. (2008). The value of believing in free will: Encouraging a belief in determinism increases cheating. *Psychological Science*, 19 (1), 49–54.
- Wegner, D. M. (2003). The mind's best trick: How we experience conscious will. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 65–69.
- Wegner, D. M. (2004). Precipice of the illusion of conscious will. *Behavioral and Brain Sciences*, 27, 649–692.

Wegner, D. M. (2008). Self is magic. W: J. Baer, J. C. Kaufman, R. F. Baumeister (red.), *Are we free? Psychology and free will* (s. 226–247). Oxford: Oxford University Press.

Wegner, D. M., Sparrow, B., Winerman, L. (2004). Vicarious agency: Experiencing control over the movements of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (6), 838–848.

Zański, W. (2010). Wolność jako warunek odpowiedzialności. W: J. Stelmach, B. Brożek, M. Soniewicka, W. Zański (red.), *Paradoksy bioetyki prawniczej*. Warszawa: Wolters Kluwer.

Free will in the light of contemporary research in self-regulation and self-control

Romana Kadzikowska-Wrzosek

Warsaw School of Social Psychology, Faculty in Sopot

Abstract

The article introduces current attempts, in contemporary psychology, to respond to the phenomenon of free will. Psychologists, who believe that determinism excludes free will, adopt a different definition of free will, than those psychologists, who believe that it is possible to reconcile determinism with freedom of will. The first, freedom of the will involve with the belief of individuals that they could have acted differently than they did, and treat this belief to be illusory. Others will define freedom as freedom from coercion and mainly show the possibilities of individuals in the scope of action and self-control, which allow the realization of their goals and objectives (Bandura, 2008). Simultaneously conducted research confirms that the lack of pressure and coercion in the action is associated with a better ability to self-regulation. The article discusses two different types of action control: self-regulation, as an example of “democratic” control, and self-control as “authoritarian”, repressive type of action control (Kuhl, 1996; Ryan & Deci, 2008). Empirical reports, presented in this article, show unconscious automatic or the intuitive nature of the regulation which does not exclude subjectivity (Kolańczyk, 2009) and is often associated with “democratic” type of action control. Observed, both in experimental studies as well as in everyday life, difficulties in self-regulation, in the light of presented findings, seem to have their roots in non-compliance objectives with the needs, the value system and directly result from the nature of activities involved in this type of control.

Keywords: free will, self-control, self-regulation, autonomy, control mechanisms the action

Złożono: 15.04.2010

Złożono poprawiony tekst: 23.09.2010

Zaakceptowano do druku: 23.09.2010