



BENLİK (KAYNAKLARININ) TÜKENMESİ KURAMI

15.10.2025

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PSİ 577
4. HAFTA

BENLİK TÜKENMESİ (EGO DEPLETION)

BAUMEISTER ve ARK. (1998)

BENLİĞİN KÖKENLERİ

- Baumeister, benliğin temelini oluşturan üç ana evrensel deneyim önermiştir:
- **Refleksif bilinç:** İnsan bilinci kendi kaynağının farkındadır. Birey başarıları ya da başarısızlıkları hakkında düşünürken, meditasyon yaparken ya da kişisel görüşlerine ilişkin bir dizi soruyu yanıtlamaya çalışırken refleksif bilinç söz konusudur. Refleksif bilinç olmaksızın benlik anlaşılmaz olurdu.
- **Kişilerarası varlık:** İnsanlar her yerde grupların üyeleri ve kişilerarası ilişkilerin ortakları olarak var olurlar. Benlikler sosyal izolasyon içinde gelişemez ve kişiler arası kalıpları kendi kendine yeten, tamamen bağımsız benliklerin tesadüfi ürünleri olarak görmek yanıltıcıdır.
- **Yürütücü işlev:** Bu, eylemi başlatan, kontrol uygulayan ve benliği düzenleyen aktif karar verme varlığıdır. Benlik, seçim yapma, sorumluluk alma ve öz denetim uygulama kapasitesidir. Yürütme işlevi olmadan, benlik hala kendinin farkında olabilir ve gruplara ait olabilir, ancak olayların sadece çaresiz, pasif bir izleyicisi olacaktır.



BAUMEISTER, R.F. (1997). THE SELF AND SOCIETY: CHANGES, PROBLEMS, AND OPPORTUNITIES. IN R.D. ASHMORE & L. JUSSIM (EDS.) SELF AND IDENTITY: FUNDAMENTAL ISSUES, VOLUME I, PP. 191-217, OXFORD UNIVERSITY PRESS.

Yıldırım, A. (2022). Sosyal Psikolojide Seçme Konular. Ders Notları, İstanbul Rumeli Üniversitesi.

"BENLİK AKTİF BİR AJANDIR"

- **Benliğin birçok önemli işlevi irade gerektirir:** seçimler yapmak ve kararlar almak, sorumluluk almak, davranışı başlatmak ve engellemek, eylem planları yapmak ve bu planları gerçekleştirmek.
- **Benlik**, kendisi ve dış dünya üzerinde **kontrol uygular**.
- İnsan davranışlarının büyük bir kısmı **otomatik veya bilinçsiz süreçler**den etkilenir.
- Davranışların bir kısmı ise kasıtlı ve bilinçli olarak gerçekleştirilmiştir, benlik tarafından kontrol edilen tepkilerdir ve bu kısım bireyin uzun vadeli sağlığı, mutluluğu ve başarısı için son derecede önemli olabilir.
- Bireyin davranışlarının %95'i otomatik süreçlerle durumsal uyaranlara verilen öngörülebilir tepkilerden oluşurken, psikoloji geri kalan %5'i görmezden gelemeyiz.

BENLİĞİN İŞLEVLERİ

- Bir benzetme yapmak gerekirse, arabalar zamanın en az %95'inde dümdüz sürülür, ancak diğer %5'lik kısmı göz ardı etmek (örneğin direksiyonsuz arabalar üretmek) arabanın çoğu hedefe ulaşma kabiliyetini ciddi şekilde tehlikeye atacaktır.
- Aynı şekilde, benlik tarafından yapılan nispeten az sayıdaki aktif, kontrol edici seçimler, benliğin hedeflerine ulaşma şansını büyük ölçüde artırır.
- Ve eğer benlik tarafından yapılan bu az sayıdaki "yönlendirilmiş" seçimler önemliyse, o zaman benliğin bundan sorumlu olan iç yapısı da o derece önemlidir.
- Baumeister ve ark. benliğin bu kontrol edici yönü ile ilgileniyorlardı. Özellikle, **benliğin yürütücü işlevini** öğrenmenin bir yolu olarak ego tükenmesi hipotezlerini test ettiler.
- ***Yürütücü işlev*** terimi çeşitli bağlamlarda **benliğin kendi adına özerk bir şekilde hareket etmesine** atıfta bulunmak için kullanılmıştır (örneğin, Epstein, 1973; Baumeister, 1998).

BAUMEISTER ve ARK. (1998) DENEYLER

- Ego tükenmesinin ardındaki temel fikir, benliğin istemli eylemlerinin güç veya enerjiye benzer **sınırlı bir kaynaktan** yararlandığı ve dolayısıyla istemli bir eylemin sonraki istemli eylem üzerinde zararlı bir etkiye sahip olacaktır.
- Ayartılmaya direnme (**Deney 1**) ya da seçim ve sorumluluk (**Deney 2**) şeklindeki bir ön özdenetim eyleminin, daha sonraki, ilgisiz bir alanda, yani zor ve sinir bozucu bir görevde sebat etmede özdenetimi zayıflatacağını göstermeye çalıştılar.
- Daha sonra ego tükenmesinin etkilerinin gerçekten de maladaptif (uyumu bozan) ve performansa zararlı olduğunu doğrulamaya çalıştılar (**Deney 3**).
- Son olarak, kendini kontrol etme eylemlerinden kaynaklanan ego tükenmesinin, insanları daha pasif hale getirerek sonraki karar verme sürecine müdahale edeceğini göstermeyi amaçladılar (**Deney 4**).

"BENLİK KONTROLÜ (ÖZ DÜZENLEME) HAZZA DİRENEBİLMEKLE İLGİLİDİR"

- Eğer çikolata yemenin cazibesine direnmek, kişiyi zor ve sinir bozucu bir bulmacada daha çabuk pes etmeye eğilimli hale getirebiliyorsa, bu durum bu iki farklı özdenetim eyleminin aynı sınırlı kaynaktan yararlandığını gösterir.
- Ve eğer kişinin görüşlerine aykırı bir konuşma yapıp yapmama konusunda bir seçim yapması da aynı etkiyi yaratıyorsa, bu aynı kaynağın genel olarak kasıtlı, sorumlu karar verme için de kullanıldığını gösterir.
- Bu kaynak muhtemelen benliğin en önemli özelliklerinden biridir.
- ***Benliğin tükenmesi*** terimi, iradenin önceden kullanılmasından kaynaklanan, benliğin **istemli eyleme** (çevreyi kontrol etmek, kendini kontrol etmek, seçimler yapmak ve eylemi başlatmak dahil) **katılma kapasitesinde veya istekliliğinde geçici bir azalmaya** atıfta bulunmak için kullanılmıştır.

BENLİK TÜKENMESİ

- İradenin (istem) benliğin en önemli işlevlerinden biri olduğuna dair psikolojik kuramın izleri Freud'a (1923, 1933) kadar uzanır.
- Freud egoyu, ruhun dış dünyanın gerçekliğiyle çatışan iç ve dış baskılar arasında aracılık yaparak ilgilenmesi gereken bir parçası olarak tanımlamıştır. Freud ayrıca egonun bir karar verirken bir enerji kullanması gerektiğine inanıyordu. (Victorian gentleman-id, süperego)
- Araştırmalar kişinin eylemlerinden son derece sorumlu (hesap verebilir) hissettiğinde, bilişsel ve davranışsal süreçlerinin değiştiği de belirtmektedir.
- Bununla birlikte aktif tepkilerin benlik ve onun sonraki tepkileri üzerinde pasif olanlara göre daha güçlü etkileri vardır.
- İstenilen davranış standartlarına yaklaşmak için benliğin kendisini izlediği süreçler de mevcuttur.

FREUD ve EGO

- İradenin kişinin **sınırlı bir kaynağı** harcamasına bağlı olduğu fikri **Freud** tarafından öngörölmüşü.
- Egonun, görevlerini yerine getirebilmesi ve id ile süperegoun enerjisel dürtülerine direnebilmesi için bir tür enerjiye sahip olması gerektiğini düşünüyordu.
- Freud'un at ve binici benzetmesinde binici (ego) genellikle yönlendirmeden sorumludur ancak bazen atın gitmek istediğı yere gitmesini engelleyemez.
- Freud, egoun enerjisinin nereden geldiğı konusunda oldukça belirsiz ve tutarsız olmasına karşın, **egoun bir enerji modeli üzerinde çalıştığını** öne sürmüştü.

"BENLİĞİ TÜKETEN GÖREVLER, SONRAKİ İSTEMLİ GÖREVLERİN YERİNE GETİRİLMESİ OLASILIĞINI AZALTIR"

- Birçok araştırma bulgusu, istemli eylemlerinde bir tür enerji veya gücün rol oynayabileceğini öne sürüyor.
- Glass, Singer ve Friedman (1969) tarafından yapılan bir çalışma, öngörülemeyen gürültü stresine maruz kalan katılımcıların daha sonra çözülemeyen problemlerdeki hayal kırıklığı toleransında düşüşler gösterdiğini bulmuştur. Glass ve arkadaşları, öngörülemeyen strese uyum sağlamanın "**psşik bir maliyet**" içerdiği sonucuna varmışlardır; bu da bazı değerli **kaynakların harcanması veya tüketilmesi** anlamına gelmektedir.
- Muraven ve ark., bir çalışmada beyaz bir ayıyı düşünmemeye çalışmanın (bir düşünce kontrol görevi) insanların sonraki bir anagram görevinde daha çabuk pes etmelerine neden olduğunu göstermişlerdir.
- Başka bir çalışmada, bir duygulanım düzenleme egzersizi, daha sonra bir top sıkma görevinde dayanıklılığın azalmasına neden olmuştur.
- Bu bulgular, **kendini kontrol etme çabalarının psşik bir maliyet taşıdığını** ve bazı **kıt kaynakları tükettiğini** göstermektedir.

BENLİK TÜKENMESİ

- Benliğin önemli bir kısmı, kontrollü (otomatik değil) işleme, aktif (pasif değil) seçim, davranışı başlatma ve tepkileri geçersiz kılma gibi tüm istemli eylemler için kullanılan sınırlı bir kaynaktır.
- Öz-düzenlemenin büyük bir kısmı, ayartılmaya direnmeyi ve dolayısıyla güdülenmiş tepkileri geçersiz kılmayı içerdiğinden, bu öz kaynak, davranışı motivasyonla aynı şekilde etkileyebilmelidir.
- Güdüler (motivasyon) güçlü veya zayıf olabilir ve daha güçlü dürtülerin dizginlenmesi muhtemelen daha zordur; bu nedenle, benliğin yürütücü işlevi de muhtemelen güçlü veya zayıf bir şekilde çalışır, bu da bir güç boyutuna sahip olduğu anlamına gelir.
- Özdenetimde bu gücün harcanması onu geçici olarak tüketir (Muraven ve ark., 1998), ancak muhtemelen bir süre dinlendikten sonra iyileşir. Diğer istemli eylemlerinin de benzer etkileri olması gerekir.

BENLİK TÜKENMESİNİN BAZI DAVRANIŞLAR İLE İLİŞKİSİ VE ETKİLERİ

- Bazı ilişkisel çalışmalar yapılmıştır.
- Bu zamana kadar yapılan çalışmalarda benlik tükenmesinin
 - diyet yapma (Vohs ve Heatherton, 2000),
 - atletik performans (Dorris ve diğ., 2011),
 - tüketim (Baumeister ve diğ., 2008; Hofmann ve diğ., 2008),
 - yardım etme (Balliet ve Joireman, 2010; Osgood ve Muraven, 2015; Xu ve diğ., 2012),
 - saldırganlık (Barlett ve diğ., 2016; Stucke ve Baumeister,.....) davranışlarıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir.

BAUMEISTER VE ARK. (1998) DENEY I

Table 1

Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment 1)

Condition	Time (min)	Attempts
Radish	8.35	19.40
Chocolate	18.90	34.29
No food control	20.86	32.81

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.67, 6.86, and 7.30. For Column 2, *SDs* = 8.12, 20.16, and 13.38.

- Katılımcıların görünüşte **ilgisiz iki öz kontrol eylemine** katılmaları istendi.
- **Tat algısı** üzerine bir çalışmaya katılan katılımcılardan deneyden önce bir öğün atlamaları ve en az 3 saat boyunca hiçbir şey yememeleri istendi. Fırında çikolatalı kurabiyeler pişirildi ve bunun sonucunda laboratuvar, çikolatanın lezzetli aromasıyla doldu. Bir grup katılımcıdan çikolatalı kurabiyeleri, diğer gruptan ise bir kase kırmızı ve beyaz turp tatması istendi.
- Daha sonra katılımcılardan sanki yemekle alakası yokmuş gibi bir **problem çözme testi** üzerinde çalışmaları istendi ama aslında temel bağımlı değişken olan "**sebat**" ölçülüyordu.
- Ayrıca, deneyin yiyecek kısmını atlayan ve doğrudan problem çözme kısmına giden katılımcıların bulunduğu, bir **kontrol grubu** da mevcuttu.
- Katılımcılar testi bitirmeden bırakmak isterlerse masadaki zili çalacaklardı. (Aslında test çözülmesi imkansız olacak şekilde hazırlanmıştı.)
- Çikolata yemenin performansı arttırdığı söylenemez. Aksine, çikolata istemek ama onun yerine turp yemek, özellikle de çikolata aşırmanın kolay olduğu koşullar altında, bir miktar kaynak tüketmiş gibi görünüyor ve bu nedenle insanların testlerde sebat etme kabiliyetini azaltıyor.

BAUMEISTER ve ARK. (1998) DENEY 2

Table 2

Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment 2)

Condition	Time (min)	Attempts
Counterattitudinal speech		
High choice	14.30	26.10
No choice	23.11	42.44
Proattitudinal speech		
High choice	13.80	24.70
No speech control	25.30	35.50

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 6.91, 7.08, 6.49, and 5.06. For Column 2, *SDs* = 14.83, 22.26, 7.13, and 9.14.

- İkna üzerine yapılan bir çalışmada katılımcılardan bir sonraki akademik yıl için öngörülen öğrenim ücreti artışlarına ilişkin ikna edici bir konuşma yapmaları istendi. **Tercih şansı verilmeyen (karşı tutumsal) koşul**daki katılımcılara, artış yanlısı konuşma yapma görevi verildi.
- **Tercih şansı verilen** koşuldaki katılımcılara hangi konuşmayı yapacakları kararının tamamen kendilerine ait olduğu söylendi. Tüm katılımcılar kendilerine verilen konuşmayı yapmayı kabul etti. Daha sonra katılımcılardan zor ve sinir bozucu bir **problem çözme testi** üzerinde çalışmaları istendi.
- Tercih şansı olan ve karşı tutumsal bir konuşma yapmayı kabul eden katılımcılar, aynı konuşmayı tercih şansı olmayan katılımcılarla (ve konuşma yapmayan kontrol katılımcılarıyla) karşılaştırıldığında, test görevindeki sebatlarında düşüş gösterdiler.
- Karşı tutumsal bir davranışın sorumluluğunu almak, benlik kaynaklarını tüketmiş gibi görünüyor.

BAUMEISTER ve ARK. (1998) DENEY 3

Table 3
Success at Solvable Puzzles (Experiment 3)

Condition	Solved	SD
Suppress	4.94	2.59
No regulation	7.29	3.52

- Araştırmanın amacı, **hangi kişilik özelliklerinin** insanları **duyguları deneyimlemeye daha duyarlı hale getirdiğini** görmekti. Katılımcılar film izleyecekti.
- **Duygu bastırma** koşulunda, katılımcılardan film boyunca herhangi bir duygu göstermemeleri istenirken, diğer katılımcılardan, filmi izlerken **duygularını gizlememeleri** talimatı verildi.
- Her iki durumdaki katılımcıların yarısı **komik** bir film izlerken, diğerleri **kanserden ölen genç bir anneyi** gösteren bir film izledi. Daha sonra katılımcılara, 6 dakikalık bir süre boyunca çözecekleri bir **anagram** verildi.
- Duygusal tepkiyi bastırmak, olmasına izin vermekten daha fazla çaba gerektiriyordu. Bağımlı değişken anagram görevindeki **performanstı**. Duyguları bastırma koşulundaki katılımcılar, diğer koşullardaki katılımcılara göre önemli ölçüde daha kötü performans göstermişti.
- Dolayısıyla, önceki istemli eylemin sonraki karar almayı değiştirdiğini öne sürmek yerine, **benliğin değerli bir kaynağının aslında başlangıçtaki istemli eylemle tükendiğini** öne sürmek uygun görünmektedir.

BAUMEISTER ve ARK. (1998) DENEY 4

- Deney, "*kişiliğin, insanların filmleri algılama biçimini etkileyip etkilemediğini*" incelemek üzere tasarlandı.
- Katılımcılara üzerinde anlamsız metinler bulunan daktiloyla yazılmış bir kağıdın fotokopisi verildi ve tüm e harflerinin üstünü çizmeleri söylendi.
- Ego tükenmesi koşuluna atanan katılımcılar için görev oldukça zor hale getirildi; eğer başka bir sesli harfe bitişik değilse veya başka bir sesli harften fazladan bir harf uzakta değilse e harfini işaretlemeleri gerekiyordu (böylece kişi e harfinin üstünü çizemezdi). Ayrıca, fotokopi soluk olduğu için zor okunuyordu.
- Diğer koşuldaki katılımcılara iyi çözünürlüklü, kolay okunabilir bir fotokopi verildi ve onlara başka hiçbir kural olmaksızın tüm e harflerini işaretlemeleri söylendi.
- Daha sonra iki film izleyecekler ve onlarla ilgili birkaç basit soruyu yanıtlayacaklardı. Katılımcılara filmi izlemeleri bittiğinde zili çalmaları söylendi; çünkü cevaplamaları için birkaç soru verilecekti.

BAUMEISTER ve ARK. (1998) DENEY 4

Table 4

Boredom Tolerance (Experiment 4)

Condition	No depletion	Depletion
Active quit	88	125
Passive quit	102	71
Difference	-14	54

Note. Numbers are mean durations, in seconds, that participants watched the boring movie. Bottom row (difference) refers to size of passive-option effect (the passive quit mean subtracted from the active quit mean).

- Katılımcıların yarısına durmak istediklerinde düğmeye basmaları söylendi (**aktif bırakma durumu**). Diğerlerine filmi izlemek için düğmeyi basılı tutmaları söylendi; düğmenin serbest bırakılması filmin durmasına neden olacaktı (**pasif kapatma durumu**).
- Daha sonra katılımcılara sıkıcı bir film gösterildi ve bu videoyu izlemeyi bıraktıktan sonra popüler, komik bir televizyon programı izleyecekleri söylendi. Bu nedenle katılımcılar, sıkıcı filmi izlemeyi bitirdikten sonra eğlenceli bir video izleyeceklerine inanıyorlardı.
- Ego tükenmesi koşulundakiler, diğerlerine göre daha fazla yoruludular çünkü diğer katılımcılara göre daha fazla düzenleyici güç kullanmışlardı.
- **Bağımlı değişken**, katılımcıların sıkıcı filmi ne kadar süre izledikleriydi. Tükenmiş katılımcıların diğerlerine kıyasla pasif yolu seçme olasılıkları daha yüksekti. Bırakmak için daha az iş yapmak zorunda kalan katılımcılar, tükendiklerinde daha erken ayrılma eğilimindeydiler.

Deney No

Amaç

Yöntem / Uygulama

Sonuç ve Yorum

1. Tat Deneyi (Kurabiye–Turp Deneyi)

Özdenetim gerektiren bir davranışın (ayartılmaya direnme) sonraki bir görevi nasıl etkilediğini test etmek

Katılımcılar aç karnına laboratuvara geldiler. Bir grup çikolatalı kurabiye yedi, diğer grup yalnızca turp tattı. Sonra çözülmesi imkânsız bir problem üzerinde çalıştılar.

Turp yiyenler daha çabuk pes etti. Çünkü tatlıyı reddetmek özdenetim gücünü tüketti. → Özdenetim sınırlı bir kaynak gibi çalışır.

2. Karşı Tutumlu Konuşma Deneyi

Sorumluluk alarak yapılan özdenetim eyleminin etkisini ölçmek

Katılımcılardan üniversite harçlarının artırılmasını savunan konuşma yapmaları istendi. Bazılarına seçim hakkı verildi (kendi kararıyla yaptı), bazılarına verilmedi. Sonrasında zor bir problem testi yapıldı.

Seçim hakkı verilen ve karşı tutumlu konuşmayı kendi kararıyla yapanlar daha çabuk pes etti. → Kendi kararının sorumluluğunu almak benlik enerjisini daha fazla tüketir.

3. Duygu Bastırma Deneyi

Duyguları kontrol etmenin benlik kaynaklarını tüketip tüketmediğini görmek

Katılımcılar komik ya da üzücü bir film izlediler. Bir gruptan duygularını bastırmaları, diğer gruptan doğal davranmalarını istendi. Sonra anagram çözme testi yaptılar.

Duygularını bastıranlar daha kötü performans gösterdi. → Duygu kontrolü özdenetim kaynağını tüketir ve sonraki görevlerde zihinsel performansı azaltır.

4. Zorlayıcı Görev ve Pasif Davranış Deneyi

Ego tükenmesinin insanları pasif hale getirip getirmediğini test etmek

Katılımcılara “e harflerini bul” görevi verildi. Bir grup için kurallar çok zordu (tükenme koşulu), diğer grup için kolaydı. Ardından sıkıcı bir film izlediler; bazıları filmi **aktif** (düğmeye basarak), bazıları **pasif** (basılı tutarak) bitirebiliyordu.

Tükenmiş grup filmi daha kısa izledi ve pasif bırakma davranışını seçti. → Ego tükenmesi kişiyi daha **pasif, düşük motivasyonlu ve erken pes eden** biri haline getirir.

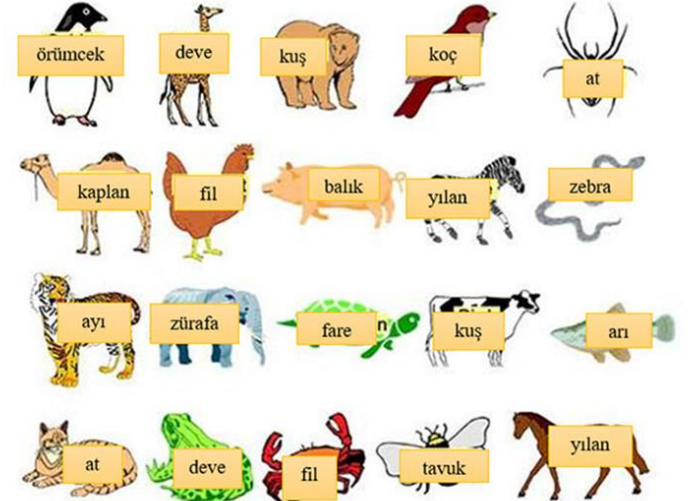
BENLİK TÜKENMESİNİ ARTIRAN VE AZALTAN ETKENLER

GLİKOZUN ROLÜ

- Benlik kontrolü (düzenlemesi) kandaki glikoz düzeyiyle ilişkili midir? (Gailliot ve ark., 2007)
- Benlik düzenlemesi gerektiren ve gerektirmeyen (dikkat görevi) bir görevden önce ve sonra kandaki glikoz düzeyinin ölçülmüş.
- Daha sonra Stroop testi ile bağımlı değişken (benlik kaynaklarının tüketimi) ölçülmüş.
- Mevcut çalışma, öz kontrolün sınırlı bir enerji kaynağı olarak glikoza dayandığını göstermektedir.

Stroop Testi

MAVİ YEŞİL KIRMIZI SARI
YEŞİL MAVİ SARI KIRMIZI
SARI KIRMIZI YEŞİL MAVİ
KIRMIZI YEŞİL MAVİ SARI
MAVİ SARI KIRMIZI YEŞİL
YEŞİL MAVİ SARI KIRMIZI



GLİKOZUN ROLÜ

- **1. DENEY:** Dikkat gerektiren görev bir görev (örn. bir kadının konuşma videosunu izlerken ekranda beliren kelimelere dikkat etmeme) verildi.
- **2. DENEY:** Önyargıyı azaltma görevi (örn. siyahi veya beyaz ırktan bir araştırmacı ile görüşme sonrası ırk temelli suç profili üzerine konuşma yapma) verildi.
- **3-6. DENEYLER:** Çözümü zor görevler (bulmaca, anagram, test) verildi.
- Sonuçta katılımcıların benlik tükenmesine bağlı olarak hem kandaki glikoz düzeyleri hem de Stroop testi performansları düşmüş.
- **7. DENEY:** İki Stroop testi arasında glikoz içeren ve placebo içecek verilen katılımcılardan glikoz almayanlar daha fazla hata yapmış. Glikoz, başlangıçtaki öz kontrol görevinin Stroop performansını bozma eğilimini ortadan kaldırmış.
- **8. DENEY:** Plasebo koşulunda, ölümü düşünen katılımcılar, diş ağrısı koşulundaki katılımcılardan daha fazla çözülmemiş görev bırakmışlar.
- **9. DENEY:** Glikozlu içecek tüketmek, plaseboya göre yardım olasılığını ve boyutunu artırmış.
- Benlik kaynaklarının tüketimi sadece motivasyonel bir süreç değildir. Beyin enerjisi ve bilişsel enerji yönü de vardır.

GLİKOZUN ROLÜ

- «Eylemin enerji tükettiği uzun zamandır bilinmektedir. Daha yeni kanıtlar, bazı beyin ve bilişsel süreçlerin de aynı şekilde önemli miktarda enerji tükettiğini, hatta bazılarının diğerlerinden çok daha fazla enerji tükettiğini göstermiştir. "Son giren ilk çıkar kuralı", ontogenetik olarak en son gelişen bilişsel yeteneklerin, bilişsel ve fizyolojik kaynaklar tehlikeye girdiğinde ilk bozulan yetenekler olduğunu belirtir. Nispeten gelişmiş bir insan kapasitesi olarak özdenetim, muhtemelen en son gelişenlerden biridir ve dolayısıyla kaynaklar yetersiz kaldığında ilk bozulmaya uğrayanlardan biri olabilir. Mevcut bulgular, nispeten küçük öz kontrol eylemlerinin mevcut glikoz kaynağını tüketmek için yeterli olduğunu ve böylece en azından vücut depolarından daha fazla glikoz alabilene veya daha fazla kalori alabilene kadar düşünce ve davranış kontrolünü bozduğunu göstermektedir. Daha genel olarak, vücudun glikozu harekete geçirme konusundaki değişken yeteneği, insanların ideallerine uygun yaşama, hedeflerinin peşinden gitme ve erdemlerini gerçekleştirme kapasitelerinin önemli bir belirleyicisi olabilir.»

YORGUNLUK ALGISI VE DİNLENME

- Katılımcılar benlik kaynaklarını tüketen veya tüketmeyen görevler sonrasında hissedecekleri yorgunluk düzeyi hakkında geri bildirim almışlar.
- 1. koşuldakiler yüksek yorgunluk geribildirimi alırken 2. koşuldakiler düşük yorgunluk geribildirimi almış.
- Bağımlı değişken ölçümü (çalışma belleği performansına yönelik-zaman sınırlı matematiksel işlemler)
- 2. koşuldakiler, kendi tükenme düzeylerinin gerçek durumdan daha düşük olduğuna inandıkları için, daha iyi performans gösteriyorlar.
- Bireyin algıladığı yorgunluk düzeyi, daha sonra öz kontrol gerektiren görevlerdeki performansı olumsuz etkiler (Clarkson vd., 2010).

DUYGU DURUM

- Benlik kaynakları tüketimi görevleri (bulmaca çözme, top sıkma vb.) verilir.
- Pozitif duygu durumu ortaya çıkarmak için komedi içerikli videolar izletilir veya sürpriz hediyeler sunulur.
- Pozitif duygu durum ve fizyolojinin birlikte etkisi de incelenmiş (Beute ve De Kort, 2014).
- Benlik kaynakları tüketimi görevleri sonrasında pozitif duygu çıkarmak için bir gruba doğa resimleri, diğer gruba ise bilindik cadde resimleri gösterilir.
- Basit bilişsel görevlerde (stroop testi) performans artarken, yüksek bilişsel faaliyet gerektiren görevlerde (karmaşık matematik problemleri çözme) performans azalmış.
- Pozitif duygu durumu koşulundakilerin kalp atım hızlarında daha fazla olumlu yönde değişim gözlenmiş.
- Pozitif duygu durum, benlik kaynaklarının tükenmesi sonrasında azalan performansı artırmak için bir tampon işlevi görüyor (Tice vd., 2007).

İNANÇLARIN, KÜLTÜRÜN VE ÖDÜLLERİN ROLÜ

- Sınırsız benlik kontrolü olduğuna inanan katılımcılar, ikinci görevde daha iyi performans göstermiş ancak üçüncü görevde tamamen tükenme yaşamışlar (Vohs vd., 2012).
- İnancın benlik tükenmesinde geçici bir tampon rolü vardır.
- Amerikalı ve Kızılderili örneklemelerde inanç farklılıkları incelenmiş (Savani ve Job, 2017).
- Kızılderililerde benlik tükenmesi görülmemiş çünkü kaynak kullanmayı enerji verici bulmuşlar.
- İrade gerektiren durumlar, benliği tüketmek yerine zihinsel sağlığı destekler.
- Benlik tükenmesi olan ve olmayan katılımcılar, ödül beklentisi verilen ve verilmeyen koşullara atanmış. Ödül beklentisi koşulundakiler Stroop testte daha iyi performans göstermiş (Boucher ve Kofos, 2012).
- Ödül beklentisi (motivasyonu ve çabayı arttırdığı için) benlik tükenmesini azaltır.

Eleştiriler ve cevaplar

- Gerçekten benlik tükenmesi var mı?
 - Yorgunluk
 - Bilişsel atalet
 - Tükenme
 - Bilişsel saplantı
- Meta analiz çalışmaları ne söylüyor?

Baumeister (2019)

- Benliğin doğasının anlaşılması gerekli
- Benlik, tüm zihinsel işlemler (kontrol) için enerji kullanmaktadır.
- Olumsuz sonuç veren çalışmalar yöntemsel olarak incelenmeli.