

TOMASZ JARMAKOWSKI

Zakład Psychologii Społecznej i Organizacji
Instytut Psychologii UŁ

STYLE ATRYBUCJI A REAKCJE NA WŁASNĄ PORAŻKĘ – PROJEKT BADAŃ WŁASNYCH

WPROWADZENIE

Obszar atrybucji dokonywanych przez ludzi wobec działań swoich i innych osób stanowi ważny obszar psychologii, a w szczególności psychologii społecznej. Od początku lat 70. lawinowo rośnie liczba badań dotyczących atrybucji (Forsterling, 2005). Jednym z powodów zainteresowania badaczy tym, w jaki sposób ludzie na co dzień odpowiadają sobie na pytanie „dlaczego”, a więc dokonują atrybucji, są konsekwencje wynikające z dokonywania takich, a nie innych atrybucji. Jedną z takich konsekwencji jest motywacja do działania lub jej brak i związany z tym sukces lub jego brak.

Celem tego artykułu jest próba teoretycznego wyjaśnienia sprzeczności pomiędzy wynikami badań dotyczących stałych stylów atrybucji (traktowanych jako zmienna osobowościowa) a osiągnięciem sukcesu. Mimo że badania te pokazują dość jednoznaczny związek pomiędzy optymistycznym stylem atrybucji a osiąganymi sukcesami, to jednocześnie brak jednoznacznych dowodów, że to właśnie style atrybucji są czynnikami modyfikującymi wpływ treningu bezradności na powstanie syndromu wyuczonej bezradności. Taki mechanizm zakłada koncepcja Abramson, Seligman i Teasdale. Dlatego też, choć autor skupia swą uwagę na stylach atrybucji, to wychodzi od zjawiska wyuczonej bezradności i koncepcji wyjaśniającej to zjawisko.

POJĘCIE WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Wyuczona bezradność jest definiowana jako syndrom zaburzeń poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych wywołanych uprzednim kontaktem z sytuacją niekontrolowaną (Kofta, Sędek, 1993a). Deficyty poznawcze

przyjmują postać trudności w uczeniu się nowych reakcji, deficyty motywacyjne oznaczają zahamowanie w inicjowaniu dowolnych reakcji, dłuższe czasy latencji reakcji instrumentalnych, a deficyty emocjonalne oznaczają pojawienie się lęku i uczuć związanych z depresją (Sędek, 1983). Syndrom ten jest wynikiem doświadczania przez jednostkę sytuacji, w której brak jest związku pomiędzy aktywnością jednostki a doświadczanymi przez nią wzmocnieniami. W badaniach nad wyuczoną bezradnością doświadczanie takiej sytuacji przez jednostkę nosi nazwę treningu bezradności.

Zjawisko to zostało pierwotnie odkryte u zwierząt. Pierwsze klasyczne eksperymenty były przeprowadzone na psach (Kofta, Sędek, 1993a). Szybko jednak okazało się, że zjawisko wyuczony bezradności można zaobserwować w warunkach eksperymentalnych również u innych gatunków zwierząt oraz u ludzi. Jednak w przypadku ludzi (jak i szczurów!) zjawisko wyuczony bezradności powstaje tylko w specyficznej klasie sytuacji testowych – nowych zadań o dużym stopniu trudności (Kofta, Sędek, 1993a).

KONCEPCJE WYJAŚNIAJĄCE ZJAWISKO WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Zaproponowano szereg konkurencyjnych wyjaśnień teoretycznych zjawiska wyuczony bezradności – zarówno takich, które próbowały znaleźć mechanizmy odpowiedzialne za powstawanie wyuczony bezradności wspólne dla ludzi i zwierząt, jak i takich, które koncentrują się na mechanizmach unikalnych dla ludzi. Poniżej zostaną pokrótce omówione najbardziej znane i inspirujące największą liczbę badań koncepcje wyuczony bezradności.

Model pierwotny wyuczony bezradności Seligmana. Jest to wyjaśnienie teoretyczne zaproponowane przez odkrywcę zjawiska wyuczony bezradności – Martina Seligmana. Model ten zakłada, że w trakcie treningu bezradności, w którym jednostka doświadcza sytuacji niekontrolowanej, zachodzi specyficzny rodzaj uczenia się. Mianowicie jednostka uczy się, że nie ma związku pomiędzy jej działaniami a pożądanymi wynikami. Jest to model mocno „zanurzony” w behawiorystycznym paradygmacie, a konkretnie w teorii warunkowania instrumentalnego. Według tej teorii, zachowania dowolne zarówno ludzi, jak i zwierząt są modyfikowane przez wzmocnienia. Wzmocnienia tradycyjnie dzieli się na pozytywne, czyli sukcesy, i negatywne, czyli porażki. Według M. Seligmana, w tej specyficznej sytuacji – sytuacji treningu bezradności – jednostka uczy się, że nie ma związku pomiędzy jej działaniami a otrzymywanym wzmocnieniem. Tym, co powoduje, że efekty treningu wyuczony bezradności są przenoszone na inne klasy sytuacji, jest oczekiwanie braku wpływu. Ten poznawczy mechanizm ma odpowiadać za pojawianie się specyficznych deficytów wyuczony bezradności: deficytu motywacyjnego,

deficytu poznawczego i deficytu emocjonalnego. Deficyt motywacyjny oznacza zmniejszenie motywacji do emitowania nowych działań dowolnych, ogólną pasywność oraz spowolnienie działań. Deficyt poznawczy jest tutaj rozumiany jako zaburzenie w dostrzeganiu zależności pomiędzy reakcją a wzmocnieniem. Innymi słowy: jeżeli jednostka, nawet przypadkowo, emituje zachowanie, które przynosi jej wzmocnienie, wtedy ma trudności w dostrzeżeniu związku pomiędzy emitowanym zachowaniem a wzmocnieniem. Wreszcie deficyt emocjonalny, który w tym modelu ma charakter wtórny wobec wyżej opisanych, polega na pojawieniu się lęku, a później depresji wtedy, gdy wzmocnienie ma charakter negatywny. Warto zwrócić uwagę, że model ten postuluje taki sam mechanizm powstawania wyuczonej bezradności zarówno dla zwierząt ludzi.

W czasach, kiedy powstawała koncepcja Seligmana, dominującym dogmatem w psychologii był behawioryzm. Nie dziwi więc fakt, że behawioryści próbowali wyjaśnić zjawisko wyuczonej bezradności w ramach obowiązującej koncepcji instrumentalnego uczenia się. **Koncepcje behawiorystyczne** próbowały zjawisko wyuczonej bezradności wyjaśnić w ramach klasycznej teorii warunkowania instrumentalnego, czyli pokazać, że jednostki są nagradzane za bycie biernym. Mimo różnic pomiędzy poszczególnymi koncepcjami schemat myślenia jest bardzo podobny. Mianowicie wyróżnia się dwa etapy reakcji jednostki w treningu bezradności. W pierwszym etapie jednostka reaguje aktywnie, ale kiedy takie zachowania są wzmocniane negatywnie, pojawia się ogólna pasywność. Liczne badania pokazują jednak (za: Sędek, 1983), że koncepcje behawiorystyczne nie pozwalają w pełni wyjaśnić pojawienia się deficytu motywacyjnego. Dodatkowym słabym punktem tych koncepcji jest fakt, że w ogóle nie tłumaczą występowania deficytu poznawczego jako skutku treningu bezradności. Koncepcje te nie tylko nie wyjaśniają występowania tego deficytu, lecz wręcz je ignorują, mimo dowodów laboratoryjnych jego istnienia (Jackson, Alexander, Maier, 1980 za: Kofta, Sędek, 1993a).

Atrybucyjne rozwinięcie modelu Seligmana. Dalsze badania nad zjawiskiem wyuczonej bezradności u ludzi pokazały, że związek pomiędzy treningiem bezradności a pogorszeniem wyników w rozwiązywanych zadaniach nie jest bezwyjątkowy. Okazało się, iż w pewnych warunkach trening bezradności nie prowadzi do pogorszenia wyników (Kofta, Sędek, 1993a), a czasami prowadzi do poprawy wyników (Kofta, Sędek, 1993a). Ponadto zaobserwowano dość duże różnice indywidualne w podatności na wykształcenie się syndromu wyuczonej bezradności (Seligman, 1993). Próbą wyjaśnienia tych rozbieżności wyników badań, niepasujących do modelu pierwotnego Seligmana, były rozwinięcia tego modelu poprzez wprowadzenie do niego dodatkowych zmiennych pośredniczących. Najbardziej znaną koncepcją, która sprowokowała znaczną liczbę badań, było atrybucyjne rozwinięcie modelu Seligmana (Abramson i in., 1978; Seligman, 1993). Ponieważ w dalszej części artykułu będziemy odnosić się do tej koncepcji, opiszemy ją teraz

bardziej szczegółowo. Zgodnie z tym modelem, czynnikiem pośredniczącym we wpływie treningu bezradności na pojawienie się deficytów wyuczonej bezradności i ich trwałości jest styl atrybucji jednostki.

Styl atrybucji definiuje się jako względnie stały, indywidualny sposób wyjaśniania naszych sukcesów i porażek (A b r a m s o n i in., 1978). Jest to więc zmienna osobowa. Styl taki, według M. E. P. Seligmmana, kształtuje się w dzieciństwie, w późniejszym czasie ma on charakter nawykowy i najczęściej nie jest przez jednostkę uświadamiany (S e l i g m a n, 1993). Twórcy tego modelu wyróżniają trzy wymiary stylu atrybucji: stałość, zasięg i personalizację (S ę d e k, 1983).

Stalość uświadamia nam, jak trwale w czasie są atrybucje jednostki. Jednostki, których styl atrybucji charakteryzuje się wysoką stałością, uważają, że przyczyny zdarzeń w ich życiu mają charakter stały i nie zmieniają się szybko, np. brak zdolności. Natomiast osoby, których styl atrybucji ma niską stałość, uważają, że przyczyny różnych wydarzeń w ich życiu mają charakter chwilowy i szybko się zmieniają, np. niewyspanie.

Zasięg stylu atrybucji „mówi” o tym, czy jednostka ma tendencję do szukania atrybucji globalnych (np. „łatwo się stresuję”) lub specyficznych (np. „ta sytuacja bardzo mnie zestresowała”).

Wreszcie wymiar **personalizacji** odpowiada na pytanie, gdzie lokujemy odpowiedzialność za dane wydarzenie. Osoby o wewnętrznej personalizacji, szukają przyczyn wydarzeń we własnej osobie, np. „jestem kiepskim kierowcą”. Natomiast osoby o personalizacji zewnętrznej przyczyn danego wydarzenia szukają w czynnikach zewnętrznych (np. „na drogach panują trudne warunki”).

Zgodnie z tym modelem, modyfikujący wpływ poszczególnych wymiarów atrybucji w sytuacji treningu bezradności jest następujący (S ę d e k, 1983):

- atrybucje wewnętrzne dokonywane w sytuacji treningu bezradności mają prowadzić do zaburzeń emocjonalnych (deficyt emocjonalny);
- atrybucje stałe dokonywane w sytuacji treningu bezradności są odpowiedzialne za dłuższy czas utrzymywania się deficytów bezradności;
- atrybucje globalne mają być odpowiedzialne za transfer bezradności na sytuacje różne od oryginalnych sytuacji w treningu bezradności. Jednostki dokonujące atrybucji specyficznych mają doznawać deficytów bezradności tylko w sytuacjach bardzo podobnych lub identycznych jak te z treningu bezradności.

W badaniach w tym nurcie często używa się wskaźnika stylu atrybucji, który jest sumą wyników uzyskanych przez osobę badaną w poszczególnych wymiarach. Wyróżnia się styl atrybucji w sytuacji porażki i styl atrybucji w sytuacji sukcesu. Większość badań koncentrowała się na stylu atrybucji w sytuacji doznanej porażki.

Mimo swojej atrakcyjności atrybucyjny model wyuczonej bezradności znalazł raczej niewielkie potwierdzenie empiryczne. W większości przeprowa-

dzonych badań nie stwierdzono związku pomiędzy poszczególnymi wymiarami stylów atrybucji a deficytami wyuczonej bezradności (Kofta, Sędek, 1993a; Sędek, 1982). Trzeba jednak pamiętać o licznych badaniach, których wyniki pokazują związek wymiarów atrybucji (lub też stylu atrybucji) dokonywanych przez jednostkę z odnoszonymi sukcesami (Corr, Gray, 1995; Peterson, Barrett, 1987 za: Satterfield i in., 1997; Seligmann i in., 1990; Seligmann, Schulman, 1986) lub porażkami (Yee i in., 2003; Satterfield i in., 1997), czy też wysiłkiem w celu osiągnięcia najlepszego wyniku (Corr, Gray, 1995). Zarówno do wyników tych badań, jak i rozbieżności powyższych badań oraz dotyczących związków syndromu wyuczonej bezradności i wymiarów stylu atrybucji wrócimy jeszcze w dalszej części artykułu.

Warto jeszcze krótko przytoczyć **koncepcję Frankela i Snydera** (Sędek, 1983), która pokazuje zupełnie inny sposób myślenia o wyuczonej bezradności. Koncepcja ta akcentuje rolę porażek doświadczanych przez jednostkę w sytuacji treningu bezradności i związanych z nią zagrożeń dla samooceny jednostki. O ile dotychczas opisane koncepcje wyjaśniały syndrom wyuczonej bezradności zarówno w przypadku doznania serii niekontrolowanych porażek, jak i niekontrolowanych sukcesów, to w tym przypadku decydujący jest sam fakt doznania przez jednostkę porażki. Według tej koncepcji, porażka może być zagrożeniem dla samooceny, kiedy spełnione są dwa warunki: a) jednostka dokonuje atrybucji wewnętrznych, b) dokonana atrybucja odnosi się do ważnego aspektu samooceny, np. inteligencji. Według twórców tej koncepcji oba te warunki są spełnione w wielu eksperymentach dotyczących wyuczonej bezradności. W takiej sytuacji wiele osób doznających porażek w fazie treningu bezradności (a tym samym doznających zagrożenia ich samooceny) w następnym zadaniu (zadaniu testowym) stosuje strategię obrony swego ego, polegającą na zmniejszeniu wysiłku wkładanego w rozwiązanie zadania. Badany niewkładający wysiłku w rozwiązanie zadania testowego może wtedy przypisać swoją porażkę niewielkiemu wysiłkowi (atrybucja niezagrażająca samoocenie), a nie brakowi określonych zdolności (atrybucja zagrażająca samoocenie badanych). Wyuczona bezradność jest tutaj traktowana jako nieświadoma strategia obrony własnej samooceny czy też mechanizm obronny. Koncepcja ta wyjaśnia niektóre sprzeczne z modelem Seligmana wyniki badań pokazujące poprawę wykonania po treningu bezradności w przypadku zadań określanych jako trudne (Tennen, Eller, 1977 za: Kofta, Sędek, 1993a). Jednak koncepcja ta nie tłumaczy występowania deficytów wyuczonej bezradności w przypadku występowania wzmocnień pozytywnych (Rosellini, 1978; Rosellini, DeCola, 1981 za: Kofta, Sędek, 1993a). Ponadto eksperymenty M. Kofty i G. Sędka (1993a) jednoznacznie pokazują, że zagrożenie dla samooceny nie zwiększa prawdopodobieństwa pojawienia się deficytów bezradności. Wyniki tych badań sugerują, że zgodnie z pierwotnym modelem Seligmana, do wystąpienia

syndromu wyuczonej bezradności konieczna jest sytuacja doświadczenia braku wpływu, a nie doznanie porażki. Podsumowując, koncepcja Frankela i Snydera dobrze tłumaczy część często zaskakujących wyników badań nad wyuczoną bezradnością, ale nie może być uznana za model dobrze opisujący samo zjawisko.

Model informacyjny wyuczonej bezradności M. Kofty i G. Sędk (1993b). Koncepcja ta podkreśla aktywny, konstruujący charakter aktywności poznawczej człowieka. Autorzy podkreślają, że to aktywne procesy poznawcze (w postaci np. planu działania) wywołują zachowanie jednostki, a nie są jedynie skutkiem określonych zachowań (jak to ma miejsce w modelu Seligmmana). Według tej koncepcji, sytuacja, która prowadzi do wyuczonej bezradności, jest sytuacją problemową. Człowiek, stając wobec takiej sytuacji, podejmuje aktywność poznawczą zmierzającą do rozwiązania problemu, tj. skonstruowania sensownego planu działania. Jednym z elementów takiej aktywności jest tworzenie i weryfikowanie hipotez dotyczących skutecznych sposobów działania. Temu procesowi (tworzeniu hipotez) towarzyszy pewien stopień niepewności. W sytuacjach, które mają charakter kontrolowany, ta niepewność jest stopniowo redukowana, co owocuje wyborem właściwego programu działania i przejściem do fazy realizacji wybranego planu działania. Jednak w sytuacji niekontrolowanej nawet długotrwała aktywność poznawcza nie prowadzi do redukcji niepewności (wyboru jednego planu działania). Według twórców tego modelu, organizm broni się przed takim bezsensownym wysiłkiem poznawczym, przechodząc w inny stan psychiczny nazywany wyczerpaniem poznawczym. Wyczerpanie poznawcze oznacza, że ludzie „zamiast angażować się w wymyślanie hipotez dotyczących rozwiązania problemu, dostosowanych do specyficznych wymogów sytuacji i podjętego zadania [...] uciekają się do wcześniej wytworzonych, gotowych już procedur poznawczych i behawioralnych” (Kofta, Sędek, 1993b, s. 175). To właśnie wyczerpanie poznawcze ma być przyczyną opisanych wcześniej deficytów wyuczonej bezradności. Ludzie w stanie wyczerpania poznawczego nie są ani motywowani, ani zdolni do generowania nowych programów aktywności (deficyt motywacyjny i poznawczy). Autorzy podkreślają, że wyczerpanie poznawcze z punktu widzenia psychoewolucyjnego ma funkcje adaptacyjne. Mianowicie możemy potraktować je jako mechanizm psychiczny służący oszczędzaniu energii, zapobiegając inwestowaniu jej w nieskuteczną aktywność (zakładamy, że nie jest to stan permanentny i po pewnym czasie samoczynnie ustępuje).

W tym modelu pesymistyczny styl atrybucji (wysoka stałość, wysoki zasięg oraz personalizacja wewnętrzna w obliczu doznanej porażki) traktowany jest jako efekt uboczny wyczerpania poznawczego (a tym samym syndromu wyuczonej bezradności), a nie jej przyczyna (w interakcji z sytuacją niekontrolowaną).

BADANIA WPŁYWU STYLÓW ATRYBUCJI NA POZIOM WYKONANIA

M. K o f t a i G. S ę d e k (1993b) w serii eksperymentów empirycznie weryfikują swój model, dostarczając silnych dowodów na to, że to właśnie wyczerpanie poznawcze jest przyczyną syndromu wyuczonej bezradności. Dodatkowym argumentem na rzecz tej koncepcji jako sposobu wyjaśnienia powstawania syndromu wyuczonej bezradności jest fakt, że tłumaczy ona niektóre niejasne do tej pory wyniki badań nad wyuczoną bezradnością.

Jednak przyjęcie modelu informacyjnego jako koncepcji wyjaśniającej mechanizm wyuczonej bezradności rodzi pewien problem teoretyczny. Mianowicie, jak już wcześniej zostało zaznaczone, istnieje wiele badań ilustrujących związki pomiędzy stylami atrybucji a sukcesami i porażkami jednostki. Z kolei model informacyjny, który znalazł potwierdzenie empiryczne, odrzuca style atrybucyjne jako zmienne modyfikujące powstawanie wyuczonej bezradności. Jak wyjaśnić taką sprzeczność? Zanim zostanie przedstawiona próba odpowiedzi na to pytanie, poniżej zostaną omówione wybrane badania ilustrujące związek pomiędzy stylem atrybucji a poziomem wykonania, ze szczególnym uwzględnieniem badań M. E. P. S e l i g m a n a i P. S c h u l m a n a (1986). Zobrazujemy ponadto specyfikę tego rodzaju badań, co będzie istotne dla dalszej części artykułu.

1. M. E. P. Seligman i P. Schulman (1986) przeprowadzili dwa badania na grupie badawczej agentów sprzedających polisy na życie. W pierwszym przebadano 1100 już zatrudnionych agentów. Były to badania typu korelacyjnego, w których badano związek stylu atrybucji (suma uzyskanych wyników w wymiarze stałości, zasięgu i personalizacji) stosowanego przez badanych z wynikami sprzedaży w ciągu pierwszych dwóch lat zatrudnienia. Wyniki pokazują umiarkowaną ujemną korelację pomiędzy stylem atrybucji w sytuacji porażki (im wyższy wynik, tym bardziej pesymistyczny styl atrybucji) a wynikami sprzedaży. Współczynnik korelacji wahał się od $-0,18$ (korelacja z wynikami sprzedaży w ciągu dwóch lat) do $-0,39$ (korelacja z wynikami sprzedaży tylko w drugim roku zatrudnienia). Agenci, którzy znaleźli się w grupie o najbardziej optymistycznym stylu atrybucji (10%), sprzedali o 88% polis więcej niż agenci, którzy znaleźli się w 10-procentowej grupie o najbardziej pesymistycznym stylu atrybucji.

W drugim badaniu próbowano odpowiedzieć na pytanie, czy optymistyczny styl atrybucji towarzyszy wysokim wynikom sprzedaży, czy też jest ich predykatorem. W badaniu uczestniczyło 104 świeżo zatrudnionych agentów sprzedających polisy na życie. Badano związek stylu atrybucji i wyników sprzedaży w ciągu pierwszego roku zatrudnienia. Ponadto sprawdzano związek pomiędzy stylem atrybucji a rezygnacją z pracy u agentów. W tym przypadku wskaźnikiem stylu atrybucji była różnica pomiędzy wynikami stylu atrybucji

w sytuacji sukcesu (suma wszystkich trzech wymiarów) a stylem atrybucji w sytuacji porażki (analogicznie suma wszystkich trzech wymiarów), który okazał się najlepszym predykatorem sukcesów w pracy agentów. Wyniki badań pokazują umiarkowaną korelację pomiędzy optymistycznym stylem atrybucji a wynikami w sprzedaży, ale tylko wtedy, gdy uwzględnimy drugą połowę pierwszego roku zatrudnienia ($r = 0,17$; $r = 0,27$; jeśli z analizy wyłączymy agentów, którzy do tego czasu zrezygnowali z pracy). Ponadto stwierdzono związek ujemny pomiędzy optymistycznym stylem atrybucji a rezygnacją z pracy. 67% agentów, którzy nie zrezygnowali z pracy, znajdowało się w górnej połowie wyników, jeśli chodzi o optymistyczny styl atrybucji, a 33% spośród tych, którzy pozostali w pracy, znalazło się w dolnej połowie wyników.

Na podstawie zaprezentowanych powyżej badań można wysnuć następujące wnioski. Istnieje umiarkowany związek pomiędzy skutecznością w pracy agentów sprzedających polisy (rozumianej jako wysokość sprzedaży) a stylem atrybucji agentów. Styl atrybucji możemy traktować jako predyktor wyników sprzedaży. Wpływ stylu atrybucji kumuluje się w czasie, tj. im dłużej dany agent pracuje, tym większe jest znaczenie stylu atrybucji.

2. Podobne badania na grupie agentów sprzedających polisy przeprowadzili w Wielkiej Brytanii **J. P. Corr** i **J. A. Gray (1995)**. Badania, w których wzięło udział 196 świeżo zatrudnionych agentów, wykazały istnienie umiarkowanego związku pomiędzy stylem atrybucji w sytuacji sukcesu a wysiłkiem wkładanym przez agentów w pracę ($r = 0,19$) oraz wynikami sprzedaży ($r = 0,20$). Warto zauważyć, że w przeciwieństwie do badań amerykańskich (Seligman, Schulman, 1986), czynnikiem istotnym dla przewidywania wyników sprzedaży okazał się styl atrybucji stosowany w sytuacji sukcesów.

3. **Badania M. E. P. Seligmana i in. (1990)** dotyczące związku pomiędzy stosowanym stylem atrybucji a wynikami sportowymi pływaków. Wyniki sportowców były oceniane przez trenera jako sytuujące się poniżej oczekiwań, powyżej oczekiwań lub jako zgodne z oczekiwaniami. W pierwszym badaniu typu korelacyjnego stwierdzono, że wyniki stylu atrybucji zarówno w sytuacji porażki, jak i w sytuacji sukcesu wykazują związek z wynikami badanych. Jednak najlepszym predykatorem wyników jest różnica pomiędzy wynikami stylu atrybucji w sytuacji sukcesu a stylem atrybucji w sytuacji porażki. W drugim badaniu dokonywano symulacji porażki u osób badanych, podając czas wyższy od rzeczywistego. Następnie proszono je o ponowne przeplnięcie tego samego dystansu. W takiej sytuacji osoby o optymistycznym stylu atrybucji w sytuacji porażki (powyżej mediany) uzyskały znacznie lepsze wyniki w drugiej próbie niż osoby o pesymistycznym stylu atrybucji w sytuacji porażki (poniżej mediany).

4. **Badania studentów Petersona i Barretta (1987 za: Satterfield i in., 1997)**, w których wykazano związek pomiędzy stylem atrybucji a wynikami akademickimi. Zgodnie z przewidywaniami, wykazano ujemną korelację

między stylem atrybucji w sytuacji porażek a wynikami uzyskanymi przez studentów.

5. Warto jeszcze wspomnieć o badaniach, gdzie wykazano odwrotną tendencję od dotychczas opisanej. Są badania, według których osoby o pesymistycznym stylu atrybucji uzyskują lepsze rezultaty. Badania takie, choć stanowią mniejszość, mogą być bardzo istotne dla wniosków na temat związków pomiędzy stylami atrybucji a poziomem wykonania. Na przykład w badaniach **P. L. Yee i in. (2003)** stwierdzono dodatni związek pomiędzy stylem atrybucji w sytuacji porażki a wynikami egzaminów badanych studentów, co oznacza, że studenci stosujący pesymistyczny styl atrybucji w sytuacji porażki uzyskali lepsze wyniki niż studenci stosujący optymistyczny styl atrybucji. Z kolei **J. M. Satterfield i in. (1997)**, badający studentów prawa, stwierdzili ujemną korelację pomiędzy stylem atrybucji w sytuacji sukcesu a wynikami egzaminów badanych studentów.

Na podstawie przytoczonych powyżej badań można wysnuć następujące wnioski. Po pierwsze, liczne badania pokazują, że istnieje umiarkowany związek pomiędzy stylami atrybucji a poziomem wykonania. Związek ten jest obserwowany w różnych obszarach ludzkiej aktywności. Po drugie, większość badań sugeruje, że optymistyczny styl atrybucji w sytuacji porażki towarzyszy wyższemu poziomowi wykonania. Świadczyć mogą o tym również metaanalizy dokonane przez Ch. Petersona (1991 za: Yee i in., 2003). Wreszcie badania pokazujące tendencję odwrotną, tzn. dodatnią korelację pomiędzy pesymistycznym stylem atrybucji a poziomem wykonania, mogą świadczyć o tym, że związki pomiędzy stylami atrybucji a poziomem wykonania mogą być bardziej złożone niż początkowo zakładano, tj. mogą być modyfikowane przez dodatkowe czynniki. To zaś może powodować, że osoby o pesymistycznym stylu atrybucji w niektórych sytuacjach mogą osiągać lepsze rezultaty niż osoby stosujące optymistyczny styl atrybucji.

Warto podkreślić, że w większości tego typu analiz badano związek pomiędzy globalnym wynikiem (sumą wyników w poszczególnych wymiarach atrybucji) a nie pomiędzy poszczególnymi wymiarami atrybucji.

ROZRÓŻNIENIE POMIĘDZY TRENINGIEM BEZRADNOŚCI A SYTUACJĄ POJEDYNCZEJ PORAŻKI

Wracając do postawionego wcześniej pytania o to, jak pogodzić model informacyjny M. Kofty i G. Sędka z badaniami pokazującymi związki pomiędzy stylem atrybucji a poziomem wykonania, chcielibyśmy zaproponować następującą odpowiedź.

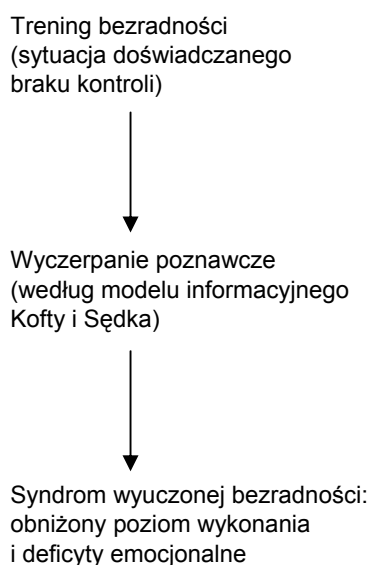
Laboratoryjne badania wyuczonej bezradności i omówione powyżej badania dotyczą innych zjawisk. Wyuczona bezradność jest, jak to już wcześniej powiedziano, mechanizmem psychicznym, którego celem jest oszczędność energii w sytuacji niekontrolowanej, kiedy aktywność poznawcza jednostki nie przynosi redukcji niepewności. Czynnikiem wyzwalającym syndrom wyuczonej bezradności jest utrzymująca się przez pewien czas sytuacja braku kontroli. Nie ma tutaj znaczenia, czy jednostka doświadcza wzmocnień pozytywnych (sukcesów), czy wzmocnień negatywnych (porażek). Również style atrybucji nie pełnią roli czynników modyfikujących powstanie syndromu wyuczonej bezradności. To tłumaczyłoby, dlaczego w większości badań nie stwierdzono związków pomiędzy atrybucjami przyczynowymi a deficytami wyuczonej bezradności (K o f t a, S ę d e k, 1993a).

Prawdopodobnie mamy do czynienia z inną sytuacją, kiedy badamy wpływ **pojedynczej** porażki na poziom wykonania. A to tak naprawdę bada się w przytoczonych powyżej badaniach stylów atrybucji. Nie możemy zakładać, że osoby badane są poddane treningowi bezradności, tj. doświadczają sytuacji niekontrolowanej. W większości są to badania korelacyjne, a nie eksperymenty laboratoryjne, gdzie moglibyśmy kontrolować czynnik, jakim jest brak kontroli. W jednym z przytoczonych badań – nad pływakami (S e l i g m a n i in., 1990) – zastosowano eksperyment naturalny. Jednak w eksperymencie tym (symulacja porażki poprzez podanie wyniku gorszego od faktycznego) osoba badana doświadczała pojedynczej porażki, a nie sytuacji niekontrolowanej, więc badanie to pokazywało, jak jednostka radzi sobie w sytuacji pojedynczej porażki, a nie jej reakcję na trening bezradności. Prawdopodobna rekonstrukcja mechanizmów psychicznych w sytuacji pojedynczej porażki mogłaby wyglądać następująco. Kiedy jednostka doznaje porażki, dokonuje atrybucji porażki, czyli odpowiada na pytanie: „dlaczego poniosłem/am porażkę?”. To, jakiej atrybucji dokonuje, wpływa na jej późniejszą motywację do działania, co z kolei przekłada się na poziom wykonania i ewentualne deficyty emocjonalne. Badania pokazujące, że osoby stosujące pesymistyczny styl atrybucji czasami mogą mieć wyższy poziom wykonania niż osoby preferujące optymistyczny styl atrybucji, ilustrują fakt, że związek pomiędzy stylem atrybucji a poziomem wykonania w sytuacji pojedynczej porażki nie jest ani uniwersalny, ani do końca opisany i wyjaśniony. Rozróżnienie pomiędzy doświadczeniem przez osoby badane pojedynczej porażki a doświadczeniem sytuacji braku kontroli tłumaczyłoby, dlaczego w tak wielu badaniach korelacyjnych udaje się wykazać wpływ stylu atrybucji jednostki, a nie udaje się to w większości badań eksperymentalnych, gdzie osoby badane poddane są klasycznemu treningowi bezradności.

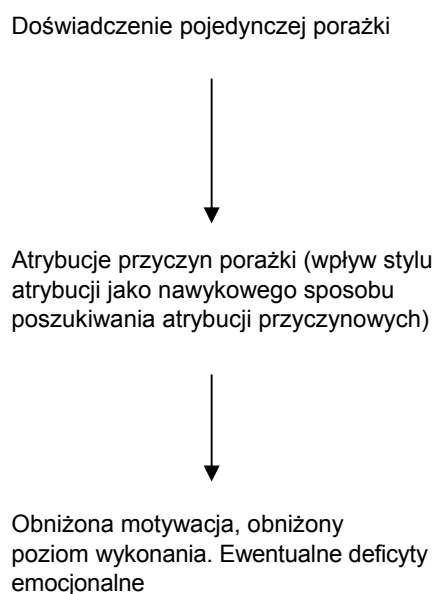
Graficzne podsumowanie różnic pomiędzy dwiema klasami sytuacji i związanymi z nimi różnymi mechanizmami psychicznymi przedstawiono na rys. 1.

Warto zwrócić uwagę, że w obu opisanych sytuacjach skutki są bardzo podobne (obniżony poziom wykonania, deficyty emocjonalne) mimo różnych mechanizmów do nich prowadzących. Te podobieństwa skutków mogą stanowić przyczynę faktu, że często obie klasy sytuacji bywają mylone w badaniach.

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ



SYTUACJA POJEDYNCZEJ PORAŻKI

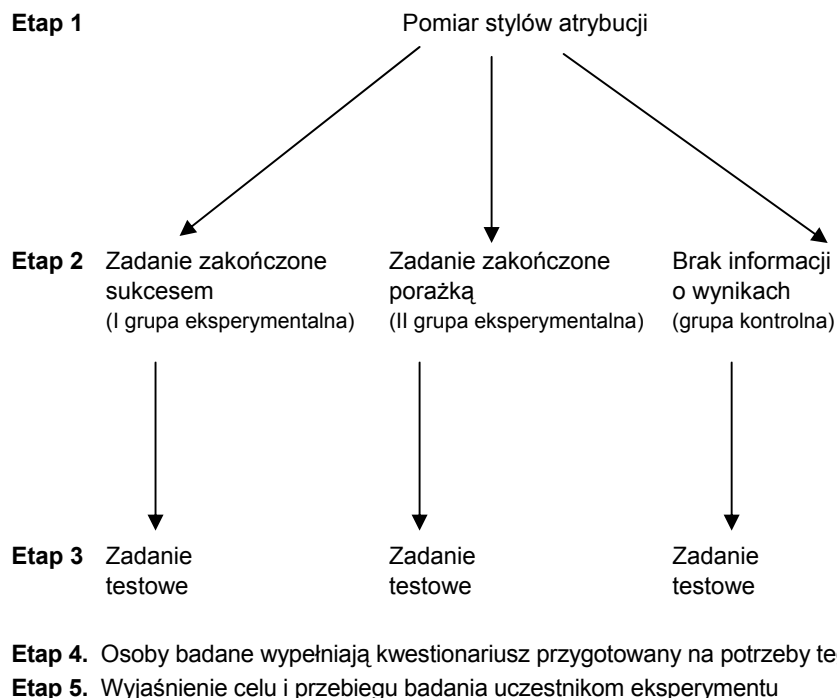


Rys. 1. Podsumowanie różnic pomiędzy dwiema klasami sytuacji i związanymi z nimi różnymi mechanizmami psychicznymi

PROJEKT BADANIA WŁASNEGO

Powyższe rozważania i propozycje mają oczywiście charakter teoretyczny, brak ich bezpośredniego potwierdzenia empirycznego. Dlatego stały się inspiracją do zaprojektowania badania eksperymentalnego, którego celem jest przetestowanie hipotez wynikających z opisanych powyżej rozważań teoretycznych. Dalej zostanie opisany projekt tego badania.

Ilustracją graficzną projektu jest rys. 2.



Rys. 2. Projekt badania eksperymentalnego

OMÓWIENIE POSZCZEGÓLNYCH ETAPÓW BADANIA EKSPERYMENTALNEGO

Etap 1. Pomiar stylów atrybucji dokonany zostanie odpowiednio wcześniej (2 tygodnie) przed badaniem eksperymentalnym. Pomiar stylów atrybucji przeprowadzony bezpośrednio przed eksperymentem mógłby uruchomić określone procesy poznawcze związane z samoświadomością osób badanych, które mogłyby z kolei mieć wpływ na wyniki badania. Pomiar będzie dokonany z zachowaniem zasady anonimowości. Warto tu jeszcze wspomnieć, że obecnie, według ogólnodostępnych danych, nie istnieje w Polsce żadne rzetelne i trafne narzędzie do badania stylów atrybucji (zgodnych z koncepcją L. Y. Abramson, M. E. P. Seligman i J. Teasdale). Narzędzie takie należy stworzyć od podstaw lub dokonać adaptacji istniejących narzędzi: Attributional Style Questionnaire – ASQ (Schuman i in., 1987) lub Expanded Attributional Style Questionnaire – EASQ (Peterson, Villanova, 1988). Na podstawie wyników uzyskanych na tym etapie równa liczba osób o pesymistycznym i optymistycznym stylu atrybucji zostanie przydzielona w sposób losowy do poszczególnych grup eksperymentalnych i grupy kontrolnej.

Etap 2. Na tym etapie dwie grupy eksperymentalne zostaną poddane działaniu zmiennej niezależnej, jaką jest doświadczenie porażki lub sukcesu. Obie grupy dostaną do rozwiązania takie samo zadanie logiczne. W I grupie eksperymentalnej osoby badane dostaną informacje o tym, że rozwiązały zadanie poprawnie (doświadczenie sukcesu). W II grupie eksperymentalnej osoby badane dostaną informacje o tym, że rozwiązały zadanie niepoprawnie (doświadczenie porażki). Grupa kontrolna dostanie do rozwiązania to samo zadanie, jakie dostaną obie grupy eksperymentalne, jednak członkowie tej grupy nie otrzymają swoich wyników. W ten sposób nie doświadczą ani sukcesu, ani porażki. Jednocześnie sam fakt wykonania zadania wyeliminuje ewentualny efekt wprawy.

Etap 3. Na tym etapie wszystkie grupy dostaną do rozwiązania takie samo zadanie logiczne. Będzie ono miało podobny charakter jak zadanie z etapu 2 eksperymentu, ale nieco inny. Będzie to zadanie testowe, którego celem będzie sprawdzenie poziomu wykonania w poszczególnych grupach.

Etap 4. Osoby badane będą wypełniały kwestionariusz, w którym będą m. in. odpowiadały na pytania dotyczące swojej motywacji, przeżywanych emocji (w celu sprawdzenia, czy wystąpił deficyt emocjonalny), subiektywnie postrzeganego poziomu trudności zadań.

Etap 5. Ponieważ zakłada się możliwość pojawienia się deficytów emocjonalnych u części osób badanych, ze względów etycznych konieczne jest wyjaśnienie celu badania i manipulacji dokonanej przez badacza.

GLÓWNE HIPOTEZY BADAWCZE

Z przedstawionych wcześniej rozważań teoretycznych można wysnuć następujące hipotezy badawcze, które mają być przetestowane w opisanej powyżej procedurze eksperymentalnej.

1. Osoby o pesymistycznym stylu atrybucji porażek w grupie II eksperymentalnej (doznającej porażki) będą miały statystycznie istotnie niższy poziom wykonania niż osoby o optymistycznym stylu atrybucji porażek w tej samej grupie.

2. Osoby o pesymistycznym stylu atrybucji porażek w grupie II eksperymentalnej (doznającej porażki) będą miały statystycznie istotnie niższy poziom wykonania niż osoby o pesymistycznym stylu atrybucji porażek w pozostałych grupach (I grupie eksperymentalnej oraz grupie kontrolnej).

3. Nie wystąpią istotne statystycznie różnice w poziomie wykonania pomiędzy osobami o pesymistycznym i optymistycznym stylu atrybucji porażek w grupie kontrolnej.

4. Zgodnie z atrybucyjnym rozwinięciem modelu Seligmana, personalizacja wewnętrzna atrybucji porażek powinna korelować z ewentualnymi deficytami emocjonalnymi, wysoka stałość atrybucji porażek powinna korelować z obniżonym poziomem wykonania. Ponieważ zadania eksperymentalne i testowe będą miały podobny charakter, wymiar zasięgu atrybucji porażek nie powinien mieć istotnego wpływu na poziom wykonania.

OTWARTE PROBLEMY BADAWCZE

Ponieważ dotychczasowe badania wpływu stylów atrybucji koncentrowały się na porażkach i stylu atrybucji porażek, w formie otwartych problemów badawczych zostaną zachowane:

- wpływ sytuacji doświadczenia sukcesu na poziom wykonania,
- wpływ stylu atrybucji sukcesów na poziom wykonania.

PODSUMOWANIE

Oczywiście zaproponowane badanie, nawet zreplikowane w różnych warunkach, nie zweryfikuje wszystkich hipotez wynikających z przedstawionych wcześniej rozważań teoretycznych, rozróżniających mechanizmy działające w sytuacji treningu bezradności oraz w sytuacji pojedynczej porażki. Aby tego dokonać, należałoby jeszcze powtórzyć badania przeprowadzone przez M. Koftę i G. Sędek (1993b) z uwzględnieniem zmiennej stylów atrybucji.

BIBLIOGRAFIA

- Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. (1978), *Learned helplessness in humans Critique and reformulation*, „Journal of Abnormal Psychology”, **87**, 49–74
- Corr J. P., Gray J. A. (1995), *Attributional style, socialization and cognitive ability as predictors of sales success: A validity study*, *Person. Individ. Diff.*, **18**, 2, 241–252
- Forsterling F. (2005), *Atrybucje*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Kofta M., Sędek G. (1993a), *W poszukiwaniu uniwersalnych wyznaczników zjawiska wyuczonej bezradności*, [w:] M. Kofta, G. Sędek, *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, Wydawnictwo Nakom, Poznań, 133–170
- Kofta M., Sędek G. (1993b), *Wyuczona bezradność. Podejście informacyjne*, [w:] M. Kofta, G. Sędek, *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, Wydawnictwo Nakom, Poznań, 171–223
- Peterson Ch., Villanova P. (1988), *An Expanded Attributional Style Questionnaire*, „Journal of Abnormal Psychology”, **97**, 1, 87–89

- Satterfield J. M., Monahan J., Seligman M. E. P. (1997), *Law School Performance Predicted by Explanatory Style*, „Behavioral Sciences and the Law”, 15, 95–105
- Schulman P., Seligman M. E. P., Amsterdam D. (1987), *The Attributional Style Questionnaire is not transparent*, Behav. Res. Ther., 25, 5, 391–395
- Seligman M. E. P. (1993), *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań
- Seligman M. E. P., Schulman P. (1986), *Explanatory Style as a Predictor of Productivity and Quitting Among Life Insurance Sales Agents*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 50, 4, 832–838
- Seligman M. E. P., Nolen-Hoeksema S., Thornton N., Thornton K. M. (1990), *Explanatory Style as a Mechanism of Dissapointing Athletic Performance*, „Psychological Science”, 1, 143–146
- Sędek G. (1982), *Influence of attributions of causalty on learned helplessness*, „Polish Psychological Bulletin”, 13, 29–37
- Sędek G. (1983), *Przegląd badań i modeli teoretycznych zjawiska wyuczonej bezradności*, „Przegląd Psychologiczny”, 26, 587–610
- Yee P. L., Pierce G. R., Ptacek J. T., Modzelsky K. L. (2003), *Learned helplessness attributional style and examination performance: Enhacement effects are not necessarily moderated by prior failure*, „Anxiety, Stress and Coping”, 16, 4, 359–373