

Vzťah dispozičnej sebakontroly a vybraných ukazovateľov Skúšky kontinuitnej asociácie

Gabriela Marhevská*

Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach

* Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach, Ul. Petzvalova č. 4, 040 01 Košice, Slovensko; gabymont@centrum.sk.

Abstrakt

Prezentovaná štúdia vychádza z dispozičného prístupu ku sebakontrolu, v ktorom je sebakontrola vnímaná ako relatívne stabilná črta osobnosti. Cieľom výskumu bolo zachytenie vzťahu sebakontroly a slovo-asociačnej produkcie. Vzorku tvorilo 81 respondentov vo veku 20–25 rokov s priemerným vekom 22 rokov. Bol použitý Dotazník sebakontroly (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) a Skúška kontinuitnej asociácie (Kondáš, 1979). Štyrmi kategóriami ukazovateľov kontinuitnej asociáčnej produkcie boli verbálna dynamika, poruchy asociácií, chyby reprodukcie vlastnej asociácie a kategória celkového počtu chýb. Pri spracovaní bola použitá korelačná analýza. Výsledky štúdie nepotvrdili vzťah sebakontroly a vybraných ukazovateľov Skúšky kontinuitnej asociácie.

Klíčovú slová

sebakontrola, slovná asociácia, Skúška kontinuitnej asociácie

Abstract

The research study presented herein is based on a dispositional approach, in which self-control is defined as a relatively stable personality trait. The aim of the study is to define the relationship between self-control and word associations. The sample was composed of 81 participants of age between 20 and 25 years; average age was 22 years. A Self-Control Scale (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) and Continuous word association test (Kondáš, 1979) were used in order to establish this relationship. Indicators of continuous word associations were divided into the following four categories: verbal dynamics, abnormalities in association, errors in the reproduction of association reactions and the overall number of mistakes. Correlation analysis was used for the data analysis. The results of the study did not confirm a relationship between self-control and selected indicators of Continuous word association test.

Key words

self-control, word associations, Continuous word association test

Úvod

Výskum sebakontroly zasahuje viacero oblastí psychológie, vrátane psychológie osobnosti i klinickej psychológie. Zachytenie sebakontroly dopĺňa psychodiagnostiku osobnosti v praxi psychológa a prináša informácie užitočné pre terapeutickú prácu s jedincom. Dispozičná sebakontrola sa odráža i v dynamike psychopatologických symptómov. Zaujímalo nás, či v psychologickkej praxi naznačené súvislosti medzi asociačnými verbálnymi prejavmi a sebakontrolou ako charakteristikou osobnosti je možné empiricky dokázať.

Sebaregulačné mechanizmy sú tesne prepojené so zdravím i subjektívnym pocitom spokojnosti jedinca. Problémy sebakontroly môžu vyústiť do zdravotných rizík, ktoré ohrozujú kvalitu života nielen klinickej, ale i bežnej populácie. Sebaregulácia v širšom ponímaní a k nej blízke konštrukty sa dostala do centra pozornosti psychologických vied v 90. rokoch, práve „vďaka“ neadekvátnej sebaregulácii v oblasti zdravia. Obezita a prejedanie sa, diétovanie, fyzická neaktivita, fajčenie, konzumácia alkoholu a iných drog, excesívne míňanie (Faber & Vohs, 2011) principiálne charakterizuje nevhodné spôsoby v kontrole impulzov. Sebakontrola je veľmi dôležitá výkonná funkcia mozgu. Deficity v sebakontrolle sa potvrdili u viacerých psychických porúch ako ADHD (porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou) (Barkley, 2011), asociálne poruchy osobnosti, hraničné poruchy osobnosti, závislosti (Sayette & Griffin, 2011), poruchy príjmu potravy (Herman & Polivy, 2011), poruchy návykov a impulzov (Pierce & Cheney, 2004). Nevynímajúc anxiету, depresie, obsedantné obsahy myslenia, kompulzie v správaní a pod. Podľa Baumeistera (2005, podľa Ridder & De Wit, 2006) sa sebaregulácia vzťahuje k jedincom ako aktívnemu a schopnému robiť rozhodnutia a je odrazom ľudskej adaptácie na život, bez ktorej by bol človek iba bezmocným divákom na udalosti. Práve tento pohľad vyzýva k aktívnej účasti jedinca na svojom zdraví. Poznanie sebakontroly napomáha procesu koordinácie zdravia.

Aktuálne výskumné prístupy ku sebakontrolle možno rozdeliť na dva hlavné. Prvým je črtový, tzv. dispozičný prístup (e.g. Hoyle, 2010a), v ktorom je sebakontrola vnímaná ako relatívne stabilná a konzistentná charakteristika osobnosti. V prezentovanej štúdií vychádzame z tohto prístupu. Druhým prístupom je situačný prístup (e.g. Baumeister, Vohs, & Tice, 2007) zameraný na aktuálny stav sebakontroly. Situačný prístup ku sebakontrolle skúma a popisuje sebakontrolu v konkrétnom stave (v situácií a v čase), v akom sa tá nachádza, pričom reflektuje jej aktuálnu (dočasnú, meniacu sa, prechodnú) kapacitu, resp. aktuálny stav sebakontroly. V tomto prístupe sa používajú aj termíny ako *state self-control* (pojem používaný, napr. Hoyle a van Dellenom, 2010b) alebo *in-the-moment self-control* (napr. Finkel a Campbell, 2001).

Sebakontrola a osobnosť sú navzájom prepojené, čo sa zrkadlí aj v nových perspektívach výskumov. Výskum štruktúry osobnosti a osobnostných procesov vo vzťahu k sebaregulácii¹ je novším prístupom. Detekcia individuálnych rozdielov v tejto črte má ďalekosiahle implikácie v rámci psychologickkej adaptácie jedinca. Jedinci, ktorí sú zvyčajne

1 Pojmy sebakontrola a sebaregulácia sa odlišujú v závislosti od jednotlivých autorov. Prezentujú sa buď vo vzájomnom ekvivalentnom vzťahu (e.g. Baumeister, Vohs, 2011) a zamieňajú sa alebo u niektorých sebaregulácia vystupuje ako pojem nadradený ku sebakontrolle (e.g. Muraven, 2012). Všeobecne sebaregulácia je širší pojem zahrňujúci vedomé aj nevedomé procesy a niekedy odkazujúci na všetko správanie riadiace ciele (nastavenie cieľov, cieľové snaženie) a štandardy. Sebareguláciu definujeme ako nadradený pojem ku sebakontrolle. V práci používame tieto pojmy, ako ich uvádzajú jednotliví autori a jednotlivé výskumné štúdie.

úspešní v sebaregulácii, majú benefity z psychologickej stability a osobnej kontroly, čo súvisí s ich vnímaním nich samých i ako sú vnímaní inými. Ich správanie odráža charakteristické ciele a privlastnené štandardy správania (Hoyle, 2010a). Zdôrazňuje sa tu práve adaptačné fungovanie sebaregulačných procesov. Sebakontrola sa v dispozičnom modeli vysvetľuje ako osobnostná črta a kognitívna štruktúra. Pričom črty definujeme ako relatívne stále spôsoby správania, alebo ako dispozície k určitým spôsobom správania. Sebakontrola sa radí do štruktúry Ja ako súčasť výkonného Ja (*executive self*), pri rozlíšení výkonného Ja a sebahodnotenia (*self-esteem*), ktoré sú dve základné zložky Ja (Lovaš, 2011a). Teda reprezentuje operačnú zložku. Exekutívne funkcie sú zodpovedné za iniciáciu, organizáciu i koordináciu poznávacích procesov; patrí tu koncentrácia i presun pozornosti, korekcia a modulácia emócií, monitorovanie činnosti i inhibícia myšlienok i správania (Ráczová, 2011).

V črtovom prístupe je podstatné prihliadanie a cielené skúmanie individuálnych rozdielov, no i vývinových aspektov, overovanie stability sebakontroly v čase i hľadanie odpovedí na to, ako sa vlastne daný sebaregulačný systém, a hlavne individuálne rozdiely v týchto systémoch vyvíjajú. Veľa výskumov z oblasti sebakontroly predpokladá, že tá je vo všeobecnosti lepšia ako impulzívnosť. Blockov konštrukt Ego kontroly z roku 1980 vychádza z úsilia konceptualizovať vágny pojem Ega, popisovaného ako modulátora túžob a impulzov v procese prispôsobenia sa vonkajším obmedzeniam a tlakom. Ego kontrola sa viaže na stupeň, na ktorom jedinci vyjadrujú svoje impulzy (Huey & Weisz, 1997). Idea, že sebakontrola nie je vždy a za každých okolností adaptívna, je zjavná práve v konštrukte Ego kontroly. Ego kontrola sa vzťahuje k inhibícii/expresii impulzov. Jedinci s nízkou kontrolou sú opisovaní ako neschopní oneskoriť uspokojenie, nepredvídateľní, asertívni, rebelskí, náladoví a k sebe zhovievaví; jedinci s vysokou kontrolou sú jemní, dôslední, závislí a pokojní (Letzring, Block, & Funder, 2005). Zvýšená Ego kontrola sa spája s rigidnými behaviorálnymi reakciami, silnou kontrolou impulzov z vonkajšieho prostredia. Naopak nízka Ego kontrola svedčí o precitlivenosti jedinca na impulzy zvonku, hovorí o ľahkej rozptýlenosti pozornosti, neochote odložiť uspokojenie. Podľa Hoyla (2010) charakteristikou tohto modelu je, že jedinci môžu byť príliš sebakontrolujúci (*overcontrolled*) ako aj veľmi málo sebakontrolujúci (*undercontrolled*). Tí málo sebakontrolujúci nepotláčajú emočné vyjadrovanie a správanie, dokonca ani keď môžu porušiť osobné a sociálne štandardy; nepoužívajú sebazaprenie, sú emočne nestabilní a nechajú sa ľahko rozptýliť. Príliš kontrolujúci potláčajú emočnú expresiu a správanie, sú (v termínoch sebakontroly) rigidne organizovaní, sebazapierajúci, ak je to potrebné a zotrávajú v úlohách, i keď to už dlhšie nie je produktívne. I keď obe opísané sebaregulačné štýly sú zvyčajne maladaptívne, za istých podmienok sú výhodné. Napríklad sebadisciplína a zotrúvanie môže byť benefitom, keď je vyžadovaná práca pod tlakom a naopak spontánnosť a emočná expresivita účinkuje dobre v mnohých sociálnych nastaveniach. Stupeň úspechov i zlyhaní je teda bežne zažívaný podľa uplatnenia sebaregulačných mechanizmov. Človek musí mať spôsobilosť byť aj impulzívnym, aj kontrolujúcim v závislosti na tom, čo je viac adaptívne (Logue, 1995). Carver (2005) poukazuje na to, že príliš nízka miera schopnosti sebakontroly súvisí s impulzívnosťou, s náhlymi odpoveďami a prekračovaním sociálnych a kultúrnych štandardov, no i extrémne vysoká sebakontrola narúša adaptačné mechanizmy. Kladie dôraz na rozdiely impulz verus tlak, pričom impulz je vnímaný v slobodnom, spontánnom, voľnom správaní a tlak v tesnom, neslobodnom. Práve individuálne rozdiely v sebakontrolle moderujú všeobecné procesy sebaregulácie. Osobnosť má isté

vzľadne a konzistentné tendencie sebaregulácie, pričom jediniec vníma a interpretuje situácie rutinne.

Veľa štúdií preukázalo vývinové aspekty definovanej sebakontroly, pričom tá je viazaná na sociálny, emočný, morálny a kognitívny vývin v detstve. Rané ukazovatele sebakontroly predikujú vývinové aspekty i v neskoršom veku (Metcalfe & Mischel, 1999; Ráczová, 2011). Problémy súvisiace so sebakontrolou a pokušením klesajú s vekom. Sebaregulácia ako vysoko adaptívna, typicky ľudská črta umožňuje jedincom prekonávať sa a meniť ich odpovede v súlade so sociálnymi a inými štandardmi (Baumeister, Gaillot, DeWall, & Oaten, 2006). Táto charakteristika hovorí o schopnosti zapojiť kontrolu nad svojimi pohnútkami v rôznych situáciách pri smerovaní k dosiahnutiu cieľa. Keďže táto kapacita je medzi jedincami odlišná, optimálnosť adaptačných mechanizmov je tiež rozdielna.

Osobnosť vo vzťahu k sebaregulácii bola skúmaná z viacerých rozdielnych teoretických stanovísk. Spomenieme napríklad vývinovo orientovaných psychológov, ktorí pripisujú rozdiely v sebaregulácii temperamentu, upozorňujúc na zámernú kontrolu (ako schopnosť inhibovať dominantné odpovede a súvisí s pozornosťou). Črtoví teoretici, ako napr. Hong a O'Neill (2001); Klein, Wesson, Hollenbeck, Wright a DeShon (2001); Martinez-Pons (2000); Neal a Carey (2005) (podľa Karoly, 2010) sa sústreďia na hľadanie stabilných sebariadiacich prvkov, ako je napr. svedomitosť, stanovovanie si cieľov, cieľové záväzky, plánovanie a pod. Pričom autori využívajúci Big five model, poukazujú práve na to, ako individuálne rozdiely v sebakontrolu pramenia zo základných aspektov osobnosti. Tento populárny model osobnosti pokrýva päť dimenzií, ktorými možno opísať osobnosť, a to Extraverziu, Altruizmus, Svedomitosť, Neuroticizmus a Otvorenosť. Práve Svedomitosť, ktorá koreluje so sebakontrolou, je opisovaná ako sociálne predpísaná kontrola impulzov, ktorá uľahčuje správanie smerované na úlohy a cieľ, ako sú myslenie pred činnosťou, oddialenie uspokojenia, nasledovanie noriem a pravidiel, plánovanie, organizácia a stanovovanie si priorít úloh (John & Srivastava, 1999).

Vzťah dispozičnej sebakontroly a slovo-asociačnej kontinuitnej produkcie je novým pohľadom na uvedenú problematiku aj z pohľadu psychodiagnostiky a psychologickéj intervencie. Slovné asociácie odkrývajú vnútorný svet jedinca, vypovedajú o subjektívnych spojeniach, o významovom svete jedinca a jeho individuálnom emočnom prežívaní. Predpokladali sme, že vyššie opísané prejavy dispozičnej sebakontroly zjavné a pozorovateľné, napr. v správaní, je možné zachytiť aj v slovo-asociačnej produkcii. Eisenberg, Eggum, Sallquist a Edwards (2010) hovoria v extrémnych rovinách prejavov sebakontroly o impulzívnej podkontrole a rigidnej nadkontrole. Predpokladali sme, že potlačanie automatických impulzov (jedinci s vysokou mierou sebakontroly) by malo súvisieť so znížením dynamiky slovnej asociačnej produkcie² (počet asociačných odpovedí na podnety) a zvýšením perseverovania asociačných obsahov ako zotrávania na verbálnej pozícii (kontrola myšlienok, rigidita). Potláčať spontánne, automatické je rigidne zotrávať v obsahoch (napr. perseverácie, populárne odpovede a konformné obsahy). Naopak viacсловné odpovede napriek inštrukcii produkovať jednoslovne asociácie na podnety (zákazu viacсловnej produkcie) u málo kontrolujúceho jedinca by mali poukázať podľa našich predpokladov na expresiu impulzov. Pracovná pamäť ako exekutívna kompetencia u jedincov s vysokou sebakontrolou sa vzťahuje na aktívne udržiavanie informácií v krátkodobej pamäti za účelom vykonávania na cieľ zameranej úlohy (Blair, Calkins, &

2 Zaujímavá je i súvislosť verbálnej fluencie ako faktora tvorivosti z pohľadu automatických procesov asociácií.

Kopp, 2010). Predpokladáme, že jedinci s vysokou sebakontrolou a vysokou kontrolou kognitívneho spracovania by mali produkovať v slovo-asociačnej produkcii menej chýb reprodukcií vlastnej asociácie. Predpokladáme, že extrémna miera sebakontroly v zmysle „impulzívnej nadkontroly a rigidnej podkontroly“ má súvis s chybovosťou asociačnej produkcie. Optimálna miera sebakontroly by mala odrážať nízky počet chybovosti v ukazovateľoch slovo-asociačnej produkcie, t. j. málo porúch asociácií, málo chýb reprodukcií a celkový nízky počet chýb. Možno hovoriť o primeranej miere sebakontroly, ktorá je „ideálom súladu ja a svet“. Naše predpoklady nedokladáme odkazmi na iné štúdie, keďže, ako sme spomenuli, podobné súvislosti medzi kontinuítnou asociačnou produkciou a dispozičnou sebakontrolou neboli doposiaľ predmetom iných štúdií.

Podľa McCraea a Löckenhoffovej (2010) ťažkosti so zmenou črt z pohľadu ich stability sa zrkadlia i v smerovaní výskumu sebakontroly z pohľadu dispozičného a to v snahe lepšie opísať, resp. diagnostikovať osobnosť. Zdravotné programy sú sústredené na zlyhania v sebakontrolle. Poznanie osobnosti (aj metódou slovných asociácií) a jej vplyvu na sebakontrolné mechanizmy je veľmi prínosné v procese zlepšenia kvality psychického i fyzického zdravia jedincov. Cieľom štúdie bolo zistiť, či existuje vzťah medzi sebakontrolou ako osobnostnou črtou a vybranými ukazovateľmi slovo-asociačnej produkcie v Skúške kontinuítnej asociácie.

Metódy

Vzorka

Výber vzorky bol prispôsobený možnostiam realizácie, jednalo sa o dostupnú vzorku. Výskum bol realizovaný so študentmi prvého až štvrtého ročníka VŠ. Vzorku tvorilo 81 respondentov, mužov vo veku mladšej dospelosti v rozpätí 20 – 25 rokov, s priemerným vekom 22.

Nástroje

V štúdiu boli použité dve výskumné metodiky: Skúška kontinuítnej asociácie (Kondáš, 1979) a dotazník na meranie sebakontroly Self-Control Scale (Tangney et al., 2004).

Skúška kontinuítnej asociácie (SKA)

SKA spracoval Kondáš v roku 1979 a je súčasťou príručky Asociačného experimentu. SKA je ekvivalentom Asociačného experimentu s rozdielom, že úlohou jedinca je produkovať čo najviac slov (neobmedzený počet asociácií) na dané podnetové slovo v obmedzenom časovom intervale, resp. za danú časovú jednotku. Osobitný význam má ako metóda na zisťovanie konfliktných zážitkov a konfliktovo pôsobiacich situácií. Metóda slovných asociácií poskytuje viacero kvantitatívnych dobre merateľných dát, na ktoré sme sa zamerali a ktoré možno získať spracovaním údajov asociačných odpovedí jedinca, ako sú, napr. počet asociačných odpovedí, výskyt poruchových asociácií, počet chybných re-

produkcii a podobne. Vychádzali sme zo zoznamu slov uvedeného v príručke, ktorý sme doplnili o 2 konfliktné slová podľa výskumných zameraní projektu: *výbuch*, *kontrola*. Slovné podnety *výbuch* a *kontrola* asociujú, resp. potenciálne provokujú konfliktnosť viažucu sa na sebakontrolu, resp. na sebaregulačné verbálne správanie a môžu vyvolať emotívnu tenziu, ktorá sa prejaví v zmenách asociáčnej produkcie. Zoznam podnetových slov v práci bol nasledovný: *tma*, *rodina*, *okno*, *výbuch*, *trest*, *šťastie*, *deň*, *kontrola*, *človek*, *more*.

Vybrané ukazovatele asociáčnej produkcie v Skúške kontinuitnej asociácie sme rozčlenili do 4 kategórií:

- 1/ *kategória dynamiky slovnej produkcie*,
- 2/ *kategória poruchových asociácií* (perseverácie, viacсловné odpovede, zlyhania, iné poruchy³),
- 3/ *kategória chybných reprodukcii vlastnej asociácie na konfliktogénny podnet*,
- 4/ *kategória celkového počtu chýb* (suma všetkých porúch asociácií a chybných reprodukcii vlastnej asociácie celkovo) *na konfliktogénny podnet*.

Dotazník sebakontroly

Na meranie sebakontroly ako osobnostnej črty a individuálnych rozdielov v sebakontrolu vyvinula Tangneyová, spolu s Baumeisterom a Booneom (2004) sebaopisovací dotazník Self-Control Scale. Škála vypovedá o individuálnej sile zdroja Ega, ktorý, ako sa zdá z doterajších výskumov, by mohol byť jednou z najdôležitejších črt osobnosti. Meria sebakontrolu ako dispozičnú črtu osobnosti, ktorú autori zaradzujú do štruktúry Self ako časť výkonného Ja. Vysoké skóre v dotazníku Self-Control Scale vysoko koreluje s lepšou adaptáciou, s lepšou sebaúctou, s menšou psychopatológiou, zníženým zneužívaním alkoholu, menším prejedaním sa, lepšími interpersonálnymi vzťahmi a lepšími interpersonálnymi zručnosťami a s optimálnymi emočnými odpoveďami. Oproti tomu nízke skóre v dotazníku sebakontroly je rizikovým faktorom pre veľa osôb a svedčí pre vzťahové a sociálne problémy. Škála sebakontroly Self-Control Scale, ktorá koreluje vysoko so Svedomitosťou (Conscientiousness) z Big Five modelu osobnosti, predikuje zlyhania sebakontroly. Pričom úspech v podriadení impulzov vyšším záujmom vysoko koreluje s nízkym Neurotizmom a s vysokou Svedomitosťou. Zistilo sa, že nízka úroveň Svedomitosti predikuje juvenilnú delikvenciu a rôzne iné poruchy, zatiaľ čo vysoký stupeň je spájaný s vynikajúcim školským výkonom (John, Caspi, Robins, Moffit, & Stouthamer-Loeber, 1994, podľa Ameriks, Caplin, Leahy, & Tyler, 2004).

Všeobecne chápaná sebakontrola ako črta bola zisťovaná slovenským prekladom Tangneyovej Self-Control Scale. Slovenská verzia dotazníka sebakontroly má 35 položiek z pôvodných 36. Jeho reliabilita, meraná Cronbachovým koeficientom α , bola 0,87 (Lovaš, 2011b). Respondenti sa ku jednotlivým položkám vyjadrujú na päť bodovej škále. Dotazník sa zameriava na päť oblastí sebakontroly a to: sebadisciplínu („Mám ťažkosti so zvládaním zlozvykov“), impulzivnosť („Eudia by ma popísali ako impulzívneho“) ako opak sebakontroly, spoľahlivosť („Eudia sa môžu na mňa spoľahnúť, keď sa na niečom dohodneme“), pracovnú etiku („Robím veci na poslednú chvíľu“) a zdravotné návyky („Stravujem sa zdravo“).

3 Iné poruchy: Echolálie, Interogatívne odpovede, Negatívne odpovede, Egocentrické odpovede, Afektívne odpovede, Neporozumenie pojmu alebo jeho prepočutie.

Priebeh

Samotnému priamemu zberu dát predchádzal motivačný úvod ohľadne výskumu a možnosť respondentov sa ho nezúčastniť a zdôraznenie jeho dobrovoľnosti a anonymity. Respondentom bola aplikovaná Skúška kontinuitnej asociácie. Po SKA respondenti vyplnili dotazník sebakontroly.

Výsledky

Získané výsledky sme spracovávali pomocou štatistického programu IBM SPSS Statistics 18.0. Pre štatistické vyhodnotenie štúdie a zistenie vzťahu medzi dotazníkom sebakontroly (hrubé skóre) a jednotlivými ukazovateľmi Skúšky kontinuitnej asociácie sme použili korelačnú analýzu, konkrétne jednoduchú lineárnu koreláciu. Použili sme Spearmanov korelačný koeficient, pretože nebol splnený predpoklad normality premenných. Nasledujúca tabuľka 1 prezentuje výsledky korelačnej analýzy.

Tabuľka 1:

Výsledky zisťovania korelačného vzťahu sebakontroly a vybraných ukazovateľov v Skúške kontinuitnej asociácie

	<i>Rho</i>	<i>P</i>
Dynamika slovnej produkcie	0,04	0,71
Počet Pers celkovo	0,03	0,77
Počet Z celkovo	0,06	0,61
Počet Iné celkovo	–0,06	0,58
Počet V celkovo	0,15	0,19
Počet PA celkovo	0,19	0,09
Počet PA na podnet Výbuch	0,20	0,08
Počet CHR na podnet Výbuch	0,08	0,47
Počet PA na podnet Kontrola	0,17	0,13
Počet CHR na podnet Kontrola	0,20	0,07
Počet PACHR na podnet Výbuch	0,20	0,07
Počet PACHR na podnet Kontrola	0,13	0,26

Poznámka. Pers = Perseverácie, V = Viacslovné odpovede, Z = Zlyhania, Iné = Echolálie, Interrogatívne odpovede, Negatívne odpovede, Egocentrické odpovede, Afektívne odpovede, Neporozumenie pojmu alebo jeho prepočutie, PA = Poruchy asociácií (Pers, V, Z, Iné), CHR = Chybné reprodukcie, PACHR = suma PA a CHR, rho = Spearmanov korelačný koeficient, p = hladina pravdepodobnosti.

Ako poukazuje Tabuľka 1 štatistické spracovanie dát korelačnej analýzy nepotvrdilo štatisticky významný vzťah sebakontroly ako črty a jednotlivých ukazovateľov slovo-asociačnej produkcie ani v jednom prípade. Tabuľka 1 prezentuje výsledky analýzy vzťahu dispozičnej sebakontroly, meranej Dotazníkom sebakontroly a ukazovateľov slovo-asociačnej produkcie: dynamika slovnej produkcie (celkový počet asociácií v SKA), celkový počet perseverácií v SKA, celkový počet viacslovných odpovedí v SKA, celkový počet zly-

haní v SKA, celkový počet iných porúch asociácií v SKA, celkový počet porúch asociácií v SKA, ukazovatele porúch asociácií (PA) na konfliktogénne slová, ukazovatele chybných reprodukcí (CHR) vlastnej asociácie na konfliktogénne slová a celkový počet porúch asociácií a chybných reprodukcí (suma PA a CHR) na konfliktogénne slová. Z tabuľky 1 prehľadne vidíme, že korelácie ukazovateľov SKA a hrubého skóre sebakontroly sú štatisticky nevýznamné.

Diskusia

Výsledky overovania vzťahu sebakontroly ako črty osobnosti (dispozičný prístup) a asociačnej produkcie, resp. ukazovateľov nepotvrdili existenciu vzťahu a otvorili mnoho otázok. V úvode diskusie by sme radi upozornili, že výskum vzťahu sebakontroly a slovo-asociačnej produkcie je novým pohľadom na uvedenú problematiku a nebol dosiaľ realizovaný. Na zisťovanie sebakontroly v štúdiu sme použili explicitné meranie sebakontroly, konkrétne sebakontrolovací dotazník sebakontroly Self-Control Scale, ktorý meria sebakontrolu ako črtu osobnosti (Tangney et al., 2004). Na zisťovanie asociačnej produkcie sme zvolili Skúšku kontinuitnej asociácie (Kondáš, 1979). Vybranými kategóriami ukazovateľov boli dynamika slovnej produkcie (počet asociačných odpovedí na podnety), poruchy asociácií (perseverácie, viacslovné odpovede, zlyhania, iné poruchy), chyby reprodukcie vlastnej asociácie na konfliktogénny podnet a kategória celkového počtu chýb (suma všetkých porúch asociácií a chybných reprodukcí celkovo) na konfliktogénny podnet.

Črtový/dispozičný prístup bol východiskom pre nami realizovanú korelačnú výskumnú štúdiu zameranú na zisťovanie vzťahu sebakontroly ako črty osobnosti a ukazovateľov slovo-asociačnej produkcie v Skúške kontinuitnej asociácie. Podľa dispozičného prístupu (e.g. Hoyle, 2010a) príliš nízka miera sebakontroly súvisí s impulzivitou, s tendenciou k náhlym odpovediam a ku prekračovaniu sociálnych a kultúrnych štandardov, no i extrémne vysoká sebakontrola narúša adaptačné mechanizmy. Predpokladali sme, že expresia/inhibícia impulzov by mala byť zjavná aj v slovo-asociačnej produkcii, hlavne u jedincov s príliš vysokou a príliš nízkou mierou sebakontroly.

Jednou z možností interpretácie štatisticky nevýznamných výsledkov je meranie osobnostných črt sebakontrolovacími dotazníkmi. Ak trváme na predpokladanom vzťahu sebakontroly ako črty a slovo-asociačnej produkcie a výsledky považujeme za následok neadekvátneho spôsobu hľadania a overovania tohto vzťahu, pokúsime sa poukázať na perspektívne možnosti merania sebakontroly. Výsledky korelačnej analýzy v štúdiu môžu poukazovať na limity sebakontroly a sú možnou výzvou pre implicitné nepriame merania. Meraniami sebakontroly by mohli byť (v perspektívach budúcich výskumných štúdií) slovné asociácie, resp. slovo-asociačná produkcia na zvolené podnety.⁴ Na základe výsledkov by sme mohli konštatovať, že nebol zachytený vzťah limitovanej schopnosti jedinca primerane posúdiť svoju sebakontrolu a ukazovateľov slovo-asoci-

4 Alternatívnu interpretáciu výsledkov je i voľba podnetov a výber zoznamu podnetových slov. Tie mohli byť málo senzitívnymi na zachytenie vzťahu. Metóda slovných asociácií poskytuje variabilnosť zoznamu podnetových slov, či už jeho doplnením o potenciálne konfliktogénne slová, alebo i celkovou zmenou zásoby slov podľa dopredu stanovených pravidiel. My sme vychádzali z Kondášovho (1979) zoznamu kontinuitných asociácií uvedeného v príručke Asociačného experimentu.

ačnej produkcie. Táto interpretácia by bola ústretovým vysvetľujúcim riešením z pohľadu našich predpokladov. Explicitné merania sú realizované dotazníkmi a sú založené na introspekcii respondenta, ktorý odpovedá na jasne formulované otázky. Slabinou self-report dotazníkov je jedincova možná nedostatočná introspekcia (tá by bola ešte zjavnejšia u klinickej populácie), ale i tendencia respondentov odpovedať sociálne žiaducim spôsobom. Plichtová (2002) považuje škály ako súčasti štruktúrovaných dotazníkov za nevhodný nástroj formalizácie a naznačuje riziká použitia neadekvátnej formalizácie, čím dochádza k deformácii predmetu skúmania. Novším prístupom k meraniu sú tzv. nepriame merania, tiež nazývané implicitné merania, príp. implicitný postoj, či implicitná kognícia (e.g. Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998; Houwer, 2006; Nosek & Banaji, 2001). Na rozdiel od tradičných explicitných meraní dotazníkmi, implicitné merania poskytujú index postoja. Jedinci si nie sú vedomí merania postoja, príp. kognície, nemajú vedomý prístup k postoju (kognícii) a nemajú kontrolu nad meraným výsledkom. Zároveň musíme pripustiť aj možnú interpretáciu výsledkov, ktorá sa primárne ponúka ako najpravdepodobnejšia a to, že vybrané ukazovatele slovo-asociačnej produkcie nesúvisia s dispozičnou sebakontrolou. Túto interpretáciu podporuje aj vysoká validita použitého dotazníka sebakontroly.

V diskusii ostáva otvorenou i otázka kvantitatívnych dát asociačnej produkcie a ohraničenosť výberu ukazovateľov, ktoré sa zdajú byť nedostačujúcimi na zachytenie skúmaného vzťahu. Ponúka sa obsahová analýza asociačných odpovedí. Prezentované výsledky, ktoré štatisticky poukazujú na neexistenciu vzťahu sebakontroly ako črty a ukazovateľov slovných asociácií, musia pokúšať zvedavosť výskumníka o hľadanie interpretácií. Práve tu sa ozýva intuícia, ktorá nahovára opak. Napriek iným smerovaniam nášho aktuálneho výskumu, si dovoľíme povedať, že výzva kvalitatívnych výskumov, má práve v tomto bode neistoty čo povedať a poukázať na iné možnosti. Plichtová (2002) kritizuje kauzálnu explanáciu a kvantitatívne výskumné stratégie a navrhuje kvalitatívne a kvantitatívne metódy v teórii sociálnych reprezentácií, napr. metóda voľných asociácií a spôsoby ich analýzy. Bolo by podnetné v rámci širšieho výskumu sebakontroly perspektívne preskúmať i sociálne reprezentácie pojmu sebakontrola v našej populácii metódou slovných asociácií.

Podnetnou je aj integrácia dispozičného prístupu a situačného prístupu ku sebakontrolu. Bolo by prínosné overiť vzťah sebakontroly ako črty a asociačnej produkcie v stave zníženej situačnej sebakontroly. V závere diskusie poukážeme na istú náročnosť vyhodnocovania Skúšky kontinuitnej asociácie (napr. zatriedňovanie perseverácií, chybných reprodukcií prináša otázky špecifikácie signovania porúch kontinuitných asociácií, ktorú manuál Asociačného experimentu neposkytuje). Nielen pre výskum slovných asociácií by bolo vhodné, ak by sa ponúkala vo vzdelávaní projektívnych metód i SKA (napr. signovanie a interpretácia ukazovateľov slovo-asociačnej produkcie s prihliadnutím k novým poznatkom z výskumov slovných asociácií a ku postupom klinického i psychodynamického prístupu).

Záver

Cieľom štúdie bolo zachytiť a overiť vzťah sebakontroly ako osobnostnej črty a vybraných ukazovateľov slovo-asociačnej produkcie v Skúške kontinuitnej asociácie a zistiť, či je sebakontrola významným prediktorom v jednotlivých ukazovateľoch slovných asociácií. Štatisticky nevýznamné výsledky poukazujú na to, že asociačná skúška, resp. vybrané ukazovatele asociačnej produkcie nekorelujú s dispozičnou sebakontrolou meranou dotazníkom sebakontroly. V nadväznosti na prezentované výsledky považujeme za potrebné pripomenúť, že sme si vedomí limitov našej štúdie (vzorka: jej vekové a pohlavné rozloženie; výber zoznamu podnetov; ohraničenosť kvantitatívnej analýzy a výberu ukazovateľov asociačných reakcií). Prínosy výskumu napriek nepotvrdeným predpokladom vidíme v novom využití klasickej metódy slovných asociácií v súvislosti so sebakontrolou. Bolo by podnetné perspektívne preskúmať vzťah slovo-asociačných ukazovateľov a behaviorálnych prejavov korelujúcich so sebakontrolou a overiť tak prezentované výsledky iným hľadaním súvislostí. V kontexte klinickej psychológie by bolo vhodné preskúmať vzťah slovo-asociačných ukazovateľov (všeobecne princíp projekcie je mechanizmom obrany proti úzkosti) a úzkostnej symptomatológie, ktorá tesne súvisí so zapájaním sebakontroly. Perspektívnou výzvou ostáva i výskum vzťahu kvalitatívnych ukazovateľov asociačnej produkcie a dispozičnej sebakontroly.

Referencie

- Ameriks, J., Caplin, A., Leahy, J., & Tyler, T. (2004). Measuring self – control. *NBER Working Paper Series*, working paper 10514.
- Barkley, R. A. (2011). Attention-deficit/hyperactivity disorder, self-regulation, and executive functioning. In Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). *Handbook of Self-regulation. Research, Theory and Applications*, (pp. 551–563). Second Edition. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Gaillot, M., Dewall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory succes, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773–1801.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Blair, C., Calkins, S., & Kopp, L. (2010). Self-regulation as the interface of emotional and cognitive development implications for education and academic achievement. In Hoyle, R. H. *Handbook of Personality and Self-Regulation*, (pp. 64–90). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Carver, C. S. (2005). Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 312–333.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., Sallquist, J., & Edwards, A. (2010). Relations of self-regulatory/control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality. In Hoyle, R. H. *Handbook of personality and self-regulation*, (pp. 21–46). Malden, MA: Wiley-Blackwell.

- Faber, R. J. & Vohs, K. D. (2011). Self-regulation and spending: Evidence from Impulsive and compulsive buying. In Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). *Handbook of self-regulation. Research, theory and application*, (pp. 537–550). Second Edition. New York: Guilford Press.
- Finkel, E. J. & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263–277.
- Greenwald, Anthony G., McGhee, Debbie E., & Schwartz, Jordan L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464–1480.
- Herman, C. P. & Polivy, J. (2011). The self-regulation of eating: Theoretical and Practical problems. In Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*, (pp. 522–536). Second Edition. New York: Guilford Press.
- Houwer De, J. (2006). What are implicit measures and why are we using them. In Wiers, R. W. & Stacy, A. W. (Eds.). In *The handbook of implicit cognition and addiction*, (pp. 11–28). Thousand Oaks, CA: Sage Publishers.
- Hoyle, R. H. (Ed.) (2010a). *Handbook of personality and self-regulation*, (pp.1–18). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Hoyle, R. H. & Van Dellen, M. R. (2010b). Regulatory accessibility and social influences on state self-control *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 251–263.
- Huey, S. J. & Weisz, J. R. (1997). Ego control, ego resiliency, and the five-factor model as predictors of behavioral and emotional problems in clinic-referred children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 404–415.
- John, Oliver P. & Srivastava, S. (1999). The Big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. Chapter 4. In Pervin, L. A. & John, O. (Eds.). *Handbook of personality*, (pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Karoly, Paul. (2010). Goal systems and self-regulation: An individual differences perspective. In Hoyle, R. H. *Handbook of personality and self-regulation*, (pp. 218–242). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Kondáš, O. (1979). *Asociačný experiment*. Bratislava: Psychodiagnostické a diagnostické testy.
- Letzring, Tera D., Block, J., & Funder David C. (2005). Ego control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39, 395–422.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lovaš, L. (2011a). Aktuálne otázky výskumu sebakontroly. In Lovaš L. & Mesárošová, M. *Psychologické aspekty a kontexty sebaregulácie*, (pp. 7–13). Košice: Univerzita P. J. Šafárika.
- Lovaš L. (2011b). Sebakontrola a agresia: Dôvody inhibície agresívneho správania. In Lovaš L. & Mesárošová, M. *Psychologické aspekty a kontexty sebaregulácie*, (pp. 45–50). Košice: Univerzita P. J. Šafárika.
- Mccrae, Rober R. & Löckenhoff, Corinna E. (2010). Self-regulation and the Five-factor model of personality traits. In Hoyle, R. H. (Ed.) *Handbook of personality and self-regulation*, (pp. 145–168). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Metcalf, J. & Mischel, W. (1999). A Hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Muraven, M. (2012). Ego depletion: Theory and evidence. Chapter 7. In Ryan, Richard M. (Ed.) *The Oxford handbook of human motivation*, (pp. 111–126). Oxford University Press: Oxford.

- Nosek, B. A. & Banaji, M. R. (2001). The go/no-go association task. *Social Cognition, 19*, 161–176.
- Pierce, W. D. & Cheney, C. D. (2004). *Behavior analysis and learning* (3rd. ed.). Mahway, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 258.
- Plichtová, J. (2002). Metódy sociálnej psychológie zblízka. Kvalitatívne a kvantitatívne *skúmanie sociálnych reprezentácií*. Bratislava: Média.
- Ráčzová, B. (2011). *Vývinové aspekty sebakontroly*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika.
- Ridder, D. & De Wit, J. (Eds.) (2006). *Self-regulation in health behavior*. Chichester, UK: Wiley.
- Sayette, M. A. & Griffin, K. M. (2011). Self-regulatory failure and addiction. In Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*, (pp. 505–521). Second Edition. New York: Guilford Press.
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & Boone, Angie L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*, 271–324.