

# Koncepcje sytuacji trudnych: krok naprzód, czy krok wstecz?

Wiesław Łukaszewski\*

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Sopocie

## CONCEPT OF DIFFICULT SITUATIONS: STEP FORWARD OR STEP BACK?

Fifty years ago, as part of his theory of action, Tadeusz Tomaszewski outlined the concept of normal situations and difficult situations. In this concept, a situation's normalcy or difficulty is defined by the task quality, the characteristics of existing conditions and an individual's capabilities. The present paper juxtaposes Tomaszewski's theories with Stevan Hobfoll and Roy Baumeister's concept of resources. The most important weakness of the latter concept is that it locates the causes of difficulty almost exclusively among the qualities of the self. Another weakness stems from ignoring the role of anticipation in regulating relations between human beings and their environment.

**Key words:** Key words: theory of action, normal situation, difficult situation, Hobfoll and Baumeister's concept of resources

Na początek dwie refleksje. Pierwsza dotyczy celnej uwagi, wygłoszonej przed laty przez Mieczysława Kreutza<sup>1</sup>, że w psychologii nie obala się teorii, tylko się je zapomina. Druga uwaga dotyczy dyktatury bibliometrycznej, która zapanowała w wielu naukach, także w psychologii, a która nakazuje wartość uczonego mierzyć nie jego odkryciami i zaproponowanymi ideami teoretycznymi, nie pozycją w nauce jego uczniów, ale liczbą zgromadzonych punktów parametrycznych. Obie te refleksje dotyczą w pewien sposób postaci wyjątkowej w polskiej psychologii XX wieku – Tadeusza Tomaszewskiego. Uczonego coraz częściej zapominanego, coraz powszechniej nieznanego przez kolejne pokolenia psychologów. Uczonego, który nie wslawił się pisaniem co tydzień kolejnych „pejperów do prestiżowych żurnali”. Napisał niezbyt wiele (patrząc na to z dzisiejszej perspektywy), za to wiele miał do powiedzenia naukowemu światu psychologii. W pewnym okresie Tadeusz Tomaszewski zrewolucjonizował polską psychologię, która przeżywała lata dezintegracji i stagnacji. Było to pięćdziesiąt lat temu. Powstaje pytanie, co w nauce pozostało z idei Tomaszewskiego? Jak idee postulowane przezeń odnajdują się w psychologii współczesnej?

<sup>1</sup> Psychologom średniego i młodego pokolenia pozwolę sobie przypomnieć, że Mieczysław Kreutz był jedną z najbardziej znaczących postaci w polskiej psychologii XX wieku, dziś – niestety – prawie zapomnianą.

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Wiesław Łukaszewski, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81-745 Sopot. email: wlukaszewski@swps.edu.pl

Teoria czynności zaproponowana przez Tomaszewskiego miała szeroki zakres. Z konieczności ograniczę się zatem do jednego tylko wątku: do problematyki sytuacji trudnych, stresu i wyczerpania. Postaram się skonfrontować twierdzenia teorii czynności z dwiema powszechnie znanymi i cenionymi koncepcjami nazywanymi zasobowymi.

## STARE PROBLEMY TERMINOLOGICZNE

Jeśli sięgniemy do literatury na temat frustracji, stresu czy ogólniej – sytuacji psychologicznie trudnych, nieuchronnie natrafimy na dwa podejścia klasyczne. Pierwsze z nich spostrzega trudność jako stan przeżywany przez jednostkę, przy czym szczególnie mocno akcentuje się tu afektywne zabarwienie tego stanu. Jest to stan spostrzegany jako emocjonalny dyskomfort. Tak rozumiał sytuację trudną w swoich wczesnych pracach Richard Lazarus (1986). Ten sposób myślenia obecny jest także w języku potocznym. Tak więc ktoś jest „sfrustrowany”, ktoś „zestresowany”, ktoś „nie daje rady” i tym podobnie. Z takiej perspektywy, powody sfrustrowania, czy doświadczania stresu są drugorzędne.

Drugi sposób myślenia traktuje frustrację czy stres psychologiczny jako stan obiektywny, a więc jako cechę sytuacji. Ten sposób rozumowania zapoczątkowali autorzy klasycznej teorii frustracji i wielu ich następców, którzy przyjmowali, że frustracja to obiektywnie występująca blokada dążeń jednostki czy szerzej osobnika, np. przeszkoda, udaremnienie i tym podobne (Dollard i Miller, 1967; Newcomb, 1962). Konsekwencje zablokowania dążeń czy potrzeb, to kwestia osobna. Ten sposób myślenia nie przyjął się w języku potocznym. Oba te stanowi-

ska wydają się w swej istocie ograniczone, bo biorą pod uwagę tylko jeden aspekt sytuacji trudnej. W opozycji do tych klasycznych ujęć pozostaje stanowisko trzecie zaproponowane przez Tadeusza Tomaszewskiego. Jest to ujęcie relacyjne, które upatruje trudności psychologiczne w łącznym działaniu kilku czynników. To podejście do problemu wydaje się ujmować istotę rzeczy.

Tomaszewski zakładał, że wszelkie zjawiska psychologicznej natury należy rozpatrywać jako elementy procesu regulacji stosunków między człowiekiem i jego otoczeniem. Regulacja stosunków człowiek-otoczenie polega na organizowaniu działania w taki sposób, aby stosunki te zrównoważyć lub zoptymalizować. Oznacza to, że analiza trudności, na jakie napotyka człowiek, musi brać pod uwagę zarówno warunki zewnętrzne, jak i właściwości podmiotu. Trudno zaprzeczyć racjonalności takiego stanowiska, wedle którego frustracja, stres, trudność to relacja między pewnymi właściwościami człowieka i pewnymi właściwościami otoczenia, czyli zewnętrznego świata, w którym człowiek przebywa i w którym jest aktywny.

### SYTUACJA NORMALNA I SYTUACJA TRUDNA

W pracach Tomaszewskiego znajdujemy dwie wersje koncepcji sytuacji normalnej i sytuacji trudnej. Pierwsza odwołuje się poniekąd do statystyki doświadczenia. W tym ujęciu, normalną jest sytuacja ustabilizowana w tym sensie, że jest powtarzalna i że w niej istnieje stały wypróbowany sposób działania. Można za Tomaszewskim powiedzieć, że sytuacja jest normalna, gdy jest znana, ustabilizowana i w pewnym sensie zrutyinizowana, bo odwołuje się do sprawdzonej struktury czynności. Sytuacja jest normalna tak długo, jak przyjęta przez podmiot struktura jego działania zapewnia osiągnięcie wyniku. Jeśli zaś osiągnięcie wyniku jest możliwe tylko pod warunkiem zmiany typowej struktury czynności, sytuacja staje się trudna (Tomaszewski, 1963).

Rozumowanie to stanowi dogodny punkt wyjścia do koncepcji późniejszej odwołującej się do trzech wyznaczników normalności lub trudności sytuacji. Zdaniem Tomaszewskiego określenie sytuacji (a więc relacji między człowiekiem i jego otoczeniem) jako normalnej lub jako trudnej musi być poprzedzone odpowiedzią na trzy pytania (Tomaszewski, 1966):

- Jakie są cechy zadania?
- Jakie są warunki realizacji zadania?
- Jakie są kompetencje wykonawcy zadania?

**Cechy zadania.** Zadania można klasyfikować rozmaicie i z wielu punktów widzenia. Wydaje się, że kilka wymiarów jest szczególnie istotnych dla klasyfikacji zadań. Wymiar pierwszy, to podział na zadania losowe i sprawnościowe. Wykonanie zadań losowych nie zależy od jednostki, zatem w wypadku takich zadań nie można mówić ani o łatwych, ani o trudnych sytuacjach. Być może trzeba wtedy mówić o sytuacjach nieokreślonych. Przeciwstawienie sytuacji normalnych i trudnych doty-

czy zatem tylko zadań sprawnościowych, a więc takich, które mogą być wykonane pod warunkiem posiadania pewnych sprawności.

Wymiar drugi, to zadania proste i zadania złożone. Chodzi tu o strukturę samych zadań. Zadaniem prostym jest podnoszenie ciężarów, a złożonym gra w golfa. Zadaniem prostym jest zagranie gamy, a zadaniem złożonym zagranie na organach Toccaty i fugi d mol Jana Sebastiana Bacha. Zarówno zadania proste, jak i zadania złożone mogą być łatwe lub trudne. Podnoszenie dużych ciężarów jest proste i trudne, a robienie rękawiczek z pięcioma palcami na drutach jest złożone i łatwe. Zauważmy, że złożoność jest cechą zadania, natomiast trudność jest cechą relacji między podmiotem i otoczeniem. Prostota i złożoność zadań nie mogą pozostać bez wpływu na pojawianie się sytuacji trudnych.

Wymiar trzeci dotyczy jakości informacji o wyniku. Zadanie „oszczędzić 450 złotych” zawiera pełną informację o wyniku, jaki ma być osiągnięty. Zadanie „przygotować smaczną sałatkę na kolację” opisuje dość mgliście wynik jaki ma być osiągnięty.

Wymiar czwarty, to podział na zadania indywidualne i kolektywne. Jest to o tyle ważne, że o ile w wypadku zadań indywidualnych ocena normalności lub trudności jest względnie łatwa, o tyle w wypadku zadań kolektywnych sprawa się komplikuje przede wszystkim przez dobrze znane zjawisko społecznego próżniactwa, reguły podziału pracy i tak dalej.

Kolejny wymiar, to czasowa perspektywa zadania, a więc podział na zadania krótko i długoterminowe. I ten aspekt może mieć znaczenie przy kształtowaniu się sytuacji trudnej przede wszystkim dlatego, że w wypadku zadań długoterminowych wzrasta prawdopodobieństwo zmian w otoczeniu, ale też w stanach samej jednostki już w trakcie wykonywania zadania.

**Rodzaj warunków.** Podstawowa kwestia dotycząca warunków dotyczy stopnia, w jakim zapewniają one możliwość wykonania danego zadania. Z tego punktu widzenia dwie właściwości warunków są fundamentalne. Po pierwsze, czy są to warunki znane, czy nowe. Po drugie, czy są to warunki stabilne, czy zmienne. Z natury rzeczy prawdopodobieństwo powstania sytuacji trudnej jest większe w warunkach nowych i niestabilnych niż w warunkach znanych i stabilnych (Tomaszewski, 1963).

**Kompetencje podmiotu.** Kompetencje (umiejętności, możliwości, czynności), to – zdaniem Tadeusza Tomaszewskiego – trzeci wyznacznik normalności lub trudności sytuacji. Chodzi przede wszystkim o te umiejętności czy dyspozycje, które zapewniają (a co najmniej zwiększają prawdopodobieństwo) osiągnięcia wyniku założonego w zadaniu, a więc o te, które są niezbędne do zaplanowania i zrealizowania efektywnej struktury czynności. Tak więc, będą to przede wszystkim istniejące w repertuarze jednostki sposoby postępowania, na przykład umiejętność czytania, pisanie i liczenia, umiejętność pływania czy prowadzenia samochodu i wiele, wiele innych. Tu

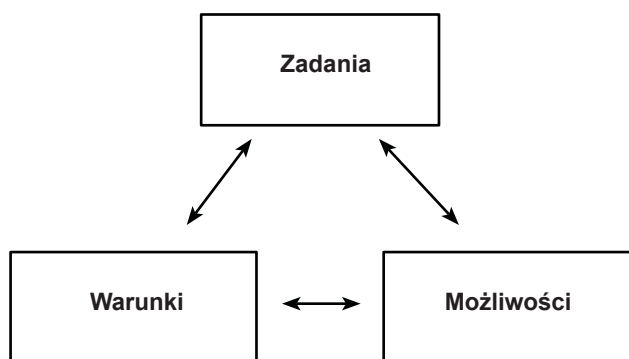
także lokują się pewne właściwości jednostki maksymalizujące szanse powodzenia w działaniu, na przykład pojemna pamięć krótkotrwała, inteligencja, czy wytrwałość.

Zauważmy jednak, że na kompetencje można spojrzeć z dwóch perspektyw. Perspektywa pierwsza – to bieżące zadanie, na przykład zatankować samochód. Kompetencje niezbędne do wykonania takiego zadania są raczej ograniczone. Perspektywa druga, to złożone zadania, a także zadania życiowe, na przykład zbudować dom, wychować dziecko. Realizacja takiego zadania wymaga wielu różnorodnych kompetencji. Można powiedzieć, że w tym drugim wypadku wyznacznikiem normalności lub trudności sytuacji będzie wielkość nadwyżki informacji pragmatycznych, w tym także – co oczywiste – programów postępowania.

Kompetencją szczególną, co podkreślał w swoich pracach Tadeusz Tomaszewski, jest zdolność antycypacji, a więc umiejętność wyprzedzania zdarzeń. Tak więc kompetencje warunkujące ocenę sytuacji jako łatwej lub trudnej można – zgodnie z duchem koncepcji Tomaszewskiego podzielić na specyficzne (stosowne do aktualnego zadania) i niespecyficzne (stosowne do większości zadań).

#### SYTUACJA NORMALNA I SYTUACJA TRUDNA

Wedle Tomaszewskiego, sytuacja jest normalna, gdy wymagania założone w zadaniu, a także panujące w otoczeniu warunki i posiadane przez człowieka kompetencje są zharmonizowane. To znaczy wtedy, gdy wymagania mieszczą się w możliwościach podmiotu, a warunki zapewniają sposobność realizacji zadania, co graficznie przedstawia Rycina 1.



Ryc. 1. Wyznaczniki normalności lub trudności sytuacji psychologicznej

Sytuacja trudna powstaje wtedy, gdy przedstawione elementy nie są zharmonizowane ze sobą. Można zatem wyróżnić dwa rodzaje sytuacji trudnych:

1. Gdy mimo wzajemnego dopasowania do siebie wymagań zadania i możliwości jednostki, panujące warunki wykluczają wykonanie zadania.

2. Gdy, mimo zgodności warunków i wymagań zadania, brak jest odpowiednich kompetencji umożliwiających osiągnięcie wyniku.

W pierwszym wypadku źródło trudności jest zewnętrzne (warunki), w drugim jest wewnętrzne (możliwości). W obu warunkach trudność jest jednak efektem interakcji „człowiek – otoczenie”.

Warto jednak zauważyć, że pewne cechy zadania mogą być przesłanką trudności sytuacji, co przedstawiłem wiele lat temu (Łukaszewski, 1973). Chodzi mianowicie o zadania, które nie zawierają pełnej informacji o wyniku, w związku z czym dopasowanie do nich możliwości lub ocena niezbędnych warunków może być znacznie utrudniona, choć dotyczy to szczególnie zadań nowych i wykonywanych jednorazowo.

Koncepcja Tomaszewskiego urzeka swoją prostotą pod warunkiem, że dysponujemy stosownymi miarami do oceny poziomu wymagań, oceny warunków, czy oceny możliwości (zarówno specyficznych, jak i niespecyficznych). Ten warunek jednak nie zawsze jest i nie zawsze może być spełniony.

#### PO PIĘĆDZIESIĘCIU LATACH

Koncepcja sytuacji normalnych i trudnych zaproponowana przez Tadeusza Tomaszewskiego jest fragmentem ogólniejszej teorii regulacji zachowania, nazywanej już wtedy teorią czynności ludzkich. Od tamtego czasu w psychologii wiele się zmieniło. Pojawiło się wiele koncepcji regulacji zachowania i wiele sposobów analizy sytuacji trudnych. Tu skupię uwagę na tak zwanych koncepcjach zasobowych, które podstawowych mechanizmów regulacji upatrują w zasobach pozostających w dyspozycji jednostki.

#### STRES JAKO SKUTEK I PRZEJAW WYCZERPANIA ZASOBÓW: KONCEPCJA STEVANA HOBFOLLA

Centralnym pojęciem koncepcji Stevana Hobfolla jest termin „zasoby”. Centralne, to bynajmniej nie znaczy w tym wypadku jasne. W podstawowej pracy Hobfolla, przedstawiającej związek między zasobami i stresem można natrafić na trzy, a właściwie cztery różne klasyfikacje zasobów, a nie są to bynajmniej klasyfikacje rozłączne (Hobfoll, 2002, 2006).

Klasyfikacja pierwsza, w dużym stopniu intuicyjna, to przeciwstawienie zasobów wewnętrznych zasobom zewnętrznym. Zasoby wewnętrzne pozostają w związku z Ja, są w posiadaniu Ja, albo – jak pisze Hobfoll „pozostają w sferze JA” (Hobfoll, 2006, s. 73). Tu zalicza na przykład poczucie własnej wartości, optymizm, kompetencje zawodowe. Zasoby zewnętrzne ulokowane są poza Ja. Tu Hobfoll zalicza wsparcie społeczne, status ekonomiczny, posiadanie pracy itp.

Klasyfikacja druga, co do której sam autor ma wiele wątpliwości, wyodrębnia cztery kategorie: zasoby materialne, zasoby osobiste, zasoby stanu i zasoby energii. Zasoby materialne, jak sama nazwa wskazuje, to cenne

przedmioty, domy, samochody, kosztowności. Zasoby osobiste, to umiejętności i cechy osobowości, na przykład samoocena czy optymizm. Zasoby stanu, to na przykład stan zdrowia, małżeństwo, stałe zatrudnienie. Wreszcie zasoby energii, do których należą pieniądze, wiedza, czy wiarygodność kredytowa. Podstawowy problem z tą klasyfikacją polega na tym – co przyznaje sam autor – że jest ona arbitralna i nie ma żadnego zaplecza teoretycznego. Problem drugi, to fakt – co także dostrzega sam autor – że poszczególne zasoby łatwo jest interpretować jako należące do jednej czy drugiej kategorii, a więc na przykład zdrowie czy wiedzę do zasobów stanu, ale równie dobrze do zasobów osobistych.

Trzecia klasyfikacja odwołuje się do kategorii przetrwania jednostki, a więc ma wyraźnie rodowód po części ewolucyjny, a po części humanistyczny (w wersji Abrahama Masłowa). Z przyjętej perspektywy Hobfoll wyróżnia zasoby pierwotne, na przykład pokarm, schronienie, umiejętności zawodowe oraz inne (choć nie wiadomo jakie) „zasoby, które zapewniają bezpieczeństwo” (Hobfoll, 2006, s. 76). Kategorię drugą stanowią zasoby wtórne, których funkcja polega na utrzymaniu dostępu do poszczególnych zasobów pierwotnych. Należą tu między innymi wsparcie społeczne, więzi małżeńskie, optymizm. Okazuje się jednak, że jest i kategoria trzecia, dość niejasno określona – w każdym razie obejmująca pieniądze, dobra materialne, przynależność do organizacji społecznych i inne.

Z perspektywy logicznej trudno jest zachwycić się przedstawionymi klasyfikacjami. Można powiedzieć, że wszystkie one – mimo pozorów związku z jakimikolwiek teoriami – są arbitralne i nierozłączne. Byłbym skłonny powiedzieć, że choć mogą okazać się heurystyczne, są w znacznym stopniu niechlujne. Upewnia nas w tym sam Stevan Hobfoll przedstawiając na stronie 87 swojej pracy listę siedemdziesięciu czterech zasobów uwzględnianych w jego koncepcji (Hobfoll, 2006). Nie ma potrzeby przytaczać tej listy w całości. Wystarczy wymienić (celowo nieco tendencyjnie) tylko niektóre jej pozycje: stosowna garderoba, odpowiednie pożywienie, czas na sen, poczucie humoru, wyrozumiały szef, stosowne umeblowanie domu, ubezpieczenie zdrowotne, lojalni przyjaciele, przynależność do wspólnoty religijnej. Widać jak bardzo chaotyczna i jak bardzo ateoretyczna jest to lista.

Kiedy zatem pojawia się sytuacja czy stan stresu? Zdaniem Hobfolla w trzech okolicznościach. Po pierwsze wtedy, kiedy rośnie prawdopodobieństwo utraty jakichś zasobów. Po drugie wtedy, gdy pewne zasoby rzeczywiście zostały utracone. Po trzecie wtedy, gdy zainwestowanie dużej ilości zasobów nie przynosi spodziewanego pożytku.

Zauważmy, że z punktu widzenia tej teorii zasoby postrzegane są jako wyłączone i w dodatku niespecyficzne przesłanki stresu. Nie jest to jedyna słabość koncepcji. Obok chaotycznej klasyfikacji zasobów, ważną słabością jest pomijanie wymagań czy zadań, wobec których staje podmiot. Z drugiej strony, część opisywanych przez Hobfolla zasobów można opisać jako kompetencje, część jako

warunki, część zaś nie należy do żadnej z tych kategorii wyróżnionych przez Tomaszewskiego. Żadne z hobbfolowskich zasobów nie pozostaje natomiast w związku z wymaganiami czy zadaniami. Co więcej, choć Hobfoll wspomina od czasu do czasu, że jedne zasoby mają wpływ na inne, to w istocie rzeczy relacja między zasobami pozostaje niejasna. Jedno natomiast pozostaje pewne wedle Hobfolla – uszczuplenie któregoś z zasobów, zagrożenie utratą jakiegoś zasobu, czy też brak pożytku z inwestowania zasobów prowadzą do przeżywania stresu. Stres bowiem nie jest relacją. Jest stanem przeżywanym przez człowieka. Można powiedzieć, że zmiana w zbiorze zasobów powoduje konsekwencje negatywne, co wyraźnie wskazuje na fakt, że dla Hobfolla stres, to reakcja emocjonalna, a nie sytuacja psychologiczna. Przemawia za tym także odwoływanie się do badań Holmesa i Rahe'a na temat emocjonalnych konsekwencji różnych zmian życiowych (Holmes i Rahe, 1967). Słowem, niezależnie od napotykanym wymagań, niezależnie od warunków, zmiana w systemie zasobów oznacza przeżywanie trudności. Jest to zatem koncepcja stresu skrajnie skoncentrowana na stanach i cechach jednostki, lekceważąca jednocześnie relacje między jednostką i jej otoczeniem spostrzeganym jako źródło zadań czy wymagań. Hobfoll pomija też fakt, że mimo znacznego uszczuplenia zasobów nie musi oznaczać to utraty zdolności radzenia sobie w sytuacjach zadaniowych. Innymi słowy, bez zrelatywizowania zasobów do wymagań trudno oceniać, w jakim stopniu zasoby zostały uszczuplone. Byłoby to możliwe tylko, gdyby utratę zasobów charakteryzować przez rozbieżność od poziomu zasobów typowego. Zauważmy jednak, że te same zasoby w różnych warunkach mogą okazać się raz wystarczające, a raz niewystarczające do wykonania zadania.

#### **ZASOBY EGO: ROYA BAUMEISTERA KONCEPCJA WYCZERPYWANIA ZASOBÓW SAMOKONTROLI**

Pojęcie „zasoby” jest też centralną kategorią w teorii Roya Baumeistera (Baumeister, 1996; Baumeister, 2000, 2002; Baumeister, 2005; Baumeister, Heatherton i Tice, 2000; Baumeister i Vohs, 2004). Autor używa zamiennie terminów zasoby ego i zasoby samokontroli, co budzić może pewne wątpliwości. Zasoby są, zdaniem Baumeistera, dwojakiego rodzaju: poznawcze i energetyczne, i o ile z zasobami energetycznymi jest problem mniejszy (można intuicyjnie przyjąć, że chodzi o wydolność organizmu), to problem – i to poważny – pojawia się w wypadku zasobów poznawczych. W koncepcji Baumeistera nie znajdziemy żadnej porządnej definicji zasobów, choć często pojawiają się informacje czym zasoby nie są. Nie są zasoby uwagą, ani pamięcią, ani poczuciem skuteczności, choć czym są, niestety, niewiele wiadomo. Wprawdzie brak jest definicji zasobów, za to Baumeister proponuje empiryczne ich miary, co samo w sobie budzić może zdumienie. Niestety, proponowane przezeń miary zasobów nie są ani niezależne, ani pewne. Miarą zasobów jest mianowicie odpowiedź na pytanie,

w jakim stopniu wykonanie zadania pierwszego wpływa na poziom wykonania zadania drugiego. Różnica między poziomem wykonania zadania nr 1 i zadania nr 2, to – zdaniem Baumeistera – wielkość utraconych zasobów ego. Co ciekawe i co dziwniejsze, zadania nr 1 i zadanie nr 2 należą do całkowicie odmiennych kategorii. Zadaniem pierwszym jest na przykład tłumienie emocji lub usuwanie niechcianych myśli, zaś zadanie drugie polega na rozwiązywaniu anagramów. W pomiarze zasobów Baumeister nie stosuje miar ipsatywnych, co nakazywałaby logika teorii, tylko pomiary różnic międzygrupowych, co z logiką teorii zgadzać się nie chce. Ścisłej mówiąc Baumeister nie mierzy zasobów, tylko o nich wnioskuje i to wnioskuje odwołując się do porównań międzygrupowych. Z punktu widzenia metodologicznego trudno to nazwać zadowalającym rozwiązaniem.

Mimo tych ewidentnych słabości metodologicznych, Baumeister charakteryzuje zasoby poznawcze oraz energetyczne i wskazuje na kilka ich właściwości. Po pierwsze, zasoby są ekwiwalentne, co oznacza, że pula zasobów ego pomniejsza się jako całość niezależnie od tego, czy w danej sytuacji drenowane są zasoby poznawcze czy energetyczne. To założenie budzi wiele wątpliwości, bo wykazanie, że zmęczenie fizyczne zmniejsza zasoby poznawcze jest niełatwe, podobnie jak trudno jest wykazać, że wykonywanie trudnych zadań intelektualnych zmniejsza w sposób znaczący zasoby energetyczne. Po drugie, zasoby są wyczerpywalne. Każde działanie wymagające samokontroli wyczerpuje zasoby aż do momentu ich skrajnego deficytu. Po trzecie, zasoby są odnawialne, zatem utrata zasobów nie jest bezpowrotna, tylko przejściowa. Zasoby – twierdzi Baumeister – można odnowić przez sen, przez wsparcie społeczne (Muraven, Shmueli i Burkley, 2006), przez pozytywne emocje, wreszcie przez spożycie dawki glukozy. O ile sen i wsparcie społeczne na ogół nie budzą wątpliwości, to pozytywne emocje i glukoza owszem – budzą wątpliwości sporo (Buczny, Kulikowska, Zaród, Zimakowska i Kamrowska, 2008). Po czwarte, zasoby można powiększać przez ćwiczenia (Mark Muraven, Baumeister i Tice, 1999). Liczne prace pokazują, że nawet proste zabiegi aktywizowania i utrzymywania samokontroli powiększają zasoby uwagi, pamięci czy wydolność energetyczną jednostki.

Jednostka pozostaje w sytuacji normalnej, gdy dysponuje pełną pulą zasobów samokontroli i doświadcza trudności, gdy jej zasoby ulegają zużyciu i nie zdołały zostać uzupełnione. Sytuacja trudna jest zatem traktowana zazwyczaj jako stan jednostki. Ponieważ jednak, jak zauważa Baumeister, istnieją duże różnice indywidualne w poziomie posiadanych zasobów, u niektórych ludzi deficyt samokontroli traktować można jako cechę. Zauważmy, że Baumeister podobnie jak Hobfoll traktuje zasoby samokontroli jako niespecyficzny wyznacznik sytuacji normalnej (gdy zasoby pozostają na poziomie typowym) lub trudnej (gdy zasoby uległy uszczupleniu) lub skrajnie trudnej (gdy zasoby uległy znacznemu uszczupleniu i nie mogą być szybko i efektywnie uzupełnione). Tak więc właściwości podmiotu są głównymi wyznac-

nikami sytuacji trudnej, sam podmiot ponosi też konsekwencje przeżywanej sytuacji trudnej. Sytuacja trudna jest dziełem Ja. Sytuacja trudna jest zarazem źródłem obciążeń dla Ja. Oznacza to, że sytuacja trudna jest następstwem drenażu zasobów samokontroli i sama dalej te zasoby drenuje. Mamy więc do czynienia z dodatnim sprzężeniem zwrotnym. Rodzaj zadań, cechy warunków są z tego punktu widzenia drugorzędne. Odnotujmy więc kolejną koncepcję sytuacji psychologicznie trudnej, w której przyczyny i skutki należą do tej samej kategorii i w której pominięto istotne znaczenie czynników sytuacyjnych oraz relacji między człowiekiem i jego otoczeniem dla powstawania i eliminowania sytuacji trudnych.

### **PROBLEM MOBILIZACJI I ANTYCYPACJI**

W rozmowie z wielką himalaistką Kingą Baranowską usłyszałem następujące zdanie: „kiedy człowiek skrajnie wyczerpany zobaczy to przysłowiowe światélko w tunelu, nagle odzyskuje siły” (informacja osobista). W kategoriach zasobowych znaczy to, że w pewnych warunkach, mimo skrajnego wydrenowania zasobów (jakkolwiek je pojmować), istnieje możliwość sięgnięcia do rezerw (Mark Muraven, Tice i Baumeister, 1998). Oznaczać to może, że albo zasoby prawie nigdy nie są wyczerpane do końca, albo też mamy do czynienia z mechanizmem alarmowym lub awaryjnym, którego istnienie postulował już Hans Seyle (1960). Jest to jednak watek dość słabo rozwinięty w koncepcjach zasobowych.

Kategoria „antycypacja” stanowi jedno z podstawowych pojęć w teorii czynności Tomaszewskiego. Człowiek uczy się, przechowuje w pamięci doświadczenie, myśli i przewiduje. W ten sposób nabywa zdolność do wyprzedzania zdarzeń. Pojęcie antycypacji (poza jednym wyjątkiem – pracą Jacka Bucznego, zob. niżej) w koncepcjach zasobowych nie znalazło swojego miejsca. Co więcej, w wielu sytuacjach eksperymentalnych typowych dla paradygmatu wyczerpania ego, ludzie nie tylko nie wyprzedzają zdarzeń, ale wręcz nie znają struktury zadania (proste czy złożone, krótkoterminowe czy długoterminowe, jednorazowe czy powtarzalne i tym podobne). Hobfoll temu problemowi nie poświęca uwagi, natomiast Baumeister, choć w swoim paradygmacie badawczym umieszcza dwa zadania, nie informuje o tym osób badanych. W ten sposób wytwarza nastawienie, że do wykonania jest jedno tylko zadanie. Nic więc dziwnego, że w tych warunkach ludzie skłonni są eksploatować się po to, aby osiągnąć jak najlepszy wynik. Oznacza ro, że w następnym, jakimkolwiek innym zadaniu będą dysponowali mniejszymi zasobami, bo zwyczajnie się zmęczą. Zupełnie inaczej wygląda to w sytuacji, gdy badani wiedzą, że będą wykonywali więcej niż jedno zadanie. Zamiast prostego wyczerpywania zasobów uruchamia to proces gospodarowania zasobami w taki sposób, aby optymalizować osiągnięte przez siebie wyniki (Buczny i Łukaszeński, 2008). Gdy człowiek zakłada, że ma do wykonania tylko jedno zadanie, sięga zazwyczaj po strategię sprintera. Gdy wie, że zadań będzie więcej, korzysta

raczej ze strategii długodystansowca czy nawet maratończyka. To pokazuje, jak ważną kategorią w koncepcjach sytuacji psychologicznie trudnych odgrywa kategoria zadania i jak wielkie znaczenie ma charakterystyka zadania (zadań) wykonywanych przez człowieka i jak fundamentalna w sytuacjach zadaniowych jest antycypacja.

## NA KONIEC

Pięćdziesiąt lat temu Tadeusz Tomaszewski przedstawił trójczynnikową koncepcję sytuacji normalnych i trudnych, w której uwzględnił relacje między wymaganiami, warunkami i posiadanymi kompetencjami. Koncepcja ta, niestety, nie doczekała się systematycznego rozwinięcia. Pewnym krokiem w kierunku jej rozwinięcia była monografia Janusza Reykowskiego na temat stresu (Reykowski, 1966), innym moja praca dotycząca regulacyjnej funkcji informacji dotyczących wyników działania, a szczególnie negatywnych konsekwencji braku takiej informacji (Łukaszewski, 1973).

W literaturze trudno jest znaleźć pomysły równie inspirujące, jak teoretyczna propozycja Tadeusza Tomaszewskiego i – mimo swojej prostoty – równie kompletne. Opisane koncepcje zasobowe, choć wnoszą wiele ciekawych idei, okazały się w tym zakresie krokiem wstecz, a nie krokiem naprzód. Nawet koncepcja z pozoru najbliższa idei Tomaszewskiego, przedstawiona przez Ruth Kanfer, dotycząca dystrybucji zasobów, mówi nie tyle o naturze sytuacji trudnej i o radzeniu sobie z trudnością, ile raczej o strategiach obrony ego w takich sytuacjach (Kanfer, 1996; Kanfer, Ackerman, Murtha, Dugdale i Nelson, 1994).

## LITERATURA

- Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation and ego threat: motivated cognition, self deception, and destructive goal settings. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s. 27-47). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (2000). Ego depletion and the self's executive function. W: A. Tesser, R. B. Felson, J. M. Suls (red.), *Psychological perspectives on self and identity* (s. 9-34). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 2, 129-136.
- Baumeister, R. F. (2005). Wyczerpanie się ego i funkcja wykonawcza Ja. W: A. Tesser, R. B. Felson, J. M. Suls (red.), *Ja i tożsamość* (s.18-42). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., Tice, D.M. (2000). *Ultra kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność do samokontroli*. Warszawa: PARPA.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.
- Buczny, J., Kulikowska, M., Zaród, E., Zimakowska, D., Kamrowska, K. (2008). *Przetwarzanie glukozy i konserwacja zasobów jako mechanizmy wytrwałości*. Materiał nie opublikowany.
- Buczny, J., Łukaszewski, W. (2008). Regulacja zachowania wytrwałego. *Czasopismo Psychologiczne*, 14, 2, 131-143.
- Dollard, J., Miller, N. E. (1967). *Osobowość i psychoterapia*. Warszawa: PWN.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 4, 307-324.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura, społeczność. Psychologia i filozofia stresu* (tłum. K. Magdalena). Gdańsk: GWP.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Kanfer, R. (1996). Self-regulatory and other non-ability determinants of skill acquisition. W: P.M. Gollwitzer, J.A. Bargh (red.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (s. 404-423). New York: Guilford Press.
- Kanfer, R., Ackerman, P.L., Murtha, T.C., Dugdale, B., Nelson, L. (1994). Goal setting, conditions of practice, and task performance: A resource allocation perspective. *Journal of Applied Psychology*, 79, 6, 826-835.
- Lazarus, R. S. (1986). The psychology of stress and coping. W: C.D. Spielberger, I.G. Sarason (red.), *Stress and anxiety* (s. 399-418). Washington: Hemisphere.
- Łukaszewski, W. (1973). *Oceny działania a wykonanie nowych zadań*. Wrocław: Ossolineum.
- 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, 446-457.
- Muraven, M., Shmueli, D., Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 3, 524-537.
- Muraven, M., Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-779.
- Newcomb, T. M. (1962). Dwa typy nastawienia wobec przeszkód. W: A. Malewski (red.), *Zagadnienia psychologii społecznej* (s. 195-208). Warszawa: PWN.
- Reykowski, J. (1966). *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa: PWN.
- Seyle, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich.
- Tomaszewski, T. (1963). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: PWN.
- Tomaszewski, T. (1966). Aktywność człowieka. W: M. Maruszewski, J. Reykowski T. Tomaszewski (red.), *Psychologia jako nauka o człowieku* (s. 197-252). Warszawa: Książka i Wiedza.