

# Wpływ motywowania do tłumienia stereotypowych myśli na poziom wyczerpania wolicjonalnego

Kinga Piber<sup>1</sup>, Małgorzata Kossowska<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

<sup>2</sup> Uniwersytet Jagielloński

Artykuł przedstawia wyniki dwóch eksperymentów, których celem było sprawdzenie, czy motywacja do tłumienia stereotypowych myśli skutkuje wyczerpaniem poznawczym. W badaniach wzbudzano motywację zewnętrzną poprzez przywołanie norm społecznych oraz wewnętrzną poprzez sugerowanie indywidualnego podzielenia takich norm. Pomiar wyczerpania poznawczego dokonywany był dwukrotnie: najpierw zadaniami na rozumowanie, następnie kwestionariuszem przekonań o stereotypizowanych kategoriach społecznych. Eksperymenty przyniosły zreplikowany wzorec wyników, choć dotyczyły odmiennych procesów przetwarzania informacji (eksperyment 1 – opisywanie stereotypizowanej osoby, eksperyment 2 – gotowość do udzielenia pomocy stereotypizowanej osobie). We wszystkich warunkach skłaniania do tłumienia stereotypizacji zaangażowano się w mniejszą liczbę zadań niż w warunku kontrolnym (bez skłaniania i motywowania do tłumienia), ale motywowanie wewnętrzne w najmniejszym stopniu zmniejszyło to zaangażowanie. Zarówno samo zalecenie tłumienia stereotypowych myśli, jak też motywowanie do tego nie wpłynęło ani na liczbę poprawnie rozwiązanych zadań logicznych, ani na względną poprawność rozwiązywania. Uzyskane wyniki zdają się przeczyć koncepcji Baumeistera – o drenażu wyczerpania ego na skutek tłumienia stereotypowych myśli. Natomiast zdają się wskazywać, zgodnie z wysiłkową koncepcją motywacyjną Brehma, że tłumienie takich myśli wyczerpuje chęci, by zaangażować się w kolejne, do tego męczące, zadanie.

Słowa kluczowe: *motywowanie do tłumienia stereotypizacji, wyczerpanie ego, wysiłkowa koncepcja motywacji Brehma*

Skłanianie ludzi do tłumienia stereotypowych myśli często nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Co więcej, skutkuje efektem przeciwnym do zamierzonego. Otóż po początkowym sukcesie, przejawiającym się zmniejszonym udziałem stereotypu w przetwarzaniu informacji o innej osobie, następuje wzmożona stereotypizacja (np. Guinote, 2007; Ko, Muller, Judd, Stapel, 2008; Macrae, Bodenhausen, Milne, Jetten, 1994; Monteith, Spicer, Tooman, 1998; Peters, Jellic, Merckelbach, 2006;

Wyer, Sherman, Stroessner, 2000; przegląd badań: Piber-Dąbrowska, 2009).

Badacze od lat starają się wyjaśnić ten efekt (Crandall, Eshleman, 2003; Foerster, Liberman, 2001; Galinsky, Moskowitz, 2007; Martin, Tesser, McIntosh, 1993; Monteith, Sherman, Devine, 1998; Plant, Devine, 2001; Rassin, van Brakel, Diederer, 2003; Wenzlaff, Wegner, 2000). Przyjmują, że człowiek podejmujący się tłumienia stereotypowych myśli doświadcza – jak przy innych aktach samokontroli – wielu psychicznych konsekwencji, takich jak złość, frustracja, wyczerpanie emocjonalne, przeciążenie poznawcze, stres psychologiczny, zaburzenia snu, zmaganie się z chronicznymi dolegliwościami (Crandall, Eshleman, 2003).

Zgodnie podkreśla się także, że tłumienie – jako proces autokontroli, który wymaga wysiłku mentalnego, obciąża zasoby poznawcze – w efekcie wyczerpuje wolę

---

Kinga Piber, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa.

Małgorzata Kossowska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie  
Artykuł oraz opisywane badania zrealizowane zostały w ramach grantu NCN nr N N106 364540.

Korespondencję w sprawie artykułu prosimy kierować do Kingi Piber, e-mail: kinga.piber@swps.edu.pl

(Baumeister, Muraven, Tice, 2000; Muraven, Baumeister, 2000). Jednakże, jak pokażemy w dalszej części artykułu, literatura przedmiotu, poza teoretycznym uzasadnieniem, nie dostarcza w zasadzie empirycznych argumentów na rzecz tej tezy. Zasadniczym celem prezentowanych badań własnych jest więc sprawdzenie, czy realizacja zaleconego tłumienia stereotypowych myśli rzeczywiście skutkuje wyczerpaniem wolicjonalnym.

### **Wyczerpanie wolicjonalne na skutek samokontroli**

Jak uważają Muraven i Baumeister (2000; Baumeister i in., 2000), każdy akt intencjonalnej kontroli wymaga wydatkowania zasobów energetycznych, w efekcie czego człowiek staje się nie tylko mentalnie zmęczony (*mental fatigue*), lecz także jego wydolność regulacji jest uszczuplona (*ego depletion*)<sup>1</sup>. Przestaje być zdolny do kolejnego wysiłku wymagającego samokontroli. Wysiłkowy charakter samoregulacji ma decydować o tym, że jej zasoby są wyczerpywalne, a po okresowym obniżeniu zdolności do samoregulacji musi upłynąć czas potrzebny na ich odbudowanie. Przy czym zaprzestanie samokontroli nie powoduje „powrotu” zasobów woli do stanu wyjściowego. Ich odbudowanie wymaga czasu, ale przede wszystkim odpoczynku od wysiłku mentalnego – czyli przerwy nie tylko w samokontroli, lecz także we wszystkich procesach wymagających zaangażowania zasobów poznawczych. Jeśli zatem po zadaniu wyczerpującym zasoby woli od razu wykonujemy kolejne tego typu zadanie, to następstwem jest pogorszenie efektywności jego realizacji (Muraven, Tice, Baumeister, 1998). Tak więc samoregulacja w jednej dziedzinie może obniżyć zdolność do regulacji zachowania w zupełnie innej, w której również potrzebne są stosowne zasoby wolicjonalne (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, Tice, 1998; Baumeister i in., 2000; Baumeister, Hearherton, 1996; Muraven, Baumeister, 2000; Muraven i in., 1998).

Aplikacyjność modelu wyczerpania woli<sup>1</sup> (ego) do procesu tłumienia niepożądanych – w tym stereotypowych – myśli jest oczywista (Baumeister, Vohs, Tice, 2007; Muraven, 2008; Muraven i in., 1998; Vohs, Schmeichel, 2003). Na jego podstawie można bowiem założyć, że skoro tłumienie jest procesem samokontroli (strumienia myśli), to powoduje spadek zdolności człowieka do kolejnego procesu wymagającego samokontroli, czyli do kon-

tynuowania tłumienia stereotypowych myśli (Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2007). W tym ujęciu zatem ich powrót i naddostępność są konsekwencją wyczerpania wolicjonalnego na skutek poprzedniego podjęcia się ich kontroli. A paradoksalną klęskę w postaci zintensyfikowanej stereotypizacji trzeba by uznać za immanentną cechę podejmowanego hamowania stereotypowych myśli.

Jednakże coraz częściej badania wykazują, że wzbudzenie motywacji do określonej samokontroli może zmniejszać wpływ pierwszego jej aktu na poziom skuteczności drugiej samokontroli (por. metaanaliza badań: Hagger, Wood, Stiff, Chatzisarantis, 2010; przegląd w: Śpiewak, 2013). Na przykład, jest możliwe wręcz polepszenie wykonania drugiego zadania wymagającego samokontroli poprzez zawołowane wzbudzanie takich cech, jak wytrwałość (Alberts, Martijn, Greb, Merckelbach, de Vries, 2007), czy zwiększenie skuteczności przy kolejnych zadaniach wymagających wysiłku (Martijn, Tenbult, Merckelbach, Dreezens, de Vries, 2002). Także motywowanie ludzi *explicite*, i to zarówno argumentami zewnętrznymi (np. obiektywną ważnością tej samokontroli czy finansową gratyfikacją; Muraven, Slessareva, 2003), jak i wewnętrznymi (np. ważnością samokontroli dla człowieka, a przy tym autonomią jej podejmowania), może wpływać na poprawę drugiego procesu (Moller, Deci, Ryan, 2006; Muraven, Gagné, Rosman, 2008; Vohs, Baumeister, Schmeichel, 2013).

### **Motywacja do tłumienia stereotypowych myśli a wyczerpanie wolicjonalne**

Kwestia wyczerpania ego w następstwie tłumienia stereotypowych myśli oraz motywacji jako czynnika potencjalnie moderującego ten drenaż były na razie eksplorowane w nikłym stopniu. Ukazały się raptem dwa empiryczne artykuły (Gordijn, Hindriks, Koomen, Dijksterhuis, van Knippenberg, 2004 [eksperyment 2]; Gailliot, Plant, Butz, Baumeister, 2007 [eksperymenty 1, 2, 3]), które przyniosły jednak znamienne rezultaty. Mianowicie, wbrew oczekiwaniom, czyli koncepcji wyczerpania zasobów woli, w badaniu Gordijn i jej współpracowników (2004) okazało się, że tłumienie stereotypowych myśli nie uszczupla zasobów wolicjonalnych bardziej niż swobodne przetwarzanie informacji o stereotypizowanej osobie. W zasadniczej części tego badania uczestnicy najpierw mieli wyobrazić sobie i opisać typowy dzień mężczyzny (skina) o imieniu Hein, którego zdjęcie dostawali. Połowię z nich zalecono dodatkowo, aby starali się nie używać stereotypu przy sporządzaniu opisu (warunek tłumienia stereotypowych myśli). Po tym zadaniu uczestnicy dostawali do rozwiązania zestaw pięcioliterowych anagramów (jako pomiar wyczerpania ego). I choć opisy mężczyzny były zgodne

<sup>1</sup> W artykule zamiennie stosowane są terminy „wyczerpanie ego”, „wyczerpanie woli” (zob. Wojciszke, Doliński, 2008). Stosowanie aż trzech bliskoznacznych określeń jest uzasadnione występowaniem tych terminów w polskiej literaturze przedmiotu (w anglojęzycznej jest po prostu *ego depletion*). Chodzi więc o to, aby dla czytelnika było oczywiste, że artykuł odnosi się do tego samego zjawiska.

z instrukcją (mniej stereotypowe po zaleconym tłumieniu stereotypizacji niż w warunku swobodnego charakteryzowania), to warunek opisu nie wpłynął na liczbę poprawnie rozwiązanych anagramów. A więc, wbrew twierdzeniom o drenażu ego na skutek tłumienia stereotypowych myśli, w tym badaniu nie wystąpił jednoznaczny związek pomiędzy ich unikaniem a wyczerpaniem zasobów wolicjonalnych.

Jednakże dopełnienie tego wyniku przyniosły analizy uwzględniające indywidualne zróżnicowanie w poziomie motywacji, która jest pochodną egalitarystycznych norm społecznych. Wyrażają one dezaprobatę dla uprzedzenia (*prejudice is inappropriate*; Monteith i in., 1998) i sprzyjają nie tylko unikaniu stereotypizacji, uprzedzeń czy dyskryminacji, lecz wręcz egalitarnemu reagowaniu, werbalnemu i behawioralnemu. W badaniu Gordijn i in. (2004) przyjęto za Plant i Devine (1998) podział egalitarystycznej motywacji na zewnętrzną i wewnętrzną. Kryterium podziału zasadza się wyłącznie na tym, czy egalitarystyczny motyw jest człowiekowi obcy (czyli niepodzielany) czy też bliski (a więc zinternalizowany, włączony do osobistych standardów i wartości).

Zewnętrzna motywacja (*external motivation*) jest dążeniem do respektowania norm egalitarystycznych pod realną lub antycypowaną presją grupy, do której człowiek chce należeć lub z jakiej nie chce być wykluczony. Przy wewnętrznej motywacji (*internal motivation*) „policjantem” pilnującym przestrzegania norm egalitarystycznych jest sam człowiek, gdyż są one spójne z jego osobistymi przekonaniami, a ich stosowanie stanowi istotny, często wręcz zasadniczy element obrazu siebie (*central to a self-concept*). Motywacje są względem siebie niezależne (przegląd badań: Devine, Plant, Amodio, Harmon-Jones, Vance, 2002).

Badanie Gordijn i jej współpracowników (2004) wykazało, że jedynie u ludzi z silną wewnętrzną motywacją antyuprzedzeniową konieczność tłumienia stereotypowych myśli nie uszczupliła zasobów wolicjonalnych. Natomiast zdecydowane różnice, zgodne z modelem wyczerpującej samokontroli, wystąpiły wśród osób z niską wewnętrzną antyuprzedzeniową motywacją: znacznie bardziej wyczerpane, sądząc po liczbie rozwiązanych anagramów, były te osoby badane, które w poprzednim zadaniu miały się nie posługiwać stereotypem od osób swobodnie opisujących. Co więcej, o ile w warunku bez tłumienia poziom wyczerpania woli uczestników był zbliżony bez względu na poziom ich wewnętrznej motywacji antyuprzedzeniowej, o tyle w warunku tłumienia – to ludzie z niską wewnętrzną motywacją antyuprzedzeniową okazali się bardziej wyczerpani wolicjonalnie niż ci z motywacją wysoką. Tak więc jedynie u tych pierwszych

nastąpił znacznie silniejszy drenaż zasobów woli niż u wszystkich pozostałych uczestników badania (skłanianych bądź nie do tłumienia stereotypowych myśli), których poziom wyczerpania ego był bardzo zbliżony.

Badania Gailliota, Plant i in. (2007) potwierdziły zróżnicowaną rolę wewnętrznej i zewnętrznej motywacji antyuprzedzeniowej dla poziomu wyczerpania wolicjonalnego w efekcie tłumienia stereotypowych myśli. Badania przeprowadzono przy użyciu zadań analogicznych, jak w badaniu Gordijn i współpracowników (2004). Natomiast odmienna była negatywnie stereotypizowana osoba, wobec której należało tłumić myśli (gej – w eksperymentach 1, 2, 3, osoba otyła – eksperyment 2). Przy czym, w badaniach Gailliota, Plant i in. (2007) wszystkich uczestników skłaniano do tłumienia stereotypizacji. Tak więc dotychczas wpływ instrukcji tłumienia na wyczerpanie wolicjonalne weryfikowało tylko badanie Gordijn i jej współpracowników (2004).

Warto też zauważyć, że w tych wszystkich badaniach (Gailliot, Plant i in., 2007; Gordijn i in., 2004) jako wskaźnik wyczerpania wolicjonalnego przyjęto bezwzględną, a nie względną poprawność rozwiązania anagramów, pominięto natomiast liczbę poczynionych prób – wskazujących na zaangażowanie (zob. Roets, Van Hiel, 2011). Istotne wydaje się sprawdzenie kwestii wyczerpania ego bardziej precyzyjnymi miarami.

### **Wpływ motywowania do tłumienia stereotypowych myśli na poziom wyczerpania wolicjonalnego**

W badaniach Gordijn i in. (2004) i Gailliota, Plant i in. (2007) eksplorowano motywację dyspozycyjną (zróżnicowaną na poziomie indywidualnym). Innymi słowy sprawdzano, czy poziom posiadanej motywacji do bycia nieuprzedzonym odgrywa rolę w poziomie wyczerpania wolicjonalnego, jakiego doświadczają ludzie skłaniani do tłumienia stereotypowych myśli. Powstaje więc pytanie, czy sposób motywowania człowieka do ich tłumienia również wpływa na poziom jego wyczerpania. A jak twierdzą Legault, Gutsell i Inzlicht (2011), kwestia ta wydaje się szczególnie istotna z perspektywy społecznych oddziaływań, z oczywistych powodów abstrahujących od indywidualnych predyspozycji.

Dlatego właśnie celem naszych badań jest sprawdzenie wpływu motywowania ludzi do unikania stereotypizacji – wyrażonego w sformułowaniu zalecającym tłumienie – na poziom wyczerpania wolicjonalnego. Zwróćmy uwagę, że skłanianie do tłumienia stereotypowych myśli (typu „nie bierz pod uwagę, że ta osoba jest niepełnosprawna”) to *de facto* instrukcja odwołująca się do motywacji zewnętrznej (Legault i in., 2011; Wyer, 2007). W tej instrukcji zawarta jest przeciwieństwo norma społeczna, która

zakazuje traktowania danej grupy osób w sposób uprzedzony (np. dyskryminujący). Zatem wydaje się, że wyniki badań Gordijn i in. (2004) oraz Gailliot, Plant i in. (2007) należy odczytywać następująco: motywowanie ludzi do tłumienia stereotypowych skojarzeń poprzez przywołanie antyuprzedzeniowych norm społecznych jest niekorzystne dla osób, które regulują swoje myśli przede wszystkim ze względu na ową presję społeczną. To u nich – w ogóle nieidentyfikujących się z normami antyuprzedzeniowymi (lub czyniących to w małym stopniu) – tłumienie powoduje wyczerpanie wolicjonalne.

Zewnętrzne motywowanie takimi normami może budzić opór, zwłaszcza u ludzi, którym są one obce (Crandall, Eshleman, 2003; Plant, Devine, 1998, 2001). A zatem wydaje się, że warto eksplorować możliwości takiego motywowania wspomnianymi normami, aby ten motyw stał się dla człowieka wewnętrzny. Zwłaszcza że zarówno dla tłumiącego (kwestia psychicznego komfortu i ewentualnej kondycji zasobów poznawczych), jak i dla stereotypizowanego (kwestia spostrzegania go, traktowania) profity przynosi wewnętrzne przekonanie o słuszności hamowania stereotypowych skojarzeń (Wyer, 2007). Dlatego chcemy także sprawdzić, jakie skutki dla wyczerpania wolicjonalnego spowoduje wzbudzanie wewnętrznej motywacji do realizowania antyuprzedzeniowych norm społecznych. Kluczowym problemem jest oczywiście sposób jej wzbudzania.

Podpowiedzi dostarczają badania nad rolą autonomii dla realizacji wyznaczonych zadań. Zgodnie z teorią samodeterminacji (*self-determination theory*; Deci, Ryan, 1985, 2002, 2008) decydujący jest poziom – rzeczywistej lub odczuwanej – autonomii przy ich wykonywaniu. Dążenie do celu i jego realizacja są znacznie bardziej prawdopodobne, gdy motywacja leżąca u ich podstaw jest raczej autonomiczna i osobiście zainicjowana (*self-driven*) niż uwarunkowana oddziaływaniami innych ludzi, czyli gdy pozostaje bardziej wewnętrznie niż zewnętrznie kontrolowana. W wielu badaniach wykazano, że poczucie autonomii nie tylko sprzyja realizacji celów, lecz także chroni zasoby przed drenażem ego (np. Moller i in., 2006; Muraven, 2008; Muraven i in., 2007, 2008). Autonomia była wzbudzana u ludzi poprzez pozorowanie możliwości dokonania wyboru, czy chcą się podjąć zalecaną samokontroli, oraz przez wskazywanie osobistych korzyści, jakie będą mieli z realizacji tej samokontroli (Muraven i in., 2008).

Jeśli chodzi o rolę autonomii w regulacji stereotypowych skojarzeń i uprzedzeń, to jak dotąd eksplorowały ją zaledwie dwa badania. W obu przeprowadzonych eksperymentach Legault i jej współpracownicy (2011) sprawdzali, jak na spostrzeganie osób ze stereotypizowanych

kategorii społecznych wpłynie sposób promowania podejścia antyuprzedzeniowego. Uczestnicy nie byli skłaniani wprost do kontroli swojej postawy, lecz pośrednio do tego motywowani. Były trzy warunki manipulacji, każdorazowo realizowanej przed pomiarem przekonań. W dwóch warunkach uczestnicy badania zapoznawali się z broszurą mówiącą o konieczności redukcji uprzedzeń. Przy czym, w warunku wzbudzania autonomii podkreślano, że walka z uprzedzeniem to kwestia indywidualnego wyboru, oraz wyjaśniano, dlaczego redukcja uprzedzeń jest ważna i warta zachodu. W warunku presji zewnętrznej broszura ukazywała konieczność walki z uprzedzeniami i przedstawiała ją jako zgodną ze społecznymi normami antyuprzedzeniowymi. W trzecim warunku uczestnicy nie otrzymywali żadnej broszury, a jedynie czytali definicję uprzedzenia. Okazało się, że najmniejsze uprzedzenie wykazali, zarówno na poziomie jawnym (eksperymenty 1 i 2), jak i utajonym (eksperyment 2), uczestnicy, którzy zapoznali się z broszurą „autonomiczną”, najwyższy zaś – ci motywowani treściami broszury „normatywnej”. Co więcej, dodatkowe analizy – dzięki zastosowaniu kwestionariusza Plant i Devine (1998) – wykazały, że broszura podkreślająca autonomię działań antyuprzedzeniowych wzbudzała motywację wewnętrzną (a pozostałe oddziaływania – nie).

Wyniki tych badań rodzą przypuszczenia, że analogiczne efekty, a także różnice w poziomie wyczerpania wolicjonalnego, wystąpią w zależności od tego, czy skłaniając ludzi do tłumienia stereotypowych myśli, nie tylko odwołamy się do powszechnie znanej normy antyuprzedzeniowej oraz społecznej dezaprobaty dla stereotypizacji, lecz będziemy także wzbudzać w nich przekonanie, iż tłumienie takie jest ich indywidualną, niezależną decyzją. W zamierzeniu, wzbudzanie autonomicznej – czyli wewnętrznej – motywacji ma sprawić, aby antyuprzedzeniowe normy społeczne stały się ludziom bliskie, i by nie mieli poczucia, że podejmują się tłumienia ww. skojarzeń (wyłącznie) pod presją społeczną, lecz raczej z własnej woli i z powodu zgody na te normy. Przypuszczamy, że wywoływanie autonomii jest kluczowe: skłanianie do tłumienia stereotypizacji jedynie z przypomnieniem normy antyuprzedzeniowej będzie prowadziło do zwiększonego wyczerpania ego.

Podsumowując, zasadniczym celem naszych eksperymentów jest sprawdzenie, czy tłumienie stereotypowych myśli skutkuje wyczerpaniem wolicjonalnym. Zgodnie z wysiłkową koncepcją samokontroli oczekujemy, że efektywność rozwiązywania zadań wymagających rozumowania będzie mniejsza po uprzednim tłumieniu stereotypowych myśli. Przy czym przypuszczamy, że na wzorzec wyników wpłynie wzbudzanie motywacji do

tej samokontroli. Jak wiemy, dyspozycyjna motywacja wewnętrzna jest szczególnie skuteczna w redukcji drenażu zasobów woli (Gailliot, Plant i in., 2007; Gordijn i in., 2004). Oczekujemy zatem, że wzbudzanie analogicznej motywacji, zasadzającej się przy tym na poczuciu autonomii w przestrzeganiu antyuprzedzeniowych norm, będzie chronić przed wyczerpaniem wolicjonalnym na skutek uprzedniego hamowania stereotypizacji. Natomiast deficyty zasobów ego wystąpią po wzbudzeniu motywacji zewnętrznej, czyli po zaleceniu tłumienia motywowanego wyłącznie antyuprzedzeniową presją społeczną.

### EKSPERYMENT 1

Celem pierwszego eksperymentu było sprawdzenie, jakim poziomem wyczerpania ego będzie skutkowało motywowanie ludzi do tłumienia stereotypowych myśli podczas wyobrażenia sobie i opisanie osoby ze stereotypizowanej kategorii społecznej (skin). Opisy jej czasu wolnego sporządzano w trzech warunkach: dwóch eksperymentalnych ze skłanianiem do tłumienia i wzbudzeniem motywacji zewnętrznej vs. wewnętrznej, oraz w warunku kontrolnym, bez skłaniania i motywowania do tłumienia.

### METODA

**Uczestnicy badania.** Uczestnikami badania było 75 osób z wyższym wykształceniem, zatrudnionych w jednej z dużych korporacji (średnia wieku = 32,3 roku,  $OS = 2,3$  roku; 64% stanowiły kobiety). Udział w badaniu był dobrowolny. Badanie, zrealizowane w grupach kilkunastoosobowych, miało ono charakter „papier-olówek”. Przydział do warunków badania był losowy, z zapewnieniem takiej samej proporcji kobiet i mężczyzn w każdym z warunków.

### Materiały

**Pomiar skuteczności manipulacji zmienną „skłanianie do tłumienia stereotypowych myśli”.** Uczestnicy badania otrzymywali kolorowe zdjęcie formatu 16 × 25 cm. Przedstawiało ono młodego mężczyznę, którego wygląd (militarny ubiór, buty – wysokie glany, ogolona skóra głowy) sugerował przynależność do subkultury skinów. Mężczyzna jest na zdjęciu sam. Spostrzeganie go zmierzono w badaniu pilotażowym ( $N = 18$ ). Mężczyznę charakteryzowano jako śmiało patrzącego w obiektyw aparatu, mającego bystre, a przy tym „twarde” spojrzenie, sprawiającego niejednoznaczne wrażenie. Być może dlatego, że jego usta są zamknięte (zaciśnięte) i do tego lekko wygięte w dół, a oczy – nieco przymrużone. Jego mina bowiem nie wyraża jednoznacznej emocji i jest zasadniczo neutralna. Tło zdaje się wskazywać, że człowieka tego sfotografowano w jakimś kompleksie parkowym.

Mężczyzna siedzi w pozycji dość swobodnej na blacie drewnianego stołu (ławy). W rękę trzyma puszkę z jakimś nieokreślonym napojem.

Zasadniczym zadaniem uczestników badania było przyjrzenie się osobie widocznej na zdjęciu oraz opisanie, jak wyobrażają sobie spędzanie przez nią wolnego czasu. I taką wyłącznie instrukcję otrzymywano w warunku kontrolnym. Natomiast w obu warunkach eksperymentalnych zalecano tłumienie stereotypowych myśli oraz wzbudzano motywację, odpowiednio, wewnętrzną bądź zewnętrzną.

Instrukcja zawierała trzy następujące po sobie elementy. Pierwszy i trzeci stanowiły treści analogiczne do stosowanych w badaniach nad tłumieniem stereotypowych myśli (zob. Macrae, Bodenhausen, Milne, Jetten, 1994; Macrae, Bodenhausen, Milne, Wheeler, 1996; Monteith, Spicer i in., 1998; Sherman, Stroessner, Loftus, Deguzman, 1997). Najpierw bowiem następowało uwrażliwienie na możliwą stereotypizację: „Uwaga! Spostrzeganie i ocenianie innych ludzi jest często zniekształcone przez stereotypowe nastawienie”. Na koniec sformułowano zalecenie tłumienia stereotypowych skojarzeń: „Dlatego staraj się nie myśleć w sposób stereotypowy o tej osobie”. W warunku wzbudzania motywacji zewnętrznej śród-kowy element komunikatu zawierał przywołanie antyuprzedzeniowych norm społecznych – jako uzasadnienia dla instrukcji zalecającej tłumienie: „W naszym społeczeństwie stereotypowe spostrzeganie i ocenianie innych ludzi jest potępiane”. W warunku wzbudzania wewnętrznej motywacji dodatkowo, poza przypomnieniem norm antyuprzedzeniowych, wprowadzona została indywidualna perspektywa: „Zapewne podzielasz tę społeczną normę. I jest dla Ciebie osobiście ważne, aby nie ulegać stereotypowemu nastawieniu”. Zamiarem było bowiem wzbudzenie takiej motywacji wewnętrznej, jaka jest pochodną norm społecznych, ale równocześnie indukuje osobiste, autonomiczne przekonanie co do ich podzielenia. Empiryczną weryfikację trafności sformułowania instrukcji przeprowadzono w badaniach pilotażowych (Piber-Dąbrowska, 2011), stosując do tego, tak jak Legault i jej współpracownicy (2011), *Kwestionariusz motywacji wewnętrznej/zewnętrznej* Plant i Devine (1998).

W eksperymencie 1 uczestnicy mieli siedem minut na opisanie antycypowanego wolnego czasu skina. Ponieważ stereotyp skina jest jednoznacznie negatywny, analiza treści opisów polegała na policzeniu liczby stwierdzeń o konotacji negatywnej, neutralnej, pozytywnej.

**Pomiar 1 zmiennej zależnej „wyczerpanie wolicjonalne”: liczba i poprawność rozwiązywania logicznych zadań.** Do pomiaru wyczerpania ego wykorzystano

rozwiązywalne trudne zadania, które mierzą nie tylko umiejętności arytmetyczne, lecz przede wszystkim zdolność rozumowania. Zadania intelektualne uważane są za niewymagające samokontroli, natomiast za zależne od zasobów, dlatego traktuje się je jako dobry wskaźnik poziomu ich drenażu (Schmeichel, Vohs, Baumeister, 2003). Co ważne, przy rozwiązywaniu zadań na inteligencję człowiek nie jest pewny trafności swojej odpowiedzi – czyli udziela jej z przypuszczeniem poprawności (gdyby był pewien wyniku, jak przy anagramach, wówczas mógłby odpowiadać wyłącznie w odniesieniu do zadań przez siebie rozwiązanych, i jego próby rozwiązań nie byłyby uwidocznione). Dlatego tego typu zadania pozwalają na pełną diagnozę wyczerpania ego, a więc relatywnej skuteczności (Baumeister i in., 2007; Schmeichel i in., 2003), możliwe jest bowiem zmierzenie relacji pomiędzy poziomem poprawności (ile zadań rozwiązano) a poziomem prób – zaangażowania (ile zadań starano się rozwiązać).

Zastosowane w naszych badaniach zadania zaczerpnięte zostały z testu *Omnibus* (Jaworowska, Matczak, 2002), przeznaczonego do badania inteligencji ogólnej studentów i dorosłych z wyższym wykształceniem. Uczestnicy otrzymali w sumie do rozwiązania 24 zamknięte zadania. Każde z nich miało tylko jedno rozwiązanie (test jednokrotnego wyboru). Połowa zadań polegała na zidentyfikowaniu brakującej liczby w ciągu podanych liczb. Aby to uczynić, należało odgadnąć zasadę, zgodnie z którą ów ciąg został utworzony. Typowaną liczbę trzeba było wskazać wśród pięciu podanych.

Oto przykład takiego zadania:

800	100	25	12,5	?
A. 0;	B. 1;	C. 6,25;	D. 10,5;	E. 12,5

Pozostałe 12 zadań stanowiły sylogizmy. W każdym zadaniu podano dwa zdania twierdzące oraz wniosek do nich nawiązujący. Należało ocenić, czy jest on prawdziwy. Możliwa była tylko jedna z trzech odpowiedzi, którą trzeba było wskazać.

Oto przykład zadania:

W bibliotece wydziałowej są podręczniki.

Wszystkie książki z biblioteki wydziałowej mają pieczęć uczelni.

Niektóre książki z pieczęcią uczelni nie są podręcznikami.  
TAK      NIE      NIE WIADOMO

Zadania obu rodzajów były umieszczone naprzemiennie w takiej kolejności, w jakiej występują w teście *Omnibus*. Uczestnicy badania otrzymali wyraźną instrukcję, że na

rozwiązywanie mają 25 minut. Co najistotniejsze i kluczowe dla tego pomiaru, podano również, że nie ma obowiązku udzielenia odpowiedzi do wszystkich zadań oraz że kolejność rozwiązywania jest dowolna (zob. Muraven i in., 1998 – eksperyment 2). Jakość rozwiązania zadań na rozumowanie mierzona była, analogicznie jak w badaniach Schmeichela i in. (2003), trzema wskaźnikami: 1) liczbą poprawnie rozwiązanych zadań (uznawany za zasadniczy wskaźnik wyczerpania), 2) liczbą zadań, do których udzielono odpowiedzi (wskaźnik zaangażowanego wysiłku), oraz 3) względną poprawnością tych odpowiedzi (czyli udziałem prawidłowych rozwiązań wśród udzielonych odpowiedzi).

**Pomiar 2 zmiennej zależnej „wyczerpanie wolicjonalne”:** liczba i stopień podzielenia stereotypizujących opinii. Wprowadzono dodatkowy pomiar wyczerpania: kwestionariusz poglądów jawnie mierzący przekonania o stereotypizowanych kategoriach społecznych. Udzielanie odpowiedzi w takim kwestionariuszu wymaga zasobów poznawczych, a poza tym może wiązać się z samokontrolą. A jak wynika z metaanalizy Haggera i współpracowników (2010), efekt wyczerpania jest większy wraz z kolejnym zadaniem wymagającym samokontroli. Człowiek po prostu zostaje pozbawiony zasobów mentalnych, przynajmniej czasowo, do kolejnego wysiłku (Baumeister i in., 1998; Baumeister i in., 2000; Baumeister, Hearherton, 1996; Muraven, Baumeister, 2000; Muraven i in., 1998).

Uczestnicy wypełniali *Kwestionariusz ISM (Intolerant Schema Measure; Aosved, Long, Voller, 2009; adaptacja do warunków polskich: Piber-Dąbrowska, 2011)*, który mierzy poziom zgeneralizowanego uprzedzenia, operacjonalizowanego jako uprzedzenie do sześciu kategorii społecznych: *ageizm, antyislamizm i antyjudaizm* (w oryginale – antyreligijność, w tym do katolicyzmu), *homofobia, ksenofobia* (w oryginale – rasizm względem „Czarnych”), *seksizm, uprzedzenie do osób nieradzących sobie ekonomicznie* (żyjących z zasiłków państwowych, bezdomnych). Na każdą z podskal składa się dziewięć stwierdzeń; w sumie są więc 54 stwierdzenia ( $\alpha = 0,89$ ).

Oto przykładowe stwierdzenia: „Od większości starszych ludzi nie można oczekiwać interesującej i wielowątkowej rozmowy” (*ageizm*); „Niezależnie od tego, co twierdzi muzułmanin czy wyznawca religii żydowskiej, ich religie są znacznie ściślej powiązane z polityką niż inne” (*antyislamizm i antyjudaizm*); „Osoby homoseksualne domagają się zbyt wielu praw” (*homofobia*); „Nie ma nic niestosownego w tym, że odmawia się jakiejś osobie wynajęcia lub sprzedaży nieruchomości tylko dlatego, że ta osoba jest z mniejszości etnicznej” (*ksenofobia*); „To absurdalne, aby kobieta prowadziła lokomotywę,

a mężczyzna prasował firanki” (*seksizm*); „Pieniądze przeznaczone na pomoc społeczną pogłębiają zadłużenie kraju” (*uprzedzenie do nieradzących sobie ekonomicznie*).

Uczestnicy badania ustosunkowują się do stwierdzeń poprzez dołączone pięciostopniowe skale odpowiedzi, gdzie 1 oznacza, że stwierdzenie jest niezgodne z własnymi poglądami, a 5 – że zgodne.

W tym zadaniu instrukcja zawiera standardowe dla kwestionariuszy zalecenie, aby „zastanowić się i wskazać, na ile każde z niżej podanych stwierdzeń jest zgodne z własnymi poglądami”. Na wypełnienie kwestionariusza uczestnicy badania mieli 15 minut. Przyjęte zostały dwa wskaźniki: 1) liczba stwierdzeń, do których udzielono odpowiedzi, oraz 2) poziom podzielania stereotypizujących opinii obliczany jako średnia wartość ustosunkowań do wszystkich stwierdzeń. Założono bowiem, że skoro tłumienie ma wyczerpywać zasoby, a zadania logiczne nie pozwalają na ich regenerację, to wyczerpanie wolicjonalne będzie widoczne zarówno w zredukowanej liczbie stwierdzeń, do których ustosunkują się uczestnicy badania, jak i w treści ujawnionych poglądów. Uszczuplenie zasobów poznawczych sprzyja bowiem posługiwaniu się stereotypami i uprzedzeniami (np. Allen, Sherman, Conrey, Stroessner, 2009; van Knippenberg, Dijksterhui, Vermeulen, 1999; Narkiewicz-Jodko, 2000; Sherman, Frost, 2000; Sherman, Lee, Bessenoff, Frost 1998).

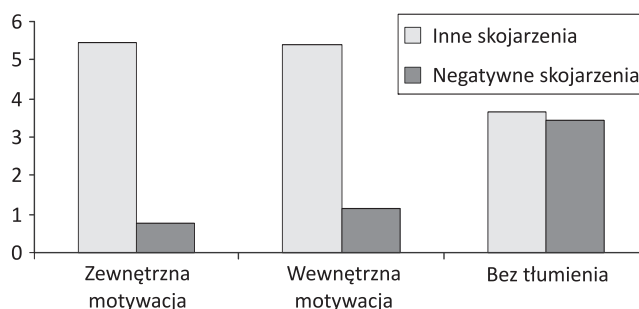
**Procedura.** Pierwszym zadaniem uczestników eksperymentu było opisanie, jak wyobrażają sobie spędzanie wolnego czasu przez mężczyznę, którego zdjęcie (przedstawiające skina) otrzymywali. Uczestnicy dokonywali charakterystyki w jednym z trzech warunków, do których byli przydzielani losowo: dwa warunki eksperymentalne, gdzie zalecano tłumienie stereotypowych myśli oraz wzbudzano motywację wewnętrzną bądź zewnętrzną, oraz warunek kontrolny, w którym nie zalecano ani nie motywowano do tłumienia stereotypizacji. Bezpośrednio po opisie uczestnicy otrzymywali dwa zadania mierzące wyczerpanie wolicjonalne: 24 zadania na rozumowanie (z testu *Omnibus*; Jaworska, Matczak, 2002), a następnie 54-itemowy *Kwestionariusz ISM* mierzący poziom zgeneralizowanego uprzedzenia (Aosved i in., 2009). Po zakończeniu badania uczestnikom dziękowano za udział oraz wyjaśniano związek pomiędzy opisywaniem mężczyzny (w jednym z trzech warunków badania) oraz rozwiązywaniem zadań na rozumowanie i udzielaniem odpowiedzi w *Kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia*. Żaden z uczestników badania nie dostrzegł związku pomiędzy tymi pomiarami.

## Wyniki

**Antycypowanie wolnego czasu skina.** Treść opisów została przeanalizowana przez troje sędziów. Sędziowie nie widzieli zdjęcia skina, nie byli też informowani, kto był opisywany. Ponieważ instrukcje również nie zawierały odniesienia do konkretnej kategorii społecznej, sędziowie nie wiedzieli, do jakiego potencjalnie stereotypu mogłyby się odnosić opisy. Chodziło o wykluczenie ewentualnego wpływu ich osobistej postawy na sędziowanie opisów wolnego czasu skina.

Sędziowanie przebiegło w dwóch etapach: najpierw sędziowie indywidualnie analizowali opisy (wyodrębniali w nich skojarzenia negatywne, pozytywne i neutralne), następnie uzgadniali finalny wynik analizy. O ile w kwestii wyodrębniania skojarzeń oraz typowania negatywnych skojarzeń już początkowa zgodność sędziów była bardzo duża ( $W$  Kendalla = 0,913), o tyle rozbieżności wystąpiły przy decydowaniu o pozytywności lub neutralności wyodrębnionych skojarzeń. Wprawdzie istniała spójność co do oceny, że przeważają skojarzenia neutralne, oraz była zdecydowanie duża pula skojarzeń, którą zgodnie określano jako neutralne, lecz pojawiły się też skojarzenia zaklasyfikowane zarówno jako pozytywne, jak i neutralne. Dlatego ostatecznie na potrzeby analiz statystycznych wyodrębniono dwie kategorie skojarzeń: negatywne i nienegatywne.

Przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanym pomiarem dla liczby skojarzeń negatywnych i nienegatywnych (zmienna wewnątrz osób) przy zmiennej niezależnej „warunek opisu” (zmienna między osobami; 3: skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem



*Rysunek 1.* Liczba skojarzeń w opisie antycypowanego wolnego czasu skina jako funkcja ewaluacji skojarzeń (2: negatywne vs. nienegatywne) i warunku opisu (3: skłanianie do tłumienia wraz ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia wraz ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej vs. brak skłaniania do tłumienia). Eksperyment 1.

motywacji wewnętrznej vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia). Analiza wykazała efekt główny ewaluacji skojarzenia,  $F(1, 72) = 56,66$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,440$ . W opisach więcej było skojarzeń nienegatywnych ( $M = 4,84$ ) niż negatywnych ( $M = 1,79$ ). Efekt główny warunku opisu okazał się nieistotny, czyli bez względu na warunek badania opisy zawierały bardzo zbliżoną liczbę skojarzeń. Istotna natomiast była również interakcja warunku opisu oraz ewaluacji wygenerowanych skojarzeń,  $F(2, 72) = 12,12$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,252$ .

Jak widać na rysunku 1, i co potwierdziły porównania planowane (test *post-hoc* Bonferroniego), w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia opisy zawierały istotnie więcej skojarzeń negatywnych w porównaniu zarówno do warunku z motywowaniem zewnętrznym ( $p = 0,001$ ), jak i wewnętrznym ( $p = 0,001$ ). Liczba skojarzeń negatywnych w warunkach z motywowaniem była na niemal identycznym poziomie. Dokładnie odwrotny wzorec wyników wystąpił w zakresie skojarzeń nienegatywnych. Otóż w obu warunkach z motywowaniem wygenerowano ich więcej niż w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia (różnica pomiędzy każdym z warunków z motywowaniem do tłumienia a brakiem skłaniania i motywowania do tłumienia istotna na poziomie  $p = 0,001$ ). Ponownie nie było różnicy pomiędzy warunkami z motywowaniem do tłumienia – liczba wygenerowanych skojarzeń nienegatywnych była na bardzo zbliżonym poziomie. Tak więc, efekt główny ewaluacji skojarzeń – przewaga skojarzeń nienegatywnych nad negatywnymi – był istotny wyłącznie w warunkach z motywowaniem do tłumienia – zewnętrznym i wewnętrznym (odpowiednio:  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,381$ ; oraz  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,336$ ). W warunku bez motywowania różnica pomiędzy liczbą skojarzeń negatywnych a nienegatywnych była nieznaczna i daleka od istotności. To oznacza, że manipulację można uznać za skuteczną, w warunkach z motywowaniem do tłumienia było bowiem mniej negatywnych określeń w porównaniu z warunkiem kontrolnym (bez skłaniania i motywowania do tłumienia).

**Rozwiązywanie logicznych zadań.** Przeprowadzono osobne analizy dla trzech parametrów rozwiązywania zadań na rozumowanie: (1) liczby poprawnie rozwiązanych zadań, (2) ogólnej liczby zadań, do których udzielono odpowiedzi (spośród 24 zadań) oraz (3) względnej poprawności udzielonych odpowiedzi (proporcjonalny udział poprawnych rozwiązań wśród wszystkich udzielonych odpowiedzi). Każdy parametr poddano analizie w schemacie z powtarzaniem pomiarem przy jednej zmiennej niezależnej – warunek badania (między osobami; 3: skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji

zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia).

**Liczba poprawnie rozwiązanych zadań.** ANOVA dla liczby poprawnie rozwiązanych zadań jako zmiennej zależnej wewnątrz osób (zadania liczbowe vs. sylogizmy) wykazała istotny wyłącznie efekt główny rodzaju zadania na rozumowanie,  $F(1, 72) = 11,14$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,134$ . Otóż więcej rozwiązano sylogizmów ( $M = 4,32$ ) niż zadań liczbowych ( $M = 3,32$ ).

**Ogólna liczba zadań, do których udzielono odpowiedzi.** ANOVA dla ogólnej liczby zadań, do których udzielono odpowiedzi, jako zmiennej zależnej wewnątrz osób (zadania liczbowe vs. sylogizmy), wykazała istotne oba efekty główne: rodzaju zadania na rozumowanie,  $F(1, 72) = 24,29$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,252$ , oraz warunku badania,  $F(2, 72) = 5,39$ ;  $p = 0,01$ ;  $\eta^2 = 0,130$ . Jeśli chodzi o rodzaj zadania na rozumowanie, to udzielono odpowiedzi do znacznie większej liczby sylogizmów ( $M = 9,96$ ) niż zadań liczbowych ( $M = 7,96$ ). Efekt główny warunku badania wynika zaś z tego, że w sumie najwięcej odpowiedzi do zadań na rozumowanie udzielono w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia ( $M = 10,18$ ), a istotnie mniej ( $p = 0,005$ , test *post-hoc* Bonferroniego) w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej ( $M = 7,58$ ). W warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej średnia liczba odpowiedzi wynosiła  $M = 9,12$ , była więc zbliżona do poziomu odpowiadania w warunku braku skłaniania i motywowania do tłumienia, a nieistotnie większa od poziomu w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej. Oznacza to, że zaangażowanie w rozwiązywanie zadań wiązało się z warunkiem wcześniejszego opisywania skina. Najmniejsze było po skłanianiu do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej, większe – po skłanianiu do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej, największe zaś – po swobodnym opisywaniu (w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia).

**Względna poprawność udzielonych odpowiedzi.** Analiza wariancji dla względnej poprawności rozwiązywanych zadań jako zmiennej zależnej wewnątrz osób (zadania liczbowe vs. sylogizmy) nie wykazała żadnych istotnych efektów. Średni poziom względnej poprawności rozwiązania obu rodzajów zadań był zbliżony, a przy tym bardzo niski (wśród sylogizmów tylko 41,3% rozwiązań było prawidłowych, a w przypadku zadań liczbowych – tylko 41,7%).



**Podzielanie stereotypizujących opinii.** W kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia wszyscy uczestnicy badania 1, poza tylko jednym, ustosunkowali się do kompletu – 54 – stwierdzeń. Ten jeden uczestnik (w warunkach skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej) nie udzielił odpowiedzi wyłącznie do jednego, trzeciego w kolejności, stwierdzenia.

Dla poziomu zgeneralizowanego uprzedzenia przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji. Zmienną niezależną był warunek opisu antycypowanego wolnego czasu skina (3: skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia). Efekt główny warunku okazał się zdecydowanie nieistotny.

### WNIOSKI

Struktura opisów skina wskazuje, że manipulacja tłumieniem stereotypowych skojarzeń była skuteczna. Różnica w opisach nie zasadzała się na liczbie skojarzeń, ale na ich ewaluacji. Otóż, odmiennie niż w warunkach swobodnego opisu, w obu warunkach, w których motywowano do tłumienia stereotypizacji, opisy antycypowanego wolnego czasu skina zawierały istotnie więcej skojarzeń nienegatywnych niż negatywnych. Co więcej, w obu warunkach z motywowanym tłumieniem, w porównaniu z warunkiem bez tłumienia, liczba skojarzeń negatywnych była istotnie mniejsza, a liczba skojarzeń nienegatywnych – istotnie większa. Taki wzorzec wyników sugeruje, że w warunkach motywowania do tłumienia stereotypizacji uczestnicy nie tylko podejmowali – i to skutecznie – wysiłek, aby hamować negatywne myśli, ale także starali się – również z sukcesem – wygenerować nienegatywne skojarzenia.

Czy ten wysiłek samokontroli wydrenował zasoby wolicjonalne? Gdyby przyjąć, zgodnie z badaniami nad wysiłkową koncepcją samokontroli (Schmeichel i in., 2003), że głównym wskaźnikiem jest liczba poprawnie rozwiązanych zadań, to motywowane tłumienie okazało się nie bardziej wyczerpujące niż swobodne opisywanie osoby ze stereotypizowanej kategorii społecznej. Wniosek o porównywalnym poziomie wyczerpania u ludzi motywowanych do tłumienia stereotypowych skojarzeń oraz u tych niesklanianych wzmacniają wyniki dla odpowiedzi udzielanych w *Kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia*. Jest on dość obszerny, zawiera 54 stwierdzenia wyrażające stereotypowe opinie o ludziach z różnych kategorii społecznych. A jednak ustosunkowano się w nim do wszystkich stwierdzeń (poza jednym przez jednego uczestnika). Nie wystąpiła również różnica w przychylności dla stereotypizujących poglądów.

Natomiast, co interesujące, wyniki eksperymentu 1 wydają się wskazywać na różnice w zaangażowaniu w rozwiązywanie zadań. Jeśli weźmiemy bowiem pod uwagę ich liczbę, zobaczymy, że najwięcej uwagi logicznym zadaniom poświęcili uczestnicy swobodnie opisujący skina, a najmniej – ci, którzy byli zewnętrzną motywacją skłaniania do tłumienia stereotypowych o nim skojarzeń. W warunkach wzbudzonej wewnętrznej motywacji do tłumienia spróbowano rozwiązać nieco mniejszą liczbę zadań niż w warunkach bez tłumienia. Jeżeli zaś weźmiemy pod uwagę, że względna poprawność odpowiedzi była bardzo niska (ok. 41%), poniżej poziomu przypadkowego ich udzielania, to wydaje się, że uczestnicy raczej zgadywali, niż rozwiązywali zadania.

Integracja wzorców rozwiązywania zadań logicznych prowadzi do wniosku, że o ile nie wystąpiła różnica w poziomie wyczerpania wolicjonalnego, o tyle konieczność bądź jej brak tłumienia myśli skutkowało różnicami w wielkości wyczerpania... chęci zmierzenia się z zadaniami wymagającymi rozumowania. Najmniejszą ochotę na kolejne zadanie mieli uczestnicy, których skłaniano do tłumienia stereotypowych myśli, przy wzbudzeniu przy tym wyłącznie motywacji zewnętrznej (powinność respektowania norm antyuprzedzeniowych). Różnice w zaangażowaniu w zadania logiczne nie miały wpływu na poziom podzielenia stereotypizujących opinii.

### EKSPERYMENT 2

Eksperyment 2 był rozszerzoną replikacją eksperymentu 1. Wprowadzone zostały istotne zmiany. Na uczestników badania wybrano osoby dorosłe, ale znacznie młodsze niż w badaniu poprzednim. Ponieważ wówczas zadania logiczne okazały się bardzo trudne, a poza tym było ich dużo – co mogło dodatkowo deprymować i zniechęcać do zmierzenia się z nimi, teraz zredukowano ich liczbę o połowę oraz je ujednolicono: uczestnicy dostali do rozwiązania wyłącznie sylogizmy. Poziom wyczerpania wolicjonalnego, w efekcie realizacji zaleconego tłumienia stereotypowych myśli, był tym razem badany w aspekcie rozważanego zachowania względem osoby ze stereotypizowanej kategorii (a nie, jak w eksperymencie 1, spostrzegania takiej osoby – opisywania antycypowanego sposobu spędzania przez nią czasu wolnego). Konkretnie, mierzono gotowość do udzielenia pomocy w pewnej sytuacji wymagającej rezygnacji z własnych atrakcyjnych planów. Inna była też bodźcowa kategoria społeczna, choć również negatywnie stereotypizowana.

Ponadto testowano jeszcze jedną instrukcję skłaniającą do tłumienia stereotypowych skojarzeń. Trzy warunki – dwa eksperymentalne (wzbudzenie zewnętrznej vs. wewnętrznej motywacji antyuprzedzeniowej do tłumienia

stereotypowych skojarzeń) oraz jeden kontrolny były identyczne, jak w eksperymencie 1. W dodatkowym warunku eksperymentalnym uczestnicy byli również, jak w replikowanych warunkach eksperymentalnych, uwrażliwiani na często występującą stereotypizację oraz skłaniania do jej tłumienia, ale nie otrzymywali uzasadnienia – nie przekazywano wiedzy o społecznej dezaprobie dla stereotypizacji ani też nie wzbudzano żadnej motywacji. Wprowadzenie tego czwartego warunku miało na celu sprawdzenie, czy poziom wyczerpania ego jest w większym stopniu związany z samym zaleceniem tłumienia, czy z zewnętrznym lub wewnętrznym motywowaniem do tego wysiłku normami antyprzedzeniowymi.

### METODA

**Uczestnicy badania.** Uczestnikami badania było 102 studentów pierwszego roku, kierunków niepsychologicznych oraz nietechnicznych (średnia wieku wynosiła 20,3 roku;  $OS = 0,89$  roku; 71% stanowiły kobiety). Udział w badaniu był dobrowolny. Badanie realizowano w grupach średnio 10-osobowych. Przydział do warunków badania pozostawał losowy, z zapewnieniem takiej samej proporcji kobiet i mężczyzn w każdym z warunków. Badanie zrealizowano poprzez kwestionariusze papierowe.

### Materiały

**Pomiar skuteczności manipulacji zmienną „skłanianie do tłumienia stereotypowych myśli”.** W badaniu tym osobą bodźcową była młoda, nietrzeźwa kobieta (a więc taka, której obraz społeczny, zwłaszcza ze względu na jej płeć, jest jednoznaczny i wyrazisty, a przy tym stereotypowy i negatywny). Do niej odnosiło się pierwsze zadanie, wzorowane na *Dialogu wewnętrznym* Karyłowskiego (1982) mierzącym motywację ludzi do podejmowania działań prospołecznych. Ideą tego narzędzia badawczego jest stawianie ludzi w sytuacji dylematu – udzielić komuś pomocy czy zrealizować swoje przyjemne plany.

W wersji stworzonej na potrzeby badania należało sobie wyobrazić, że jest się umówionym z gronem przyjaciół na specjalny pokaz filmu, w którym jeden z kolegów zagrał debiutancką rolę. Po pokazie będzie bankiet. Ponieważ na pokaz, a potem na bankiet można wejść wyłącznie z osobą wprowadzającą, wszyscy spotykają się w oznaczonym miejscu o godz. 18. I trzeba być tam punktualnie, zostało bowiem przyjęte, że na późnialszych czeka się tylko pięć minut.

Idąc na spotkanie, w celu skrócenia drogi (bo jest już późno), przechodzi się przez park. W parku nikogo nie ma poza młodą kobietą „siedzącą na ławce, z głową przechyloną do tyłu, z nienaturalnie wygiętą nogą, i w ogóle jakoś w dziwnie skrzyśniętej pozycji”. Jej ubranie jest mocno

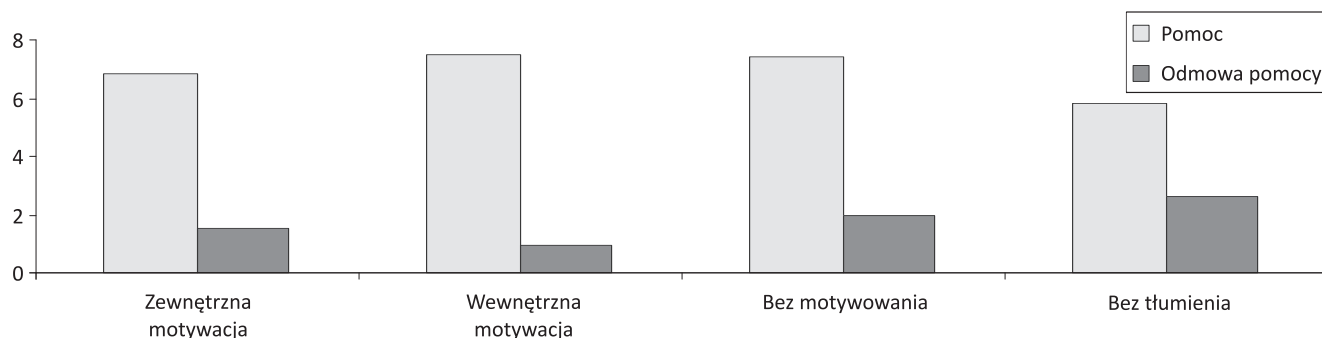
pobrudzone i poszarpane. Kobieta ma przymknięte oczy, rękami trzyma się za brzuch, ciężko oddycha. Podejście do niej w celu sprawdzenia, w jakim znajduje się stanie, sprawia, że czuje się od niej intensywny zapachu alkoholu. Kobieta z dużym trudem wyjaśnia, że po pracy wstąpiła z koleżankami do pubu, a kiedy wracała do domu przez park, została pobita, okradziona i prawdopodobnie ma skręconą nogę, która ją bardzo boli. Bez pomocy nie jest w stanie iść. Odczuwa też silne bóle brzucha. Kobieta prosi o pomoc. Zadzwonienie po karetkę okazuje się niemożliwe, bo telefon został w domu podpięty do ładowarki. Izba przyjęć jest wprawdzie niedaleko, ale pójście tam oznacza, że na pewno nie zdąży się na spotkanie, które tym samym przepadnie.

Po zapoznaniu się z tym zdarzeniem należało wskazać, jakie myśli przychodziłyby do głowy w takiej sytuacji. Do odpowiedzi służyła pula 24 „refleksji”. Po połowie stanowiły je argumenty za udzieleniem vs. nieudzieleniem pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie. Przykładowe stwierdzenia uzasadniające pomoc brzmiały: „Miał(a) bym straszne samopoczucie, gdybym ją zostawił(a), to byłoby dla mnie okropne”; „Wyobrażam sobie, jak ona musi się czuć”. Wśród stwierdzeń w sytuacji odmówienia pomocy znalazły się następujące: „Co pomyślą sobie inni, jak zobaczą mnie prowadzącego(a) pijaną kobietę”; „Pijanym ludziom czasami przydaje się nauczka za ich postępowanie”. Uczestnicy mieli pięć minut na rozwiązanie tego zadania. Odpowiedzi udzielali w jednym z czterech warunków badania. Za wskaźniki tłumienia stereotypowych myśli przyjęto liczbę argumentów za udzieleniem pomocy oraz za jej odmową.

**Pomiary 1 i 2 zmienne zależnej „wyczerpanie woli-cjonalne”.** W eksperymencie 2 zastosowano dwa identyczne narzędzia do pomiaru wyczerpania woli, jak w eksperymencie 1, przy czym, w przypadku zadań na rozumowanie (Jaworska, Matczak, 2002), uczestnicy badania otrzymywali do rozwiązania połowę zadań – 12 sylogizmów. Na koniec badania wypełniali *Kwestionariusz zgeneralizowanego uprzedzenia* (Aosved i in., 2009, w autorskiej adaptacji: Piber-Dąbrowska, 2011). Zawiera on 54 stwierdzenia odnoszące się do sześciu kategorii społecznych ( $a = 0,91$ ).

### WYNIKI

**Gotowość do niesienia pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie.** Przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanym pomiarem dla gotowości niesienia pomocy (pomiar wewnątrz osób: liczba wskazanych powodów przemawiających za tym, aby pomóc vs. aby nie pomóc), przy zmiennej niezależnej „warunek rozważania pomocy nie-



Rysunek 2. Liczba powodów za udzieleniem vs. nieudzieleniem pomocy w czterech warunkach badania (skłanianie do tłumienia wraz ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia wraz ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej vs. brak skłaniania do tłumienia). Eksperyment 2.

trzeźwej, pobitej kobiecie” (między osobami; 4: skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji wewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia bez motywowania vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia). Analiza wykazała efekt główny gotowości do pomocy,  $F(1, 98) = 178,37$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,645$ . Otóż znacznie więcej podawano powodów, aby jej udzielić ( $M = 6,87$ ) niż by nie udzielić ( $M = 1,79$ ). Efekt główny warunku badania okazał się nieistotny.

Istotna natomiast była również interakcja warunku rozważania udzielenia pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie oraz gotowości do owej pomocy,  $F(3, 98) = 3,34$ ;  $p = 0,05$ ;  $\eta^2 = 0,093$ .

Interakcja, co sugeruje rysunek 2, a potwierdziły porównania planowane (test *post-hoc* Bonferroniego), wydaje się wynikać nie tyle ze zróżnicowania liczby powodów przemawiających za udzieleniem pomocy (różnice nieistotne statystycznie), ile z różnic pomiędzy warunkami badania dotyczącymi powodów, by jej nie udzielić. Najwięcej argumentów za odmową podano w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia, istotnie mniej – w obu warunkach skłaniania do tłumienia ze wzbudzaną motywacją (istotność odpowiednio: względem motywacji zewnętrznej  $p = 0,05$ ; względem motywacji wewnętrznej  $p = 0,01$ ). Ponadto, liczba powodów odmowy pomocy podana w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzaniem wewnętrznej motywacji była mniejsza niż w warunku skłaniania do tłumienia bez motywowania ( $p = 0,054$ ).

Jak widać także na rysunku 2, a co potwierdziły porównania planowane (test *post-hoc* Bonferroniego), dysproporcja pomiędzy liczbą argumentów przemawiających za pomocą w stosunku do argumentów za odmową była

najsilniejsza w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej ( $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,432$ ), słabsza w pozostałych warunkach skłaniania do tłumienia – ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej oraz bez motywowania (odpowiednio:  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,333$ ; oraz  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,335$ ), a zdecydowanie najmniejsza w warunku braku skłaniania i motywowania do tłumienia ( $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,147$ ).

**Rozwiązywanie logicznych zadań.** Analizie poddano trzy parametry rozwiązywania zadań na rozumowanie: (1) liczbę poprawnie rozwiązanych sylogizmów, (2) ogólną liczbę sylogizmów, do których udzielono odpowiedzi (spośród 12 zadań) oraz (3) względną poprawność odpowiedzi (proporcjonalny udział poprawnych rozwiązań wśród udzielonych odpowiedzi). Każdą analizę przeprowadzono przy jednej zmiennej niezależnej – „warunek rozważania pomocy nietrzeźwej– pobitej kobiecie” (4: skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji wewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia bez motywowania vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia).

**Liczba poprawnie rozwiązanych zadań.** Analiza wariacji dla liczby poprawnie rozwiązanych sylogizmów jako zmiennej zależnej wykazała nieistotne statystycznie efekty, w tym zdecydowanie nieistotny efekt główny warunku rozważania pomocy nietrzeźwej pobitej kobiecie.

**Ogólna liczba zadań, do których udzielono odpowiedzi.** Analiza wariacji dla ogólnej liczby sylogizmów, do których udzielono odpowiedzi, jako zmiennej

zależnej wykazała istotny wyłącznie efekt główny warunku rozważania pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie,  $F(3, 98) = 7,63$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,189$ . Największej liczby odpowiedzi do sylogizmów udzielono w warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia ( $M = 8,56$ ). Jak wykazały porównania planowane (test *post-hoc* Bonferroniego), w porównaniu z warunkiem bez skłaniania do tłumienia, istotnie mniej ( $p = 0,05$ ) odpowiedzi udzielono w warunku skłaniania do tłumienia bez motywowania ( $M = 4,68$ ), a istotnie najmniej ( $p = 0,001$ ) w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej ( $M = 2,54$ ). Liczba odpowiedzi udzielonych w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji wewnętrznej ( $M = 5,58$ ) nie różniła się istotnie od prób w pozostałych warunkach.

#### Względna poprawność udzielonych odpowiedzi.

Analiza wariancji dla względnej poprawności udzielonych odpowiedzi jako zmiennej zależnej wykazała nieistotne efekty, w tym daleko nieistotny efekt główny warunku rozważania pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie.

**Podzielanie stereotypizujących opinii.** W eksperymencie 2 znacznie więcej, bo 25% uczestników, nie ustosunkowało się do przynajmniej jednego z 54 stwierdzeń w kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia ( $M$  uczestników = 4,2). Najwięcej uczestników, do tego nieudzielających odpowiedzi na największą liczbę stwierdzeń, było w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji wewnętrznej. Jednakże przeprowadzona analiza jednoczynnikowa wariancji wykazała, że różnice w średniej liczbie pominiętych stwierdzeń były zdecydowanie nieistotne pomiędzy warunkami badania.

Dla poziomu zgeneralizowanego uprzedzenia przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji. Zmienną niezależną był warunek rozważania pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie (4: skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji wewnętrznej vs. skłanianie do tłumienia bez motywowania vs. brak skłaniania i motywowania do tłumienia). Efekt główny warunku był zdecydowanie nieistotny.

#### WNIOSKI

Eksperyment 2 przyniósł replikację zasadniczych wyników eksperymencie 1, i to pomimo wprowadzonych istotnych zmian w procedurze tego drugiego badania. W eksperymencie 2 osoba bodźcowa była znacznie bardziej ambiwalentna: młoda kobieta pod wpływem alkoholu, po towarzyskim spotkaniu w pubie, pobita i okradzona podczas powrotu do domu. Ponadto, w badaniu

należało rozważyć udzielenie bądź nieudzielenie pomocy tej osobie – a więc swoje zachowanie wobec niej (a nie jedynie wyobrazić ją sobie, jak w eksperymencie 1).

Być może powyższe różnice zadecydowały o tym, że w eksperymencie 2 uzyskano znacznie bardziej rozbudowany wzorec skuteczności skłaniania ludzi do tłumienia stereotypowych myśli niż w poprzednim badaniu. Wprawdzie znów, tak jak w eksperymencie 1, to w warunku swobodnego rozważania pomocy (bez konieczności tłumienia stereotypowych myśli) zdecydowanie w najmniejszym stopniu, w porównaniu z warunkami z zaleconym tłumieniem stereotypizacji, czyniono wysiłek by „przekonać” siebie do zrezygnowania z własnych planów na rzecz pomocy tej kobiecie, a jednocześnie zahamować myśli przemawiające za tym, by odmówić jej takiej pomocy. Jednak w warunkach, w których skłaniano ludzi do tłumienia stereotypowych myśli, zmagania w tym zakresie były zróżnicowane. Otóż, zdecydowanie największą gotowość do udzielenia niż odmowy pomocy wykazano w warunku ze wzbudzaniem motywacji wewnętrznej, natomiast znacznie słabszą – w warunku ze wzbudzaniem zewnętrznej motywacji oraz warunku bez motywowania.

Zgodnie z wysiłkową koncepcją samokontroli (Baumeister i in., 2000; Muraven, Baumeister, 2000) ten zróżnicowany wysiłek przy samokontroli powinien skutkować różnicami w poziomie uszczuplenia zasobów wolicjonalnych. Jednakże wyniki eksperymentu 2, tak jak i poprzedniego badania, nie zapewniają temu podejściu wsparcia. Ponownie bowiem, zalecane tłumienie – czy to wsparte wzbudzoną motywacją wewnętrzną bądź zewnętrzną, czy to niemotywowane – okazało się nie bardziej wyczerpujące wolę niż swobodne rozważanie ewentualnej pomocy. Wskazuje na to zarówno liczba poprawnie rozwiązanych zadań logicznych, uznawana za główny wskaźnik drenażu ego (Schmeichel i in., 2003), jak i względna poprawność rozwiązywania (udział prawidłowych rozwiązań do wszystkich udzielonych odpowiedzi).

Odpowiedzi udzielane w następnym, po zadaniach logicznych, *Kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia* wzmacniają zaś, tak jak w poprzednim badaniu, konkluzję eksperymentu 2 dotyczącą porównywalnego poziomu wyczerpania u ludzi skłanianych do tłumienia, zarówno motywowanych, jak i niemotywowanych, oraz u tych, którym nie zalecono tłumienia stereotypowych skojarzeń. Nie wystąpiła tu istotna różnica ani w liczbie stwierdzeń, do których się ustosunkowano, ani w stopniu podzielania stereotypizujących poglądów. A jeśli przyjrzymy się warunkowi, w jakim wyłącznie skłaniano do tłumienia, lecz nie wzbudzano motywacji, to zauważymy, że chociaż, zgodnie z oczekiwaniem, hamowanie stereotypowych skojarzeń było silniejsze niż w warunku

swobodnego rozstrzygnięcia dylematu pomóc/odmówić kobiecie, to wyczerpanie – nie. Tym samym eksperyment 2 dobitnie potwierdza wyniki Gordijn i in. (2004), że samo skłanianie ludzi do tłumienia stereotypowych myśli nie wpływa na poziom drenażu ich zasobów woli.

Wyniki eksperymentu 2 w rozszerzonym stopniu replikują również wynik pierwszego badania wskazującego na różnice w zaangażowaniu w rozwiązywanie zadań. Otóż w eksperymencie nr 2, tak jak w tym nr 1, rodzaj wzbudzonej bądź niewzbudzonej motywacji do tłumienia wpłynął na poziom zaangażowania. Ludzie, u których wzbudzano wewnętrzną motywację do tłumienia, rozstrzygali najbardziej korzystnie dla nietrzeźwej, pobitej kobiety dylemat z udzieleniem/odmową pomocy. A następnie wykazali w zadaniach logicznych największe zaangażowanie w ich rozwiązywanie. W porównaniu z nimi, osoby skłaniane do tłumienia ze wzbudzeniem motywacji zewnętrznej były w znacznie słabszym stopniu gotowe raczej pomóc, niż odmówić pomocy (podobnie jak i skłaniane bez motywowania). Ale to właśnie ludzie zewnętrznie motywowani do tłumienia wykazali się zdecydowanie najmniejszym zaangażowaniem w zadaniach logicznych.

#### DYSKUSJA OGÓLNA

Przeprowadzone przez nas eksperymenty wpisują się w obszerny nurt poszukiwań wyjaśnienia, dlaczego po początkowym sukcesie w tłumieniu stereotypowych skojarzeń, często dochodzi po pewnym czasie do stereotypizacji, i to „ponadstandardowej”, czyli silniejszej niż tej dokonywanej przed podjęciem tłumienia. Zainspirowane koncepcją Baumeistera i jego współpracowników (2000) postawiliśmy pytanie o kondycję mentalną człowieka, który skłaniany jest do samokontroli aktywizujących się skojarzeń.

U podstawy wysiłkowego modelu samoregulacji stoją cztery założenia (Baumeister i in., 2000; Muraven, Baumeister, 2000; Muraven i in., 1998): (1) proces samoregulacji pochłania i wyczerpuje na jakiś czas wolicjonalne zasoby człowieka; (2) skuteczna samoregulacja zależy od dostępności owych zasobów; (3) wszystkie formy samoregulacji korzystają z tych samych zasobów; (4) zasoby woli są odnawialne, ale dopiero odpoczynek od wysiłku mentalnego oznacza ich regenerację. Tak więc zgodnie z koncepcją drenażu ego wzmożony powrót stereotypowych skojarzeń – i to nie tylko w aktywizacji, czyli dostępności skojarzeń, lecz także w ich aplikacji – należałoby tłumaczyć wyczerpaniem zasobów ego (Baumeister i in., 2000; Muraven, Baumeister, 2000). W wyniku podjętego wysiłku tłumienia człowiek przestaje być zdolny do podjęcia kolejnej aktywności wymagającej kontrolowania myśli.

Przeprowadziłyśmy dwa eksperymenty będące rozszerzoną replikacją badań Gordijn i współpracowników (2004) oraz Gailliota, Plant i in. (2007). Wyniki naszych eksperymentów zdają się przeczyć koncepcji drenażu zasobów wolicjonalnych. W obu zalecenie tłumienia stereotypowych myśli było skuteczne. W porównaniu z warunkiem swobodnego przetwarzania informacji o stereotypizowanych osobach, uczestnicy skłaniani do tłumienia mniej stereotypowo spostrzegali skina (eksperyment 1) i rozważali większą gotowość pomocy nietrzeźwej, pobitej kobiecie (eksperyment 2). A jednak sama konieczność tłumienia myśli i związana z tym trudność nie wpłynęły na poziom wyczerpania, precyzyjnie mierzony w naszych badaniach poprawnością – zarówno bezwzględną, jak i względną – logicznych zadań.

Co więcej, wbrew oczekiwaniom, nie tylko wzbudzanie motywacji wewnętrznej, lecz także zewnętrzne motywowanie nie wpłynęły na poziom rozwiązywania zadań logicznych. A spodziewałyśmy się wyników analogicznych do uzyskanych przez Gordijn i in. (2004) oraz Gailliota, Plant i in. (2007). W ich badaniach, sprawdzających rolę motywacji dyspozycyjnej, to niska motywacja wewnętrzna lub dominująca motywacja zewnętrzna skutkowały wyczerpaniem ego. Ponieważ odnotowany w naszych eksperymentach wzorec skuteczności tłumienia myśli daje podstawy do twierdzenia, że także i w naszych badaniach z sukcesem wzbudzo zróznicowaną motywację (zob. Piber-Dąbrowska, 2011), dlatego brak różnic w zakresie wyczerpania wolicjonalnego trudno tłumaczyć różnicami w motywacji: wzbudzonej (w naszych badaniach) i dyspozycyjnej (mierzonej w badaniach Gordijn i in., 2004 oraz Gailliota, Plant i in., 2007), zwłaszcza że przecież znacznie silniejszym drenażem od aktywizowanej dyspozycyjnej motywacji mogła skutkować wzbudzana w naszych badaniach motywacja zewnętrzna, polegająca na przywołaniu wprost zarówno antyuprzedzeniowej normy, jak i presji społecznej, by jej przestrzegać.

Wyjaśnienia upatrywałybyśmy raczej w pomiarze wyczerpania. Wprawdzie, jak wynika z metaanalizy Hagera i współpracowników (2010), użyte w badaniach Gordijn i in. (2004) oraz Gailliota, Plant i in. (2007) rozwiązywalne anagramy, czyli zbitki liter, z których należy ułożyć sensowne słowo, należą do jednych z najczęściej stosowanych zadań do pomiaru wyczerpania ego. Za główny i wystarczający wskaźnik wyczerpania uznaje się liczbę prawidłowo zidentyfikowanych słów – im mniejsza, tym na większe wolicjonalne wyczerpanie ma wskazywać. Zauważmy jednak, że zadanie dotyczące rozwiązywalnych anagramów pokazuje wyłącznie skutek, a nie poczynione próby, choć przecież, jak twierdzą

Baumeister i współpracownicy (1998, s. 1258), anagramy łączą w sobie „zarówno umiejętność, jak i wysiłek”.

Być może rzeczywiście jest tak, że w ściśle określonym czasie (z reguły przez pięć minut) uczestnicy mierzą się tylko z tymi anagramami, które rozwiązali. Choć intuicja raczej podpowiada, że przynajmniej niektórzy mogą w myślach przymierzać się do większej ich liczby, to zapisują wyłącznie te słowa, które udało im się ułożyć. W przypadku anagramów bowiem człowiek od razu wie, czy rozwiązał zadanie.

Jeśli więc mierzona jest jedynie bezwzględna poprawność rozwiązania anagramów, to nie wiadomo, czy liczba tych rozwiązanych jest zarazem liczbą wszystkich, które próbowali rozwiązać (a więc nie wiadomo, jaka była efektywność ich rozwiązywania); tym samym nie wiemy, jak kształtowało się zaangażowanie uczestników badania – z iloma anagramami starali się zmierzyć. Zatem tylko w sferze spekulacji pozostaje pytanie, czy liczba rozwiązań wskazuje na poziom wyczerpania wolicjonalnego (tyle dali radę/byli w stanie ułożyć, choć próbowali znacznie więcej), czy też wyczerpania motywacyjnego (tyle chcieli im się rozwiązać, choć mogliby więcej, gdyby się z nimi zmierzyl).

W naszych eksperymentach zastosowałyśmy trudne zadania logiczne, pozwalające na precyzyjny pomiar wyczerpania ego (Schmeichel i in., 2003). W tych zadaniach możliwe jest bowiem zmierzenie zarówno bezwzględnej poprawności rozwiązania (liczba prawidłowych rozwiązań), jak i poziomu zaangażowania (ogólna liczba zadań, na które udzielono odpowiedzi). Tym samym staje się możliwe oszacowanie wydolności poznawczej – poprzez obliczenie względnej poprawności (udział prawidłowych rozwiązań wśród wszystkich udzielonych odpowiedzi).

Wprowadziłyśmy również drugi pomiar wyczerpania wolicjonalnego, który wzmacnia wniosek o braku wyczerpania woli na skutek tłumienia stereotypowych skojarzeń. Mianowicie, bezpośrednio po zadaniach logicznym uczestnicy ustosunkowywali się do 54 stereotypowych opinii zawartych w *Kwestionariuszu zgeneralizowanego uprzedzenia* (Aosved i in., 2009). Zarówno w eksperymencie 1, jak i w eksperymencie 2, w każdym warunku przetwarzania informacji o osobie bodźcowej podzielenie stereotypizujących poglądów było na podobnym, a zarazem średnim poziomie (a więc dalekie od skrajności). Świadczy to o tym, że zasoby poznawcze nie zostały uszczuplone. Gdyby bowiem na skutek przetwarzania informacji o osobie stereotypizowanej nastąpiło uszczuplenie zasobów, i ich regeneracja nie była możliwa z powodu rozwiązywania logicznych zadań, to doszłoby zapewne do większej akceptacji stereotypowych opinii (np. Allen i in., 2009; Narkiewicz-Jodko, 2000; Sherman

i in., 1998; Sherman, Frost, 2000; van Knippenberg i in., 1999). Tak się jednak nie stało.

Wyniki naszych badań sugerują natomiast, że o ile tłumienie stereotypowych myśli nie wyczerpuje zasobów wolicjonalnych, o tyle wyczerpuje chęci, by zaangażować się w kolejne, do tego męczące, zadanie. Otóż w obu eksperymentach warunek tłumienia stereotypowych skojarzeń skutkowało zróżnicowanym zaangażowaniem w rozwiązywanie zadań logicznych. Najmniejsze wykazali ci uczestnicy, których zewnętrznie motywowano do tłumienia stereotypowych myśli. Z kolei z największą liczbą zadań zmierzyl się uczestnicy w ogóle nieskłaniani do ich tłumienia. W porównaniu z nimi istotnie mniej zadań próbowano rozwiązać w warunku skłaniania do tłumienia bez motywowania (warunek tylko w eksperymencie 2). Liczba zadań, do których udzielono odpowiedzi w warunku wzbudzania motywacji wewnętrznej, była nieistotnie mniejsza niż warunku bez skłaniania i motywowania do tłumienia, ale i nieistotnie większa niż w warunku skłaniania do tłumienia ze wzbudzaniem motywacji zewnętrznej. Podsumowując, we wszystkich warunkach skłaniania do tłumienia stereotypizacji wystąpił spadek zaangażowania w kolejnym zadaniu, jedynie motywowanie wewnętrzne w najmniejszym stopniu zmniejszyło gotowość do nowego wysiłku mentalnego.

Ale dlaczego w kwestionariuszu, wypełnianym przez uczestników bezpośrednio po zadaniach na rozumowanie, ponownie zaangażowano się do ustosunkowania wobec 54 stereotypizujących stwierdzeń? Dlaczego nie wystąpiły efekty wskazujące na wyczerpanie? Przecież powinny były; nawet jeśli zadania matematyczne pochłonęły niewiele zasobów ego. Jak wykazano bowiem, efekt wyczerpania woli utrzymuje się przynajmniej przez kilkanaście minut – jeśli w tym czasie człowiek jest zaangażowany w jakieś proste zadania (Gailliot, Baumeister i in., 2007; Gailliot, Plant i in., 2007; Schmeichel i in., 2003; Schmeichel, Vohs, 2009; Tice, Baumeister, Shmueli, Muraven, 2007). Zauważmy, że instrukcja do zadań logicznych wyraźnie mówiła o dobrowolności: można ich było rozwiązać tyle, ile się chce (zob. Muraven i in., 1998, eksperyment 2). Natomiast przy kwestionariuszu zalecono, aby ustosunkować się do każdego stwierdzenia. Wydaje się więc, że po prostu gdy uczestnikom pozostawiono „wolną rękę” w zaangażowanie się w zadania logiczne, to z tego skorzystali, a kiedy w następnym zadaniu zostali poinstruowani o konieczności zmierzenia się ze wszystkimi aspektami, wówczas się zmobilizowali. A że poprzednie zadania – z tłumieniem i logiczne – nie wyczerpały ich wolicjonalnie, jak sugerują wyniki naszych eksperymentów, to realizacja zadania była w pełni możliwa.

Za taką interpretacją uzyskanego wzorca wyników przemawia wysiłkowa koncepcja motywacyjna Brehma (Brehm, Self, 1989), w której przyjęto, że jednostka kieruje się zasadą ekonomii energetycznej, tzn. stara się uzyskać cel przy minimalnym wysiłku (zob. koncepcja człowieka jako motywowanego taktyka – *motivated tactician*; Fiske, Taylor, 1991). Trzeba pamiętać, że również koncepcja wyczerpania wolicjonalnego uwzględnia rolę motywacji. Według tego podejścia ludzie nie wykorzystują całości swoich zasobów woli, zwłaszcza gdy przewidują jakiś czekający ich w najbliższym czasie wysiłek (Baumeister i in., 2000; Muraven, Shmueli, Burkley, 2006). Motywacja ma powodować mobilizację człowieka do wykorzystania tych („zaoszczędzonych” czy „zachowanych”) zasobów poznawczych (*conservation of resources*), które nie zostały zużyte podczas pierwszej samokontroli (Baumeister, Vohs, 2007; Muraven, Baumeister, 2000).

Jednak, jeżeli przyjmiemy zgodnie z modelem wyczerpania ego, że zasoby poznawcze mają ograniczoną wielkość, to przecież motywacja nie może w nieskończoność wydobywać z człowieka zasobów, których – z definicji – z każdym wysiłkiem ma być mniej, i których odbudowa następuje wyłącznie poprzez odpoczynek (od wszelkiego wysiłku mentalnego). Tak więc, zgodnie z koncepcją wyczerpania wolicjonalnego, a jednocześnie wbrew niej, trzeba oczekiwać, że nawet gdy motywacja powoduje mobilizację człowieka do tego, by „wykrzesać” siły do ponownego procesu poznawczego, to i tak po którymś następnym, i to stosunkowo nieodległym w czasie, wysiłku skutkuje ona wydrenowaniem zasobów poznawczych, a tym samym pogorszeniem realizacji bądź wręcz nierealizacją jakiegoś kolejnego procesu wymagającego zasobów poznawczych (Śpiewak, 2013).

Krótko mówiąc, przy założeniu uszczuplenia zasobów przez każdy akt samokontroli nie można jednocześnie zakładać permanentnie kompensującej ten spadek roli motywacji. Rolę motywacji – jako kluczową dla człowieka stojącego przed trudnym zadaniem – podnosi wspomniana wysiłkowa koncepcja motywacyjna Brehma (Brehm, Self, 1989). Zasadniczym konstruktem w tej teorii jest wielkość potencjalnej motywacji (*potential motivation*), którą można zdefiniować jako chęć podjęcia przez jednostkę określonej aktywności w celu zaspokojenia wzbudzonego motywu działania (Wright, 2008). U podstawy tego podejścia stoi założenie, że wielkość motywacji do wysiłkowego zmobilizowania się jest wypadkową trzech czynników: wzbudzonej potrzeby osiągnięcia lub uniknięcia określonych rezultatów działania (*need state*), subiektywnej wartości celu, który miałby zostać osiągnięty poprzez to działanie (*incentive value*), subiektywnej oceny własnych możliwości/umiejętności co do

możliwości realizacji celu (*outcome expectancy*). Zadanie, przed którym staje człowiek, stanowi dla niego rodzaj wyzwania (*challenge*). Ocena jego trudności oraz możliwości realizacji są kluczowymi czynnikami pozwalającymi przewidywać, czy będzie się mobilizował do wysiłku, czy też zredukuje swoje zaangażowanie.

Wysiłkowa koncepcja motywacyjna, w przeciwieństwie do koncepcji wyczerpania wolicjonalnego, wydaje się dobrze wyjaśniać sinusoidę zaangażowania uczestników obu naszych eksperymentów: zróznicowany – zaleceniem i motywowaniem – wysiłek z tłumieniem stereotypowych myśli, brak zaangażowania w logicznych zadaniach, ponowna mobilizacja przy ustosunkowywaniu się do stereotypowych poglądów. Wysiłkowa koncepcja motywacyjna sprzyja tym samym rozważaniom nad skutecznością skłaniania ludzi do tłumienia stereotypowych myśli. A rozstrzygnięcie, które zasoby – wolicjonalne vs. motywacyjne – wyczerpuje tłumienie stereotypowych myśli, wydaje się mieć praktyczne znaczenie dla poszukiwania strategii, skutecznie odwodzących ludzi od stereotypizacji. Idea wysiłkowej motywacji pozwala przypuszczać, że za brak kontynuacji samokontroli w tym zakresie odpowiada przede wszystkim niewystępowanie odpowiedniej motywacji. Warto więc eksplorować skuteczne sposoby motywowania człowieka do tłumienia stereotypowych myśli. O ile bowiem trudno zapewniać odpoczynek bądź motywować po każdym akcie samokontroli (a takie oddziaływania wynikają z teorii drenażu zasobów wolicjonalnych), o tyle relatywnie łatwiejsze wydaje się poszukiwanie takiej motywacji, która może się aktywizować u ludzi przy kolejnych podobnych zadaniach (a nie działać tylko doraźnie).

#### LITERATURA CYTOWANA

- Alberts, H. J. E. M., Martijn, C., Greb, J., Merckelbach, H., de Vries, N. K. (2007). Carrying on or giving in: The role of automatic processes in overcoming ego depletion. *British Journal of Social Psychology*, 46, 383–399.
- Allen, T. J., Sherman, J. W., Conroy, F. R., Stroessner, S. J. (2009). Stereotype strength and attentional bias: Preference for confirming versus disconfirming information depends on processing capacity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1081–1087.
- Aosved, A. C., Long, P. J., Voller, E. K. (2009). Measuring sexism, racism, sexual prejudice, ageism, classism, and religious intolerance: The Intolerant Schema Measure. *Journal of Applied Social Psychology*, 39 (10), 2321–2354.
- 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. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.

- Baumeister, R. F., Muraven, M., Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition, 18*, 130–150.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. W: A. E. Kruglanski, E. T. Higgins (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (wyd. 2, s. 516–539). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 115–128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351–355.
- Brehm, J. W., Self, E. A. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of Psychology, 40*, 109–131.
- Crandall, C. S., Eshleman, A. (2003). A justification-suppression of the expression and experience of prejudice. *Psychological Bulletin, 129*, 414–446.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109–134.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (red.) (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*, 14–23.
- Devine, P. G., Plant, E. A., Amodio, D. M., Harmon-Jones, E., Vance, S. L. (2002). The regulation of explicit and implicit race bias: The role of motivations to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 835–848.
- Fiske, S. T., Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (wyd. 2). New York: Random House.
- Foerster, J., Liberman, N. (2001). The role of attribution of motivation in producing postsuppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 377–390.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E. (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, 33*, 281–294.
- Galinsky, A. D., Moskowitz, G. B. (2007). Further ironies of suppression: Stereotype and counterstereotype accessibility. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 833–841.
- Gordijn, E. H., Hindriks, I., Koomen, W., Dijksterhuis, A., van Knippenberg, A. (2004). Consequences of stereotype suppression and internal suppression motivation: A self-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 212–224.
- Guinote, A. (2007). Power and the suppression of unwanted thoughts: Does control over others decrease control over the self? *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 433–440.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136*, 495–525.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2002). *Omnibus. Test inteligencji. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Karyłowski, J. (1982). *O dwóch typach altruizmu: badania nad endo- i egzocentrycznymi źródłami podejmowania bezinteresownych działań na rzecz innych ludzi*. Wrocław: Polska Akademia Nauk, Zakład Psychologii, Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- van Knippenberg, A., Dijksterhuis, A., Vermeulen, D. (1999). Judgement and memory of a criminal act: The effects of stereotypes and cognitive load. *European Journal of Social Psychology, 29*, 191–201.
- Ko, S. J., Muller, D., Judd, C. M., Stapel, D. A. (2008). Sneaking in through the back door: How category-based stereotype suppression leads to rebound in feature-based effects. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 833–839.
- Legault, L., Gutsell, J. N., Inzlicht, M. (2011). Ironic effects of antiprejudice messages: How motivational interventions can reduce (but also increase) prejudice. *Psychological Science, 22*, 1472–1477.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of and Social Psychology, 67*, 808–817.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., Wheeler, V. (1996). On resisting the temptation for simplification: Counterintentional effects of stereotype suppression on social memory. *Social Cognition, 14*, 1–20.
- Martijn, C., Tenbult, P., Merckelbach, H., Dreezens, E., de Vries, N. K. (2002). Getting a grip on ourselves: Challenging expectancies about loss of energy after self-control. *Social Cognition, 20*, 441–460.
- Martin, L. L., Tesser, A., McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. W: D. M. Wegner, J. W. Pennebaker (red.), *Handbook of mental control* (s. 552–572). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- 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*, 1024–1036.
- Monteith, M. J., Sherman, J. W., Devine, P. G. (1998). Suppression as a stereotype control strategy. *Personality and Social Psychology Review, 2*, 63–82.
- Monteith, M. J., Spicer, C. V., Tooman, G. D. (1998). Consequences of stereotype suppression: Stereotypes on AND Not on the rebound. *Journal of Experimental Social Psychology, 34*, 355–377.
- 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., Gagné, M., Rosman, H. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion*, 31, 322–330.
- Muraven, M., Gagné, M., Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573–585.
- Muraven, M., Shmueli, D., Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524–537.
- Muraven, M., Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 894–906.
- Muraven, M., Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789.
- Narkiewicz-Jodko, W. (2000). Obciążenie poznawcze, deprywacja kontroli, a wykorzystanie stereotypu jako wskazówki pamięciowej. *Studia Psychologiczne*, 38 (2), 23–46.
- Peters, M. J. V., Jelicic, M., Merckelbach, H. (2006). When stereotypes backfire: Trying to suppress stereotypes produces false recollections of a crime. *Legal and Criminological Psychology*, 11, 327–336.
- Piber, K. (2014). Raport końcowy z realizacji projektu badawczego NCN nr NN106 364540 (niepublikowany maszynopis).
- Piber-Dąbrowska, K. (2009). Kontrola myśli o innych ludziach: indywidualne versus społeczne koszty i profity. W: M. Kossowska, M. Kofta (red.), *Psychologia poznania społecznego: nowe idee* (s. 203–224). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Piber-Dąbrowska, K. (2011). *Człowiek po wielokroć uprzedzony: co to za „typ” i jak funkcjonuje społecznie?* Referat wygłoszony na VIII Zjeździe Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej, Poznań.
- Plant, E. A., Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 811–832.
- Plant, E. A., Devine, P. G. (2001). Responses to other-imposed pro-black pressure: acceptance or backlash? *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 486–501.
- Rassin, E., van Brakel, A., Dideren, E. (2003). Suppressing unwanted memories: Where there is a will, there is a way? *Behaviour Research and Therapy*, 41, 727–736.
- Roets, A., Van Hiel, A. (2011). Impaired performance as a source of reduced energy investment in judgement under stressors. *Journal of Cognitive Psychology*, 23, 625–632.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 770–782.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33–46.
- Sherman, J. W., Frost, L. A. (2000). On the encoding of stereotype-relevant information under cognitive load. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 26–34.
- Sherman, J. W., Lee, A. Y., Bessenoff, G. R., Frost, L. A. (1998). Stereotype efficiency reconsidered: Encoding flexibility under cognitive load. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 589–606.
- Sherman, J. W., Stroessner, S. J., Loftus, S. T., Deguzman, G. (1997). Stereotype suppression and recognition memory for stereotypical and nonstereotypical information. *Social Cognition*, 15, 20–215.
- Śpiewak, S. (2013). *Rozgrzewanie uwagi – wyczerpywanie woli – uległość. Mechanizmy adaptacji umysłu do wysiłku poznawczego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379–384.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. (2013). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 184–188.
- Vohs, K. D., Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and the extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 217–230.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M. (2000). Thoughts suppression. *Annual Reviews Psychology*, 51, 59–91.
- Wojciszke, B., Doliński, D. (2008). Samokontrola. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 322–323). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wright, R. A. (2008). Refining the prediction of effort: Brehm's distinction between potential motivation and motivation intensity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 682–701.
- Wyer, N. A. (2007). Motivational influences on compliance with and consequences of instructions to suppress stereotypes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 417–424.
- Wyer, N. A., Sherman, J. W., Stroessner, S. J. (2000). The roles of motivation and ability in controlling the consequences of stereotype suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 13–25.

# Suppression of prejudice and depletion of limited resources: The role of motivational intervention

Kinga Piber<sup>1</sup>, Małgorzata Kossowska<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *University of Social Sciences and Humanities, Faculties in Warsaw, Department of Psychology*

<sup>2</sup> *Jagiellonian University*

## ABSTRACT

Recent work has shown that stereotype suppression leads to depletion of regulatory resources. This effect is particularly likely to occur in people with low internal suppression motivation. In this research, we explored the impact of motivation-based prejudice reduction interventions. In two experiments, participants were randomly allocated to four conditions: thought suppression, thought suppression with induced internal or external motivation, and no-treatment condition. They performed a difficult logical and reasoning task, followed by the multi-prejudice scale task (Intolerant Schema Measure) to assess depletion. As compared with participants who did not suppress, participants who suppressed stereotype performed worse at the math task. However, participants with induced internal motivation to regulate prejudice performed better on the math task compared to participants who suppressed the stereotype. The same manipulations failed to increase explicit prejudice. These findings did not support the ego-depletion interpretation and offer evidence for an alternative explanation in terms of Brehm's motivational intensity theory.

Keywords: *stereotype suppression, ego-depletion, Brehm's motivational intensity theory*

Złożono tekst: 4.11.2013

Złożono poprawiony tekst: 19.03.2014

Zaakceptowano do druku: 15.04.2014