

*Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, red. A. Niedźwieńska,  
Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, ss. 316

Zdolność do samoregulacji jest jedną z najważniejszych cech człowieka, pozwalającą mu na kierowanie własnym działaniem w sposób zamierzony i celowy. Autorzy monografii *Samoregulacja w poznaniu i działaniu* przyjmują, że samoregulacja „to wszelkie procesy dostosowania poznania lub działania – dzięki sprzężeniu zwrotnemu – do standardu, który stanowi układ odniesienia”<sup>1</sup> oraz że „samoregulacja może być realizowana na dwóch poziomach”<sup>2</sup>, czyli na poziomie poznawczym, odnoszącym się do struktur i procesów przetwarzania informacji, a także na poziomie działania/zachowania podmiotu jako całości. Jest to pierwsza monografia naukowa poświęcona tej tematyce, która w całości została napisana przez polskich autorów. Książka przeznaczona jest dla studentów, doktorantów i naukowców, którzy chcieliby zapoznać się bliżej z rozwijającym się nurtem badań związanych z samoregulacją.

W monografii prezentowany jest przegląd badań naukowych oraz rozważań teoretycznych nad samoregulacją, które mają zawierać odpowiedzi na podstawowe dla autorów pytania: „1) jak samoregulacja w ogóle jest możliwa?, 2) jaka jest jej natura?, 3) co to właściwie znaczy, że osoba sama kieruje swoimi procesami psychicznymi i działaniem? (co kryje się za przedrostkiem samo-), 4) w jakim stopniu trafne jest nasze poczucie kierowania własnym działaniem?, 5) w jakim stopniu (i czy w ogóle) nasze poczucia mają jakieś znaczenie dla przebiegu procesów poznawczych i działania?, 6) jak szerokie

---

<sup>1</sup> *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, red. A. Niedźwieńska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 9.

<sup>2</sup> Tamże.

jest spektrum procesów samoregulacyjnych i jak powiązane są w tym zakresie procesy elementarne i złożone?”<sup>3</sup>. Książka została podzielona na trzy części. W pierwszej, w trzech tekstach, omawiane są podstawowe problemy związane z samoregulacją z perspektywy psychologiczno-filozoficznej (kwestie podmiotowości), odnoszącej się do teorii systemów złożonych, cybernetyki i sztucznej inteligencji (mechanizmy poznawcze leżące u podstaw samoregulacji) oraz z perspektywy neurobiologii (kwestie wolnej woli i roli świadomości w samokontroli, która sama w sobie jest szczególnym przypadkiem samoregulacji). Kolejna część przedstawia zagadnienia samoregulacji (a właściwie regulacji poznania i działania) na wybranych przykładach, takich jak pamięć prospektywna, projekty osobiste, tak zwany efekt końca języka, procesy uczenia się, intencjonalne zapominanie, mechanizmy obronne i efekt dezorientacji. W ostatniej części na przykładzie pracoholizmu, schizofrenii i zaburzeń odżywiania ukazano problem zaburzeń samoregulacji.

W niniejszej recenzji odnoszę się do wszystkich trzynastu rozdziałów oraz omawiam dokładniej wybrane spośród nich, oceniając je przy tym i wskazując, które moim zdaniem są najbardziej interesujące i dopracowane, a które wymagałyby lepszego przygotowania, bądź też jakie kwestie powinny według mnie zostać dodatkowo omówione w ramach poruszanego tematu.

Pierwszy rozdział zatytułowany *Samoregulacja i samokontrola jako przedmiot psychologii*, napisany przez Krzysztofa Krzyżewskiego, przedstawia filozoficzno-psychologiczną analizę samoregulacji i samokontroli poprzez szerszą od tych dwóch pojęć kategorię podmiotowości, wyrażającą się w sensie przedrostka „samo”. Ponadto podjęte zostają kwestie poznawczego dostępu do samej samoregulacji i możliwe sposoby dla wyjaśniania jej inaczej niż w kategorii *homunculusa*. Rozdział otwierający monografię jest niestety zdecydowanie najsłabszy w całej publikacji. Kategoria podmiotowości przedstawiona jest w sposób chaotyczny i niejasny. Autor na przykład powołuje się na użycie w języku angielskim kategorii *agency* (sprawstwa działania) jako naturalnej „kategorii rodzajowej w stosunku do samoregulacji i samokontroli”<sup>4</sup>, przy czym korzysta z takich sformułowań, jak „formalny moment *agency*”<sup>5</sup>, bez wyjaśniania ich znaczenia. W rozdziale zamieszczone są również schematy będące przedrukami z innych publikacji, w których występują relacje i sformułowania niewyjaśnione w tekście. Jak na przykład ma

---

<sup>3</sup> Tamże, s. 10.

<sup>4</sup> Tamże, s. 22.

<sup>5</sup> Tamże.

się „angażowanie się = życie w [...]” do „rozpościerania się” i czym jest owo „rozpościeranie się”?, dlaczego wspomniane angażowanie się jest obecne na schemacie na tym samym poziomie co samopoznanie i autodeterminacja, co łączy te pojęcia? Takich niejasności w tym tekście jest bardzo dużo, co powoduje, że zagadnienia w nim przedstawiane nie stają się bardziej zrozumiałe niż przed lekturą. Pozostaje jedynie wrażenie, że zjawiska analizowane przez Krzyżewskiego występują w fachowej literaturze i są podzielone na bardzo wiele aspektów, nie uzyskujemy jednak wyraźnej odpowiedzi na to, dlaczego ani jak można się do nich odnieść i jak je wykorzystać. Rozdział ten zdecydowanie nie spełnia kryterium, jakim jest dostarczenie wiadomości wprowadzających w kwestie fundamentalne dla rozważań o samoregulacji.

Z kolei pozostałe dwa teksty z pierwszej części książki skutecznie niwelują pierwsze negatywne wrażenia. Adam Chuderski w artykule *Poznawcze mechanizmy samokontroli i samoregulacji* bardzo precyzyjnie przedstawia kwestie regulacji płynących z całego systemu JA (kontroli podmiotowej), a skierowanych na pomniejszych mechanizmy poznawcze (kontrolę poznawczą).

Posiłkuje się przy tym pojęciem emergencji i przedstawia szczegółowe interakcje w systemie, które razem wyjaśniają to, jak jest możliwa kontrola podmiotowa. Omówiony w tym rozdziale model cybernetyczny w kontekście samoregulacji (gdzie regulacja od znanej sytuacji początkowej stanu A do celu, jakim jest stan B, przebiega w warunkach monitorowania – porównywania stanu obecnego ze stanem pożądanym) jest podstawowy dla rozumienia tego zjawiska w sposób uniwersalny, co tym samym daje dobrą podbudowę teoretyczną przy analizowaniu odmian samoregulacji w pozostałych rozdziałach. Mniej uniwersalną perspektywę (choć poruszona zostaje fundamentalna kwestia) zawiera ostatni tekst części pierwszej *Świadomość i wola. Czy świadomość jest niezbędnym atrybutem samokontroli?* przygotowany przez Jacka Neckara. Możemy się w nim zapoznać z krytyką wolnej woli i świadomej kontroli, gdzie klasyczne eksperymenty Benjamina Libeta są uzupełniane przez nowsze badania Daniela Wegnera (autora *Złudzenia świadomej woli*) oraz Patricka Haggarda i jego współpracowników (którzy poszerzają i pogłębiają eksperymenty prowadzone przez Libeta). Tekst stanowi dobre wprowadzenie w badania neurokognitywne nad wolną wolą, które ostatnio stanowią stały element debaty nad statusem wolnej woli człowieka.

W drugiej części monografii, zatytułowanej *Regulacja poznania i działania – wybrane przykłady*, mamy do czynienia z tekstami skupiającymi się na wybranym mechanizmie poznawczym (jak efekt końca języka, pamięć pro-

spektywna) bądź na bardziej ogólnych aspektach działania człowieka (projekty osobiste).

Pierwsze dwa rozdziały w pewien sposób korespondują ze sobą. Agnieszka Niedźwieńska przedstawia stosunkowo nowy nurt badań nad pamięcią, a dokładniej nad jej rodzajem, jakim jest pamięć prospektywna, która odnosi się do pamiętania o wykonaniu zaplanowanych działań (ważne w tym nurcie kwestie, to sposób reprezentacji takich informacji w umyśle oraz czynniki wpływające na przypominanie sobie zadań do wykonania we właściwym czasie). Natomiast rozdział Katarzyny Sikory rozważa regulację własnego zachowania dzięki specyficznym planowanym działaniom, jakimi są projekty osobiste (których wykonanie samo w sobie wymaga sprawnie funkcjonującej pamięci prospektywnej).

Tekst Niedźwieńskiej jest rzetelnym przeglądem literatury, który przedstawia kluczowe dla rozpoczęcia badań nad pamięcią prospektywną definicje oraz procedury eksperymentalne, zgłębia kwestię tego, jak zamiary są reprezentowane w pamięci oraz jak są przywoływane z pamięci ze względu na kontekst zdarzeniowy i czasowy (co spełnia funkcję monitorowania we wspomnianym wcześniej modelu cybernetycznym). Artykuł Niedźwieńskiej, podobnie jak pozostałe artykuły dotyczące regulacji poznawczej, w sposób zachęcający dla czytelnika (w założeniu możliwego badacza w tym nurcie), rozważa teorie starające się rozstrzygnąć prawdopodobne mechanizmy stojące za pamięcią prospektywną, wskazując na pojawiające się luki i obszary będące wciąż jeszcze jedynie przedmiotem spekulacji.

Tekst Sikory z kolei otwiera czytelnika na znacznie szerszą perspektywę i czyni to na tyle sprawnie i przystępnie, że można uznać rozdział *Projekty osobiste – samoregulacja ukierunkowana na rozwój* za jeden z najbardziej interesujących w całej monografii. Autorka podkreśla częste doświadczenie człowieka jako kogoś w procesie, wciąż zmieniającego się, tworzonego i będącego w bardzo wielu relacjach, takich jak biologiczne, społeczne, kulturowe, czy nawet intrapsychiczne, które pragnie on uspołnić po to, aby się pośród nich odnaleźć, ale także w ich obrębie rozwijać, zmieniać zgodnie z własnymi wartościami. Sikora skupia się na samoopisowej metodzie Briana Little'a, analizującej projekty intrapersonalne (w odniesieniu na przykład do dobrostanu czy poziomu depresji), gdzie badani muszą poddać ocenie dziesięć spośród wybranych przez siebie projektów (takich jak rzucenie palenia papierosów czy odnośnie do zmiany osobowości – poradzenie sobie z nieśmiałością i stanie się bardziej otwartym człowiekiem). Metoda Little'a pokazuje złożoność relacji pomiędzy tradycyjnymi miarami osobowości a projektami osobistymi,

pozwala wyróżnić kategorie projektów (na przykład zawodowe, interpersonalne, dotyczące rekreacji) i ich fazy (od wdrażania po ocenę i ewentualną modyfikację). Kwestia, którą Sikora najdokładniej rozważa i poddaje krytyce, dotyczy pytania o to, jak projekty intrapersonalne odnoszą się do funkcji samoregulacyjnej. Wątpliwości mogą budzić wady typowe dla metod samoopisowych (zniekształcenia generowane przez samych badanych) czy trudności w ocenie, co tak naprawdę jest projektem intrapersonalnym. Dlatego Sikora proponuje redefinicję tego pojęcia na bazie dokonanego przeglądu literatury, zwracając uwagę na to, że „o intrapersonalności projektu przesądza: a) wyrażony zamiar zmiany samego siebie, swoich cech, emocji, postaw; b) związek projektu z poczuciem tożsamości osobowej i uznawanymi wartościami”<sup>6</sup>. Ostatnie zagadnienie poruszane przez autorkę, to właśnie relacja projektów osobistych z własnym systemem wartości i poczuciem tożsamości, przedstawiona przez pryzmat różnorodności rozstrzygnięć tych kwestii. Uzasadnia ona, że relacje pomiędzy projektami osobistymi a dobrostanem stanowią obecnie nurt badań o największym potencjale.

Połączenie obu perspektyw, poznawczej i ogólniejszej – podmiotowo-wykonawczej, zaprezentowanych przez Niedźwieńską oraz Sikorę może stanowić owocny obszar badań, w którym zostanie pokazana relacja pomiędzy mechanizmami kognitywnymi a projektami osobistymi wiążącymi się z całościowym rozwojem osoby, w tym jej tożsamości.

Pozostałe rozdziały z części drugiej (*Regulacyjna funkcja poczuc w pamięci na przykładzie efektu końca języka* Małgorzaty Oczak, *Metapoznanie w samoregulacji procesów uczenia* Macieja Świeżego, *Intencjonalne zapominanie* Macieja Hanczakowskiego, *Użyteczność kategorii samoregulacji w wyjaśnianiu efektu dezinformacji* Romualda Polczyka i Tomasza Paska oraz *Współczesne ujęcie mechanizmów obronnych* Konrada Banickiego) nie budzą większych zastrzeżeń, są co najmniej poprawne. Na uwagę zasługuje artykuł Banickiego. Ponowne przyjrzenie się możliwości badania mechanizmów obronnych, nurtu badań zdominowanego dotychczas przez metodologię psychoanalityczną, dzięki argumentacji autora wydaje się warte poświęcenia czasu. Banicki przedstawia historyczną perspektywę zmian, jakie zachodziły w tej problematyce, wskazując na to, że dzięki zastosowaniu współczesnej metodologii „pojęcie mechanizmów obronnych okazać się może przydatne do interpretacji danych z badań nad takimi zjawiskami, jak: negatywny afekt,

---

<sup>6</sup> Tamże, s. 112.

neurotyzm oraz samoocena”<sup>7</sup>. Precyzyjne rozważania nad pojęciem mechanizmu obronnego oraz sposoby jego operacjonalizacji w przypadku stosowania procedur eksperymentalnych z pewnością ułatwią zainteresowanym rozpoczęcie własnych dociekań.

Ostatnia część monografii została poświęcona zaburzeniom samoregulacji. Podobnie jak w części drugiej, rozdziały stanowią dobre wprowadzenie w omawianą tematykę (trzy artykuły odpowiednio o pracoholizmie, schizofrenii i zaburzeniach odżywiania się). Niemniej dobór tematów wygląda na bardzo przypadkowy, co niestety odnosi się do całości monografii. Brakuje rozdziałów, które korespondowałyby ze sobą pomiędzy częścią drugą a trzecią na styku regulacji w zdrowiu i w chorobie. Zdecydowanie dobrze na przykład do rozdziału o intencjonalnym zapomnianiu wpasowałby się artykuł o stresie pourazowym (PTSD), gdzie pacjenci z tym zaburzeniem doświadczają intensywnych reminiscencji z traumatycznych wydarzeń, a terapia ma doprowadzić między innymi do osłabienia patologicznych szlaków pamięciowych.

Monografia pod redakcją Niedźwieńskiej zawiera wady typowe dla takich publikacji przygotowanych przez wielu autorów. Jakość tekstów nie jest równa, tematy nie są dopracowane na tym samym poziomie szczegółowości, choć na potrzeby wstępnego zapoznania się z daną problematyką są one wystarczające. Osoby szukające bardziej spójnego dyskursu pokazującego pełniejszy, konsekwentnie zrealizowany przekrój zagadnienia samoregulacji w poznaniu i działaniu (i jak należałoby dodać, w zaburzeniach) będą musiały skorzystać z innej literatury. Tym bardziej, że jak już wspominałem, dobór konkretnych tematów wydaje się przypadkowy, szczególnie mocno widać to w części dotyczącej zaburzeń. Z pewnością jednak mogę polecić *Samoregulację w poznaniu i działaniu* osobom chcącym zająć się samoregulacją, ale wciąż niezdecydowanym na konkretny obszar w tym nurcie badań. Kwestie projektów osobistych oraz mechanizmów obronnych moim zdaniem są najbardziej zachęcające. Tym samym recenzowana publikacja spełnia swoje zadanie, jakim ma być wspomaganie młodych naukowców w stawianiu pierwszych kroków w dziedzinie psychologii dotyczącej samoregulacji.

Wojciech Sak  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska  
e-mail: wojciech.r.sak@gmail.com

---

<sup>7</sup> Tamże, s. 207.