

ROZHODOVANIE, VÔĽA A OSOBNOSŤ

Peter Marman¹, Dalibor Jurášek²

¹*Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzity Komenského*

²*Centrum pre kognitívnu vedu, Fakulta matematiky, fyziky a informatiky Univerzity Komenského*

1 marman@fphil.uniba.sk, 2 jurasek1@uniba.sk

Abstrakt

Podľa posledných výskumov sebaregulácie existuje sebaregulačný (vôľový) proces, ktorý sa uplatňuje pri rôznych oblastiach sebakontroly a čerpá z obmedzeného rezervoára energie. Tieto poznatky sú zatiaľ len málo integrované s inými oblasťami psychológie. V príspevku sa zaoberáme súvisom vôle a rozhodovania a tým, ako sa tento súvis prenáša do oblasti osobnosti. Uvádžame výskumy, ktoré sa vzťahu vôle a rozhodovania venovali. Ukazujú, že integratívny obraz rozhodovania aj so zohľadnením vôle by mal teoretické aj praktické výhody. Žiadna osobnostná teória ale takýto pohľad neposkytuje. Mnohé teórie vôľové procesy popisujú, ale ich tak nepomenúvajú. Snažíme sa načrtnúť, akým spôsobom by mohla byť vôľa zapracovaná do integratívneho modelu osobnosti. V existujúcich teóriách identifikujeme osobnostné procesy s vôľovými zložkami a jeden (prekonávanie obranných mechanizmov) rozoberáme bližšie. V závere naznačujeme budúci smer skúmania.

Kľúčové slová: rozhodovanie, vôľa, sebaregulácia, integratívny model osobnosti

1 ÚVOD

Veľkú časť 20. storočia stála vôľa na okraji záujmu teoretickej aj výskumnej psychológie (Atkinson, 2007; Plháková, 2007; Kassin, 2012). Až v 90. rokoch nastalo oživenie výskumu sebaregulácie. Nahromadené poznatky ukazujú na súvislosti podliehajúce rôznym sebaregulačným procesom: čerpajú zo spoločného, obmedzeného rezervoára energie, ktorý je možné posilniť a jeho posilnenie v určitej oblasti znamená lepší sebaregulačný výkon aj v inej oblasti. Vedúci teoretici preto začali uprednostňovať pojmy vôľa a sila vôle pred predchádzajúcimi označeniami vyčerpanie ega, sebaregulačná energia, sebaregulačné prostriedky (Baumeister, Tierney, 2011). Tieto nové poznatky sú zatiaľ málo integrované do existujúcich oblastí výskumu. V našom príspevku rozoberieme, ako možno vôľu prepojiť s rozhodovaním a čo tento súvis znamená pre pohľad psychológie na osobnosť.

2 VÝSKUM VÔLE

2.1 Základné tézy

Ľudské konanie možno rozdeliť na automatizované a kontrolované (Sternberg, 2012; Kahneman, 2013). Vôľa alebo sebaregulácia je schopnosť, resp. proces, ktorým sa vykonávajú kontrolované úkony. Pritom platí:

1. Disponujeme obmedzeným množstvom energie (vôle), ktorú používame na sebareguláciu pri kontrolovaných úkonoch.
2. Vôľu používame v rôznych oblastiach sebaregulácie. Ak sa napríklad vyčerpá na reguláciu emócií, následný výkon pri koncentračnej kognitívnej úlohe bude horší.
3. Opakovaným vykonávaním kontrolovaného úkonu dochádza k automatizácii, teda v budúcnosti nan stačí vynaložiť menšie množstvo vôle.
4. Posilnenie vôle v jednej oblasti znamená zlepšenie predpokladov na sebareguláciu aj v iných oblastiach.

Takáto koncepcia vôle je intuitívna a väčšina laikov by s ňou súhlasila. Ako ju možno experimentálne overiť?

2.2 Metódy výskumu vôle

Vôľa slúži na sebareguláciu. Meria sa preto výkonom na sebaregulačných úlohách v rôznych oblastiach, napríklad:

- úlohy vyžadujúce koncentráciu (test pozornosti...)
- kontrola myslenia (vedomé potláčanie alebo vyvolávanie myšlienok)
- riešenie frustrujúcej alebo neriešiteľnej úlohy (meria sa vytrvalosť)
- potláčanie alebo naopak posilňovanie prežívania emócií
- oddaľovanie pôžitku (sladkosť, zábava...)
- odolávanie bolesti, držanie svalového napätia (nejde o silu, ale výdrž)

Rôznou manipuláciou poradia týchto úloh a iných faktorov možno merať charakteristiky sebaregulačného procesu.

2.3 Vôľa ako obmedzený rezervoár energie

Ak je vôľový rezervoár zdieľaný medzi rôznymi oblasťami sebaregulácie, vyčerpanie vôle pri jednej sebaregulačnej úlohe by malo ovplyvniť výkon v nasledujúcej, aj keď je z inej oblasti. Presne toto sa ukazuje vo výskumoch.

Rané experimenty v tejto oblasti uskutočnili Baumeister et. al. (1998). V jednom boli participanti inštruovaní, aby na výskum prišli hladní a následne boli umiestnení (každý sám) v miestnosti s čerstvo upečenými čokoládovými keksíkmi. Časť participantov mala povolené keksíky zjesť, druhá nie. Participanti, ktorí museli vynakladať vôľu, aby sa z keksíkov neponúkli, mali horšiu vytrvalosť pri následnom riešení frustrujúcej úlohy. V inom experimente participanti, ktorí mali za úlohu počas pozerania 10-minútového komického videa neprejavovať a nepociťovať emócie, mali horší výkon pri riešení anagramov.

Muraven et. al (1998) zistili, že participanti, ktorí sa snažili regulovať svoje emócie (či už ich prejavovať viac alebo menej) mali horšiu výdrž pri stisku ruky na cvičiacom prístroji ako kontrolná skupina. V druhom experimente mali participanti spontánne písať vety, ktoré im prídu na myseľ. Jedna časť participantov dostala inštrukciu, aby sa počas písania snažili čo najmenej myslieť na "bieleho medveďa". Participanti, ktorí potláčali svoje myšlienky, následne kratšie vytrvali pri riešení neriešiteľných anagramov. V treťom experimente bolo participantom pustené 18-minútové humorné video a boli inštruovaní čo najmenej sa smiať a usmievať. Participanti, ktorí sa predtým vyčerпали potláčaním myšlienok na bieleho medveďa, prejavovali emócie viac ako kontrolná skupina.

Schmeichel et. al. (2003) zistili, že kontrola pozornosti aj kontrola emócií zhoršuje výkon v následných komplexných (čítanie s porozumením, logické uvažovanie), ale nie automatizovaných kognitívnych úlohách (všeobecné vedomosti, memorizácia nezmyselných slabík).

Efekt vyčerpania vôľových zdrojov je pomerne veľký. Vo vyššie spomínaných experimentoch (Baumeister et. al., 1998) participanti 5 minút vystavení pokúšeniu čokoládových keksíkov vytrvali pri riešení frustrujúcej úlohy v priemere 8 minút (19 pokusov) zatiaľ čo kontrolná skupina 21 minút (33 pokusov). Participanti, ktorí mali za úlohu 10 minút regulovať emócie, z 13 riešiteľných anagramov vyriešili v priemere 4.94 a tí, čo video pozerali bez pokusu o ovládanie svojich emócií, 7.29.

Nedávna metaanalýza 83 štúdií (Hagger et. al., 2010) potvrdila konzistenciu efektu vyčerpania vôle, pričom variácia medzi rôznymi sférami sebaregulácie bola minimálna. Ukázala tiež, že sebaregulácia súvisí s pocitom úsilia a následnou únavou u participantov.

Podporu pre efekt vyčerpania vôle poskytuje aj výskum Hofmanna et. al. (2012; podľa: Baumeister, Tierney, 2011). V týždeň trvajúcej štúdií 205 participantov podávalo v náhodných intervaloch počas dňa hlásenia o tom, či aktuálne pociťujú nejakú túžbu, či je táto túžba konfliktná, či používajú sebareguláciu, aby jej odolali a pod. Všeobecným trendom

bolo, že čím dlhšie ľudia využívali sebareguláciu na odolávanie túžbam, tým skôr podľahli nasledujúcemu pokúšeniu.

Efekt vyčerpania vôľových prostriedkov je doložený veľkým množstvom experimentov z rôznych laboratórií. Výskumy konzistentne potvrdzujú, že vôľový rezervoár je obmedzený a zdieľaný medzi rôznymi oblasťami sebaregulácie. Zároveň ukazujú, že vyčerpanie vôľových prostriedkov nastáva už po niekoľkých minútach aktívnej sebaregulácie a jeho efekt je pomerne veľký. Preto je namieste otázka: možno vôľový rezervoár rozšíriť?

2.4 Posilňovanie vôle

Súbežne s výskumom vyčerpania vôle začali vedci hľadať aj možnosti jej posilnenia. Vyšli z jednoduchého prepokladu – v súlade s laickou predstavou, vôľu môžeme posilniť jednoducho opakovaným vykonávaním aktov vedomej sebaregulácie.

V jednom z prvých experimentov Muraven et. al. (1999) zistili, že participanti, ktorí po dobu 2 týždňov vedome regulovali držanie tela (snažili sa mať vystretý chrbát) zaznamenali v porovnaní s kontrolnou skupinou signifikantné zlepšenie na testoch sebaregulácie. Najväčšie zlepšenie zaznamenali tí participanti, ktorí nácvik plnili najviac poctivo.

Oaten a Cheng v troch experimentoch (2006a, 2006b, 2006c) skúšali ďalšie typy intervencií. Zistili, že 4-mesačné vedenie detailných finančných záznamov viedlo k postupnému zlepšovaniu výkonu v úlohe vizuálnej pozornosti. 2-mesačný tréning pravidelných fyzických cvičení viedol k zlepšeniu výkonu v úlohe vizuálnej pozornosti a taktiež k zlepšeniu v iných sebaregulačných oblastiach (menej stresu, zdravšie stravovanie, menej fajčenia a pitia alkoholu, zlepšenie študijných návykov a poriadnosti v domácich prácach). Študenti, ktorí mali ako sebaregulačnú nácvikovú úlohu pravidelne venovať istý čas štúdiu, mali taktiež zlepšený výkon v kognitívnej pozornostnej úlohe a vykazovali menej stresu, fajčenia a pitia.

Muraven (2010a) sa v ďalšom experimente snažil odlíšiť, či posilňovanie vôle nie je dôsledkom pozitívnych očakávaní participantov. Časť participantov dostala za úlohu nacvičovať úlohy skutočne vyžadujúce sebareguláciu (trénovanie stisku ruky, vyhýbanie sa jedeniu sladkého). Dve kontrolné skupiny robili úlohy, ktoré podľa predchádzajúcich výskumov nevyžadovali významné množstvo sebaregulácie (písanie denníka o sebaovládaní, riešenie jednoduchých matematických úloh). Všetci participanti však boli informovaní, že pravidelné vykonávanie ich úloh vedie k posilňovaniu sebakontroly. Po dvoch týždňoch nácviku dosiahli prvé dve skupiny v porovnaní kontrolnými signifikantné zlepšenie v

sebaregulačných výkonoch, čo poukazuje na reálny efekt posilňovania vôle, ktorý nastáva iba pri vynakladaní úsilia na sebareguláciu.

Výskumy ukazujú, že aj malé sebaregulačné úkony, ak sú vykonávané vedome a pravidelne, majú dopad na posilňovanie vôle. Napr. používanie nedominantnej ruky na bežné úlohy ako miešanie nápojov, umývanie zubov či prácu s myšou viedlo k lepšej výdrži v sebaregulačných úlohách (Baumeister et. al., 2006). Fajčiari, ktorí 2 týždne trénovali sebareguláciu jednoduchými úkonmi vydržali abstinovať dlhšie ako tí, ktorí vykonávali úlohy nevyžadujúce sebareguláciu, ale o ktorých si mysleli, že sebareguláciu vyžadujú (Muraven, 2010b).

Výskumy posilňovania vôle ukazujú, že nezávisí od konkrétnej oblasti, kde je vôľa uplatňovaná: podstatou je prelamať zvyky, inhibovať automatickú odpoveď. Postačujú aj jednoduché úkony, ak sa pri nich uplatňuje vedomá sebaregulácia. Dôležitou otázkou je stropový efekt takýchto úkonov: po akom množstve nácviku prestanú prinášať zlepšenie? Ako možno posilňovať vôľu potom? Túto otázku musia osvetliť ďalšie výskumy.

2.5 Vôľa a motivácia

Alternatívnym vysvetlením výskumov vyčerpania vôle je, že dochádza k poklesu motivácie: ak majú účastníci vykonávať ďalšiu úlohu, ktorá je nezaujímavá a náročná, môžu byť len menej ochotní na ňu vynaložiť úsilie. Čo sa stane, ak by bola účastníkom dodaná motivácia zvýšiť sebaregulačný výkon?

Muraven et. al. (2006) ukázali, že v závislosti od okolností ľudia skutočne vynakladajú buď viac alebo menej vôle. Účastníkom dali prvé kolo sebaregulačných úloh a niektorých informovali, že budú nasledovať dve ďalšie. Informovaní účastníci mali horší výkon v druhom, ale lepší v treťom kole. Navyše, horší výkon v druhom kole predikoval lepší výkon v treťom – ako keby si "šetrili" vôľu pre budúce použitie.

V ďalšom experimente ponúkli experimentátori odmenu za výkon v druhom kole – účastníci vďaka nemu mobilizovali sebaregulačné prostriedky a mali lepší výkon. Na druhej strane, ak boli účastníci po tomto druhom kole (teda už po vynaložení úsilia) informovaní, že bude nasledovať tretie kolo, za ktoré budú rovnako odmenení, výkon v treťom kole bol horší napriek finančnej motivácii. Opäť sa ukázalo, že lepší výkon v druhom kole znamenal horší výkon v treťom kole. Keďže účastníci o treťom kole nevedeli, nemohli si našetriť prostriedky na sebareguláciu – už ich vynaložili v druhom kole, aby získali odmenu.

V inom experimente participanti, ktorým po prvom kole oznámené, že výkon v druhom kole sebaregulačných úloh pomôže druhým alebo ak bola táto úloha zdôraznená ako dôležitá, mali lepší výkon než tí bez tejto motivácie (Muraven, Slessareva, 2003).

Výskumy ukazujú, že motivácia pomáha ľuďom mobilizovať sebaregulačné zdroje, ale nie je s nimi totožná. V istom bode dochádza k objektívnemu vyčerpaniu vôle, ktoré motiváciou nemožno kompenzovať. To je v súlade s praktickým poznaním, že človek sa nevie sebaregulovať neobmedzene: po čase sa jednoducho vyčerpá. Ľudia si síce pravdepodobne nechávajú v zálohe časť vôľového rezervoáru, ktorý by sa nevedome uplatnil v extrémnych situáciách (napr. ohrozenie života), schopnosť mobilizovať vôľu vedome je však obmedzená.

2.6 Výzvy pre budúci výskum

Aj keď výskumná literatúra o vôli je pomerne bohatá, veľa otázok zostáva nezodpovedaných: Ako sa vôľa utvára v priebehu vývinu? Ako sa dopĺňa (spánok, odpočinok)? Mení svoju hladinu počas dňa? Koľko z vôle možno zvedomiť a na čo všetko možno vedomú vôľu použiť (napr. smerom k zmeneným stavom vedomia, regulácia autonómneho nervového systému (Kox et. al., 2014))? Ako súvisí vôľa s emocionalitou (napr. strach, hnev, radosť)? Tieto a podobné otázky sú výzvou pre budúci výskum. Skúsme sa bližšie pozrieť na jednu z nich: vzťah vôle a osobnosti.

3 VÔĽA A OSOBNOSŤ

3.1 Praktická dôležitosť vôle

Už Mischel (Shoda, Mischel, Peake, 1990) ukázal, že schopnosť oddialenia potešenia vo veku 4 – 5 rokov predikuje inteligenciu, akademické úspechy a schopnosť zvládať stres a frustráciu v adolescencii. V zhode s tým novšie štúdie objavujú, že ľudia s dobrou sebakontrolou (Tangney, Baumeister, Boone, 2004; Moffitt et. al., 2011):

- dosahujú lepšie známky v škole,
- majú vyššiu sebadôveru,
- majú rozvinutejšiu empatiu a stabilnejšie vzťahy,
- sú emočne stabilnejší, zažívajú menej stresu, depresie, úzkosti a vykazujú menej psychotických prejavov,
- sú telesne zdravší,
- páchajú menej kriminality.

Na druhej strane, takmer každý osobný alebo sociálny problém súvisí aspoň čiastočne s neschopnosťou sebaregulácie, či už ide o nezdravé stravovanie sa, prokrastináciu, nedostatok cvičenia, užívanie drog, impulzívne správanie alebo násilnú kriminalitu (Baumeister, Heatherton, Tice, 1994).

Napriek praktickej dôležitosti vôle ju takmer žiadna z teórií osobnosti explicitne nespomína. Dá sa ale vôbec postaviť zmysluplný model osobnosti bez zohľadnenia jej vôľových prvkov? Vôľu predsa potrebujeme takmer na všetko – vždy, keď vedome kontrolujeme svoje konanie. Je možné, že teórie osobnosti v skutočnosti vôľové procesy zahŕňajú, len ich priamo nepomenúvajú? Skúsme sa najprv pozrieť na to, čo majú existujúce teórie spoločné – koncept rozvinutej osobnosti.

3.2 Vôľa a rozvinutá osobnosť

Každá celostnejšia osobnostná teória hovorí o možnosti rozvoja osobnosti. Tento proces aj popisujú a dávajú odporúčania pre jeho aplikáciu, najmä do terapie. Rozvinuté osobnosti sa nazývajú rôzne: integrovaná (Jung), osobnosť so silným egom a zrelými obrannými mechanizmami (Freud), tvorivý typ (Rank), produktívny typ (Fromm), sebaaktualizovaná osobnosť (Maslow) či zrelá osobnosť (Rogers). Bez ohľadu na pomenovanie majú niekoľko spoločných črt:

- vedomá práca s nevedomím,
- prijímanie seba a iných, autentickosť,
- etické, prosociálne city a motivácie,
- sloboda, nezávislosť.

Už na prvý pohľad sa črtá súvis medzi charakteristikami rozvinutej osobnosti a vôľou. Sloboda, nezávislosť a práca s nevedomím zjavne vyžadujú vedomú reguláciu, prosociálne city zase obmedzenie egoizmu. Znakom rozvinutej osobnosti je teda dobrá sebakontrola – vôľa. Vôľa je nevyhnutná aj v procese rozvoja osobnosti, ktorý treba regulovať, usmerňovať a meniť zaužívané vzorce správania. Nestane sa to automaticky – je potrebné prispieť určitým úsilím. Osobnostný rast aj terapia sú procesmi, ktoré vyžadujú množstvo cieľenej sebaregulácie a vytrvalosti.

Proces rozvoja osobnosti je komplexný a dlhodobý a experimentálne skúmať jeho vôľové charakteristiky je náročné. Môžeme ale v prvom kroku identifikovať jeho subprocesy a skúmať ich vzťah k vôli. Pozrime sa, aké z týchto subprocesov dokážeme nájsť v jednotlivých teóriách.

3.3 Vôľové procesy v osobnostných teóriách

V Tabuľke 1 uvádzame psychologické smery podľa Halla a Lindzeyho (1997) a identifikujeme v nich procesy zahŕňajúce vôľové elementy. Samozrejme, tieto procesy majú väčšinou aj kognitívne a emocionálne aspekty v rôznych väzbách. Základným princípom však je, že sa neudejú samé od seba, ale je na ne potrebné vynaložiť istú námahu, vedomé úsilie a sebareguláciu. Túto tabuľku vidíme ako predbežný náčrt, ako podnet na ďalšie skúmanie.

Tabuľka 1

Teoretický prístup	Autori	Procesy s vôľovými prvkami
Psychoanalýza (klasická)	Freud	Vhľad, prekonávanie obranných mechanizmov, silné ego, sublimácia
Analytická psychológia	Jung	Individuácia, prijatie tieňa, transcendencia
Interpersonálna dynamika	Adler, Fromm, Horneyová	Prekonanie pocitu menejcennosti, zmena životného štýlu, prekonanie anxiety
Eriksonova teória	Erikson	Prekonávanie vývinových kríz, budovanie cností
Humanizmus	Rogers, Maslow	Nezávislosť, kongruencia, prosociálnosť
Existenciálna psychológia	Biswanger, Boss	Zmena konštrukcie sveta, existenciálna voľba, autenticita
Psychológia osobných konštruktov	Kelly	Zmena systému konštruktov
Teória poľa	Lewin	Energia, napätie, sila
Systematický eklekticismus	Allport	Funkčná autonómia, aktivita propria,

		energia, emočná istota
Konštitučné teórie	Sheldon	Prejavy somatotónie
Faktorová analýza	Cattell	Sila Ega, asertivita, sebakontrola
Prístupy inšpirované behaviorizmom	Dollard, Miller, Wolpe	Systematická desenzitizácia
Sociálno-kognitívne teórie	Bandura, Seligman, Mischel	Self-efficacy, naučená bezmocnosť, vysvetľovací štýl, odloženie uspokojenia

Z prehľadu je zrejmé, že každá teória osobnosti popisuje procesy alebo pojmy, ktoré obsahujú vôľové zložky. Budúci integratívny výskum by ich mal preskúmať bližšie a jasne identifikovať ich vôľové komponenty na úroveň základných mentálnych operácií. Z takejto analýzy by mohol vziť koncept vôle, ktorý by jednotlivé modely prepojil. Výsledná integratívna teória osobnosti zahŕňajúca vôľu by potom mala byť schopná vysvetliť všetky tieto procesy niekoľkými základnými princípmi.

Identifikovať vôľové zložky osobnosti je dôležité aj pre prax: ak sa ukáže, že uvedeným procesom sčasti podlieha spoločná dynamika, posilňovanie vôle by malo znamenať zlepšenie vo všetkých týchto procesoch. Ukážme si tento postup bližšie na konkrétnom príklade: prekonávanie obranných mechanizmov.

3.4 Prekonávanie obranných mechanizmov

Podľa Freuda je ľudská osobnosť plná pnutí a dizonancií medzi vedomím a nevedomím. Tieto pnutia spôsobujú úzkosť. Aby jej sa človek vyhol, nevedome aplikuje obranné mechanizmy ako projekcia, potlačenie, popretie a pod., ktorými je úzkosť držaná mimo vedomia. Kľúčom terapie je odhaliť tieto obranné mechanizmy a primäť pacienta k ich uvedomeniu. Aj keď pohľad klasickej psychoanalýzy bol novšími výskumami upresnený, existenciu viacerých obranných mechanizmov potvrdzujú experimenty v sociálnej psychológii (Baumeister, Dale, Sommer 1998; Westen, 1999).

Obranné mechanizmy sú hlboko vžitú na úrovni správania, cítenia aj myslenia. Sú to automatizované a roky utvrdzované nevedomé procesy. Človek musí uplatniť vedomú

sebareguláciu, aby si ich uvedomil a premenil. Freud hovoril v kontexte terapie o prekonávaní odporu, kedy pacient "musí nájsť odvahu nasmerovať pozornosť" na vlastné neurotické prejavy (Freud, 1914). Prelamovanie zvyku, automatizovanej reakcie je základným prvkom vôľového procesu (Baumeister, Tierney, 2011).

V psychoanalýze terapeut najprv rozpozná obranné mechanizmy pacienta a konfrontuje ho s nimi. To však nestačí – pacient ich musí pochopiť sám a vytesňované emócie prežiť – akt vyžadujúci emočnú reguláciu. (Muraven et. al. (1998) zistili, že emočná regulácia obomi smermi – potláčanie aj intenzívnejšie prejavovanie – odčerpáva sebaregulačné prostriedky.) Kým sa podarí k vytesňovanej emócií dostať, požaduje to veľa koncentračného úsilia – zaužívané vzorce musia byť vedome odtláčané. Celý proces je pritom dlhodobý a zväčša naráža na obdobia, kedy nedochádza k pokroku, resp. pokrok nie je viditeľný.

Pri prekonávaní obranných mechanizmov je prítomných niekoľko procesov vyžadujúcich vôľu: koncentrácia pozornosti, emočná regulácia, plánovanie a vytrvalosť.

Zaujímavú súvislosť si všimol psychoanalytik John Wheelis (1958; podľa: Baumeister, Tierney, 2011). Freudovi pacienti boli predovšetkým viktoriáni strednej triedy, u ktorých sa pestovanie vôle považovalo za cnosť. Mali rigidnú morálku a silné obranné mechanizmy, ktoré bol problém prelomiť. Najväčšie úsilie v rámci terapie vyžadovalo dosiahnutie vhl'adu: následná zmena nežiadúceho správania už nebola taká ťažká. Naopak, v 50. rokoch Wheelisovi klienti dosahovali vhl'ad oveľa rýchlejšie, ale chýbala im "sila", teda vôľa zmeniť sa.

Núka sa zaujímavá interpretácia, ktorú ponúkame ako hypotézu. Obranné mechanizmy môžu súvisieť s nevedome uplatňovanou vôľou: vznikajú systematickým potláčaním emócií, teda opakovanými kontrolovanými úkonmi emočnej regulácie. Neskôr sa dejú už úplne automaticky, mimo vedomej pozornosti. Ak sa tieto vzorce prelomia a vnesú do vedomia, v nich viazaná vôľa sa dá použiť v inej oblasti, a tak riešiť problém, ktorý zakrývali. Ak však človek dosiahne vhl'ad bez toho, že by prelomil obranné mechanizmy, musí vôľové zdroje mobilizovať inde.

Obranné mechanizmy sú najbližšie späté s psychoanalýzou, ale väčšina osobnostných teórií obsahuje podobné procesy. U Rogersa je to kongruencia a presná symbolizácia zážitkov: prijímanie všetkého do vedomia, v kognitívnej terapii je to práca s nevedomými postojmi atď.

Problematiku obranných mechanizmov by sme mohli rozobrať bližšie a analyzovať ju na úrovni základných mentálnych operácií v konkrétnych terapeutických technikách. Vzhľadom na priestor sme uviedli len základný náčrt, z ktorého je ale súvis s vôľovou dynamikou

zrejmy. Obdobné analýzy ďalších procesov, ktoré sme uviedli vyššie, sú predpokladom integrácie vôle do modelu osobnosti.

4 VÔĽA A ROZHODOVANIE

Ukázali sme si, ako posledné výskumy sebaregulácie poukazujú na existenciu jednotnej vôľovej dynamiky a vôľové procesy hrajú dôležitú úlohu v ľudskej osobnosti. Rozhodovanie má často do činenia s vedomou reguláciou a aktívnym konaním, preto by sa pri ňom mala uplatňovať aj vôľa. Posledné výskumy rozhodovania túto súvislosť podporujú.

4.1 Doterajší výskum

Výskum rozhodovania sa od počiatku orientoval predovšetkým na kognitívne a čiastočne emocionálne aspekty rozhodnutí (Kahneman, Tversky, 1979; Smith, Kosslyn, 2007; Sternberg, 2012). Aktuálne výskumy ukazujú, že rozhodovanie čerpá z rovnakých mentálnych prostriedkov ako sebaregulácia. Možno preto pozorovať 2 efekty:

- rozhodovanie má za následok horšiu sebareguláciu,
- po sebaregulačnom výkone sa ľudia horšie rozhodujú.

Niekoľko experimentov dokladajúcich prvý efekt uvádzajú Vohsováet. al. (2008). Napríklad participanti, ktorí si mali zo 60 dvojíc produktov zvoliť preferované možnosti (boli informovaní, že na základe svojich výberov dostanú na konci experimentu darček), udržali ruku v ľadovej vode kratšie ako kontrolná skupina (67 vs. 27 sekúnd).

V ďalšom experimente séria rozhodnutí o tom, ako majú byť vedené hodiny jedného predmetu (študenti boli informovaní, že ich preferencie budú mať reálny dopad na vyučovanie) viedla k horšej vytrvalosti pri neriešiteľných (9 vs 12 minút) aj riešiteľných (14 vs 17 minút) úlohách.

V ďalšej štúdii Vohsováet. al. (2008) oslovovali nakupujúcich v obchodnom dome. Ukázalo sa, že čím viac sa počas nakupovania rozhodovali a čím podstatnejšie rozhodnutia robili, tým kratšie vytrvali pri riešení matematických úloh.

Ďalšie výskumy ukazujú, že ľudia po sebaregulácii majú tendenciu vyhýbať sa rozhodnutiam, oddaľovať ich alebo akceptovať status quo (Anderson, 2003). Častejšie využívajú rýchle a heuristické rozhodovanie (napr. efekt príťažlivosti) (Pocheptschovaet. al., 2009; Masicampo, Baumeister, 2008).

Levavet. al. (2010) ukázali, že rozhodovaním vyčerpaní participanti majú tendenciu voliť si preddefinovanú možnosť, aj keď je drahšia. V jednom experimente skúmali rozhodnutia

reálnych zákazníkov pri nákupe áut. Kupujúci si konfigurovali parametre auta cez webstránku, od detailov ako typ spätného zrkadielka alebo ráf kolesa po farbu karosérie a motor. Výskumníci manipulovali poradím volieb. Čím viac rozhodnutí participanti urobili, tým bola väčšia tendencia pri ďalšej voľbe odkliknúť preddefinovanú možnosť.

4.2 Budúce smerovanie výskumu

Doterajší výskum rozodovania a vôle sa orientoval predovšetkým na to, ako rozhodovanie vyčerpáva vôľové prostriedky a ako vyčerpané vôľové prostriedky vplyvajú na rozhodovanie. Ďalšou oblasťou sú účinky opakovaných rozhodnutí: ak sa človek v určitej situácii opakovane rozhoduje pre nejakú možnosť, dokáže sa pre ňu nabudúce rozhodnúť ľahšie, a naopak ťažšie pre protichodnú? Čo je potrebné na prekonanie tohto zvyku? Táto otázka je sčasti adresovaná výskumami automatizácie a posilňovania vôle.

Oblasťou dôležitou pre prax je plnenie rozhodnutí. Keď sa človek rozhodol a vie, čo chce vykonať, ako má vytrvať pri naplňaní rozhodnutia? Užitočný by bol integratívny model rozhodovania, ktorý by umožnil riešiť konkrétne praktické situácie (prokrastinácia, prekonávanie závislostí, osobný rozvoj). Takýto model by predpokladal objasnenie vzťahu medzi emocionalitou a vôľou (zdá sa, že silné nevedomé emócie odčerpávajú vedomú vôľu, napr. strach, pocit menejcennosti alebo naučená bezmocnosť). V týchto prípadoch nemusí stačiť iba samotné posilňovanie vôle, ale aj spracovanie nahromadených emócií a racionalizácií (teda kognitívnych procesov) na ne naviazaných. Spôsob, akým by sa tento model dal zostrojiť, sme popísali v predchádzajúcej časti príspevku.

5 ZÁVER

Za posledných 15 rokov sa vo výskumnej literatúre nahromadilo množstvo poznatkov o sebaregulácii. Smerujú k modelu, ktorý je blízky pôvodným psychologickým koncepciám o vôle a v súlade s tým začínajú teoretici opäť používať označenie vôľa. Znovuobjavenie vôle predstavuje výzvu pre iné oblasti psychológie, ako túto dynamiku zohľadniť a preskúmať v nadväznosti na danú oblasť.

V príspevku sme uviedli prehľad aktuálnych poznatkov o vôle a pokúsili sa prepojiť ich s oblasťou rozhodovania. Vôľa a rozhodovanie sa stretávajú hlavne v troch oblastiach: rozhodovanie a sebaregulačné prostriedky, dlhodobé dôsledky rozhodnutí a plnenie rozhodnutí. Model rozhodovania prepojený s vôľou by preto bol integratívnejší a mal by praktické výhody.

Ďalej sme si položili otázku, aká teória osobnosti by mohla takýto model poskytnúť. Takmer žiadna vôľu priamo nepomenúva, aj keď väčšina popisuje procesy s vôľovými zložkami. Prehľadovo sme v existujúcich teóriách takéto procesy identifikovali. Ak skutočne čerpajú zo spoločného vôľového rezervoára, posilňovaním vôle ich možno zefektívňovať, čo je dôležité pre terapiu. Model osobnosti začleňujúci vôľu by teda mal teoretické aj praktické výhody.

Bližšie sme si rozobrali prípad prekonávania obranných mechanizmov a identifikovali jeho subprocesy, ktoré vyžadujú vôľu. Budúca práca by mala spočívať v bližšej analýze vôľových aspektov osobnosti (až na úroveň základných mentálnych operácií) a ich následnom pospájaní v kontexte osobnosti ako celku.

LITERATÚRA

- Anderson, C. J. (2003). The Psychology of Doing Nothing: Forms of Decision Avoidance Result from Reason and Emotion. *Psychological Bulletin*, 129 (1), 139–167.
- Atkinson, R. L. (2007). *Psychologie*. Praha: Portál.
- 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 (5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F. & Dale, K. & Sommer, K. L. (1998). Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial. *Journal of Personality*, 66 (6), 1081–1124.
- Baumeister, R. F. & Gailliot, M. & DeWall, C. N. & Oaten, M. (2006). Self Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effect of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74 (6), 1773–1802.
- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Baumeister, R. F. & Tierney, J. (2011). *Willpower: Why Self-Control is the Secret to Success*. New York: Penguin Books.
- Freud, S. (1914). Remembering, Repeating and Working-Through (Further Recommendations on the Technique of Psycho-Analysis II). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works*, 145–156.

- Hagger, M. S. & Wood, C. & Stiff, C. & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: a Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 136 (4), 495–525.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. & Loehlin, J. C. & Manosevitz, M. (1997). *Psychológia osobnosti: úvod do teórie osobnosti*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Kahneman, D. (2013). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk. *Econometrica*, 47 (2), 263–291.
- Kassin, S. (2012). *Psychologie*. Praha: Computer press.
- Kox, M. et. al. (2014). Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
<http://www.pnas.org/content/early/2014/04/30/1322174111.abstract>[cit 2014-06-28]
- Levav, J. & Heitmann, M. & Iyengar, S. S. (2010). Order in Product Customization Decisions: Evidence from Field Experiments. *Journal of Political Economy*, 118 (2), 274–299.
- Masicampo, E. J. & Baumeister, R. F. (2008). Toward a Physiology of Dual-Process Reasoning and Judgement. *Psychological Science*, 19 (3), 255–260.
- Moffitt, T. et. al. (2011). A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth and Public Safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences* (24. január 2011).
<http://www.pnas.org/content/early/2011/01/20/1010076108.full.pdf> [cit. 2014-06-24]
- Muraven, M. (2010a). Building Self-Control Strength: Practicing Self-Control Leads to Improved Self-Control Performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46 (2), 465–468.
- Muraven, M. (2010b). Practicing Self-Control Lowers the Risk of Smoking Lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24 (3), 446–452.
- Muraven, M. & Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1998). Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 774–789.
- Muraven, M. & Baumeister, R. F. & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139 (4), 446–457.
- Muraven, M. & Shmueli, D. & Burkley, E. (2006). Conserving Self-Control Strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524–537.

- Oaten, M. & Cheng, K. (2006a). Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28 (1), 1–16.
- Oaten, M. & Cheng, K. (2006b). Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11 (4), 717–733.
- Oaten, M. & Cheng, K. (2006c). Improvements in Self-Control from Financial Monitoring. *Journal of Economic Psychology*, 28 (4), 487–501.
- Pocheptsova A., & Amir, O. & Dhar, R. & Baumeister, R. F. (2009). Deciding Without Resources: Resource Depletion and Choice in Context. *Journal of Marketing Research*, 46 (3), 344–355.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Portál.
- 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 (1), 33–46.
- Shoda, Y. & Mischel, W. & Peake, P. K. (1990). Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions. *Developmental Psychology*, 26 (6), 978–986.
- Smith, E. E. & Kosslyn, S. M. (2007). *Cognitive Psychology: Mind and Brain*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Sternberg, R. J. & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Tangney, J. P. & Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.
- Vohs, K. et. al. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control. A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation and Active Initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (5), 883–898.
- Westen, D. (1999). The Scientific Status of Unconscious Processes: Is Freud Really Dead? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47 (4), 1061–1106.
- Wheelis, A. (1958). *The Quest for Identity*. New York: Norton.