

Strategie samoregulacji w obliczu doznanej porażki

Hanna Brycz*

Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego

SELF-REGULATION IN THE FACE OF FAILURE

Abstract. Two experiments supported by current theoretical background on self-regulation in face of failure were presented in the paper. Participants in cognitive load or no load conditions were asked to put in mind of ones' own severe and painful or unimportant and harmless failure. Competent attributes served as dependent measures. Participants assessed negatively only motivational (not cognitive) aspect of failure and enlarged the subjective temporal distance between self and severe (not harmless) failure. Both phenomena were considered as self-regulation strategies.

Celem przedstawionych niżej rozważań teoretycznych i badań empirycznych jest określenie niektórych strategii samoregulacji, jakimi posługują się osoby przeżywające niepowodzenia. Chodzi o przybliżenie wybranych współczesnych teorii dotyczących reakcji na porażkę, jak i prezentację dwóch własnych badań, w których uczestnicy przypominali sobie swoje niepowodzenia w różnych warunkach eksperymentalnych, a następnie dokonywali autoatrybucji cech sprawnościowych.

* W prowadzeniu badań uczestniczyła Anita Rybacka, psycholog, zatrudniona w Urzędzie Pracy w Gdyni. Uwagi na temat artykułu należy kierować pod adres: Hanna Brycz, Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, 80-343 Gdańsk, ul. Pomorska 68; e-mail: psyhb@univ.gda.pl

Każdemu człowiekowi towarzyszą większe lub mniejsze porażki przytłaczające go w różnych momentach życia. Uczniowie i studenci przeżywają „oblane” sprawdziany; w sferę towarzyską wpisane jest popełnianie drobnych lub katastrofalnych gaf; przez własną nieudolność ludzie tracą cenne wartości (pracę, rodzinę lub spokój). Czasami są to niepowodzenia innych, bliskich osób czy grup społecznych, z którymi się identyfikujemy. Na przykład kibiców, jak i drużynę „Wisły” rozczarował przegrany 4:1 mecz z greckim „Panatinajkosem” w dniu 22 sierpnia 2005 roku. „Wisła” pogrzebała szansę na udział w Lidze Mistrzów. Jednak trener drużyny Jan Engel powiedział w wywiadzie dla TVN: „Teraz najważniejsze, by chłopcy dźwignęli się po porażkę”. Wydaje się, że strategie radzenia sobie z jakże częstą w sporcie porażką decydują o przetrwaniu całych zespołów, a także pojedynczych zawodników, gdyż sukces jest w sporcie czymś wyjątkowym i wysoko nagradzanym, a niepowodzenie – chlebem powszednim. Jednak zdarzają się także niespodziewane porażki całych ugrupowań społecznych, jakimi są partie polityczne, niepowodzenia silnie przeżywane zarówno wewnątrz ugrupowania, jak i przez licznych zwolenników partii. Jesienią 2005 roku obserwowaliśmy nieoczekiwaną i podwójną (w wyborach parlamentarnych i prezydenckich) porażkę Platformy Obywatelskiej.

SAMOREGULACJA W OBLICZU DOZNANEJ PORAŻKI

Bez wątplenia człowiek przeżywa gwałtowne emocje w reakcji na własną porażkę, tym silniejsze, im większa klęska. Później oszacowuje straty i nadzieje na przyszłość. W obliczu własnej porażki (lub niepowodzenia bliskiej osoby) dominują emocje negatywne: rozpacz, poczucie wstydu, smutek, agresja (Wojciszke, 1997). Pojawia się także dysonans poznawczy i rozbieżność między: zazwyczaj pozytywnym wizerunkiem Ja (standardami, celami) (Weinstein, 1980) a negatywnym sprzężeniem zwrotnym. Jakimi dostępnymi strategiami można posłużyć się w zmaganiach z porażką?

Reakcje na własną porażkę wchodzą w zakres szeroko rozumianej samoregulacji. Samoregulacja bywa zamiennie nazywana samokontrolą. Istnieje jednak subtelne rozróżnienie między tymi zjawiskami. Samoregulacja jest pojęciem szerszym i dotyczy zachowań celowych, kojarzonych z uczeniem się poprzez otrzymywanie – pochodzących z zewnątrz – sprzężeń zwrotnych. Samokontrola wiąże się ze świadomym panowaniem nad impulsami. Samoregulacja obejmuje wszystkie rodzaje regulacji Ja (także fizjologiczne) i tym samym zawiera samokontrolę (Vohs, Baumeister, 2004).

Carvier (2004), korzystając z pojęć cybernetyki, porównuje samoregulację do „termostatu” wyposażonego w różne funkcje. Autor stara się określić afektywny „termostat” człowieka. Pokazuje reakcje na negatywny afekt wywołony niepowodzeniem. W sensie fenomenologicznym negatywny afekt powstaje w procesie porównania zamierzeń z wynikiem i sygnalizuje błąd. Wzbudza tym samym funkcje wykonawcze pętli porównań (podstawowa jednostka kontroli). Funkcje wykonawcze tłumią rozbieżności w dwojaki sposób: przez eli-

minację rozbieżności, tj. ponawianie wysiłku, by osiągnąć standard (w przypadku dążenia do celu i negatywnego sprzężenia zwrotnego), lub przez zwiększanie rozbieżności, tj. unikanie „antycelów”, jak podobieństwo do niepożądanego, „zagrożonego” Ja (w przypadku unikania „antycelu” i pozytywnego sprzężenia zwrotnego). „Termostat”, czyli system kontroli afektu i zachowań, pozwala na szybką i poprawną adaptację do warunków otoczenia. Równocześnie chroni pozytywny wizerunek Ja i optymalizuje funkcjonowanie przez zmianę priorytetów (celów). Gdy pętla porównań standardu z wynikiem daje satysfakcjonujący rezultat, człowiek zmienia cele na takie, które może z łatwością osiągać w przyszłości. Na przykład skuteczne uniknięcie zagrożenia (pogryzienia przez dzikie zwierzę) wzbudza pozytywny afekt (ulgę, uspokojenie). Afekt wskazuje, że groźba znika i nie wymaga więcej uwagi. Priorytet celów zmienia się i inne zadania zyskują wyższą hierarchię. Pozytywne emocje skłaniają do podejmowania nowych wyzwań i uwalniają zasoby poznawcze, natomiast uczuciu smutku i depresji towarzyszy wycofanie wysiłku.

Samoregulacja polega na osiąganiu założonych standardów i celów oraz minimalizowaniu niepowodzeń poprzez dynamiczny charakter systemu pętli porównań; przy czym utrzymanie pozytywnego wizerunku Ja stanowi jeden z najważniejszych celów człowieka. Carvier (2004), a także Nowak i Vallacher (1998) podkreślają odgórny charakter przetwarzania danych (*top-down*) w procesie samoregulacji. Uważają, że każdy złożony system ma zdolność samorganizowania się, co zakłada ogromne zdolności przystosowawcze człowieka. Innymi słowy, jedną z reakcji na porażkę może być ponawianie prób osiągnięcia celu lub zmiana hierarchii celów.

McGuire i McGuire (1996), odnosząc się już nie do emocji, ale do poznania, wskazują na dążenie ludzi do posługiwania się koherentnym i spójnym systemem poznawczym, który umożliwia manipulowanie wyrazistością zawartych w systemie informacji. Wyrazistość informacji o sobie ujawnia się w płynności poznawczej: człowiek łatwiej przywołuje z pamięci atrybuty posiadane niż takie, których nie posiada; ponadto łatwiej przypomina sobie pochlebne niż niepocholebne autocharakterystyki. Nadawanie określonym wyznacznikom niepowodzenia (np. brak sprytu, refleksu) niższej wyrazistości niż innym (np. brak wysiłku) może być kolejną próbą samoregulacji i utrzymania pozytywnego wizerunku Ja.

Schmeichel i Baumeister (2004) wiążą samoregulację z funkcją wykonawczą Ja. Funkcja ta kieruje intencjonalnymi zachowaniami, odpowiada za planowanie, procesy uwagi, rozwiązywanie problemów, zmianę zadań i celów, a także wytrwałość w obliczu porażki, kontrolę emocji i impulsów. Autorzy ci uważają, że samoregulacja jest dobrem wyczerpywalnym, co powoduje zakłócenia funkcji wykonawczych. Prezentują empiryczne dane potwierdzające tezę o ograniczonych i jednorodnych zasobach woli. Człowiek, wykonując różne zadania, korzysta z tych samych zasobów. Realizacja jednej pracy (kopanie rowu czy tłumienie emocji i myśli) powoduje chwilowe wyczerpanie zasobów i gorszy poziom tworzenia innego dzieła (wytrwałości w rozwiązywaniu anagramów czy w ściskaniu gumowej rączki). Najbardziej cierpią wyższe procesy

intelektualne, jak np. analizowanie nowych problemów; najmniej lub wcale – czynności rutynowe i zautomatyzowane. Schmeichel i Baumeister zachęcają innych badaczy do poszukiwania strategii łagodzących destrukcję wyczerpywania Ja. Uważają, że pomocne mogą być proste autoafirmacje, takie jak przypominanie sobie swoich silnych atrybutów.

Wyczerpanie zasobów poznawczych może zakłócać procesy autoatrybucji jedynie wtedy, gdy dotyczą one cech czy zachowań niezbyt dokładnie opracowanych i zapamiętanych (Brycz, 2004a). Na przykład ocena własnych zdolności intelektualnych buduje Ja, a ludzie najczęściej przeceniają poziom swoich uzdolnień (Kruger, Dunning, 1999). Jeśli porażka chwycie dobrym mniemaniem o swoich zdolnościach poznawczych, ludzie uzewnętrzniają przyczyny porażki (obronny wzorzec atrybucji). Wydaje się też prawdopodobne, że samoregulacja przez system pętli porównań szybko poprawia wizerunek dotyczący własnego intelektu, zaś w pamięci pozostaje nieprzetworzony aspekt wysiłkowy porażki (np. przyznanie się do braku silnej woli, lenistwa).

Znaczy to, że doznający porażki człowiek może stosować strategię samoregulacji polegającą na przywróceniu dobrego mniemania o swoich najważniejszych cechach sprawnościowych (dla pływaka – szybkość pływania, dla studenta – inteligencja) kosztem osłabienia samooceny dotyczącej atrybutów sprawnościowych mniej ważnych i pozostających pod kontrolą (jak ilość czasu poświęconego na trening lub czytanie książek). Jakkolwiek iluzoryczne dla trafności samooceny byłyby owe manipulacje psychiczne, mogą nieść spore korzyści przystosowawcze. Jedynie dobre mniemanie o swych centralnych cechach uwalnia zasoby i pozwala na podejmowanie nowych wyzwań. Mechanizm ten, jako stosowany po doznanym niepowodzeniu, jest innym zjawiskiem niż efekt samoutrudniania (Szmajke, 1996).

Jan Engel ma rację, gdy mówi o „dźwiganiu się z porażki”. Zmierzenie do naprawy nadwątlonego porażką Ja może skutkować przyszłym sukcesem. Co więcej, w dążeniu do celu faza następująca bezpośrednio po wykonaniu zadania ma podstawowe znaczenie dla procesu samoregulacji. Oszacowanie wyniku działania pozwala na ustalanie dalszych planów. Fitzsimons i Bargh (2004) zauważają, że negatywny nastrój i związane z nim atrybucje wzbudzają różne strategie samoregulacji w zależności od rodzaju celu. Porażka w realizacji nieświadomych celów silnie aktywuje mechanizm autowaloryzacji niż niepowodzenie doznane w trakcie realizacji celów świadomych.

Co więcej, samoregulacja działa inaczej w zależności od przewagi chronicznie lub sytuacyjnie wzbudzonych strategii: promocyjnej lub powinnościowej. Higgins i Spiegel (2004), twórcy owego rozróżnienia, uważają, że obydwie strategie są silnie, pozytywnie i niezależnie skorelowane z motywacją osiągnięć. Różnica między nimi polega na tym, że promocja z bogatym wizerunkiem Ja-idealnego skłania do gorliwości w dążeniu do celu, zaś prewencja, z mocno rozbudowanym Ja-powinnościowym, wzbudza czujność i skłonność do unikania niebezpieczeństw. Poznawcza, atrybucyjna reakcja na własną porażkę, która często przejawia się myśleniem kontrfaktualnym (tj. co by było, gdyby...), zależy od rodzaju strategii. Ludzie, którzy posługują się strategią pro-

mocyną, rozmyślają: co też mogłoby się wydarzyć, gdyby zachowali się w inny sposób. Rozważają: jak odwrócić błąd zaniechania (nieprawidłowego odrzucenia, *omission error*), czyli podjąć w przyszłości zaniedbane wcześniej sposoby działania. Osoby stosujące strategię prewencyjną zastanawiają się nad tym, czy też nie okazały się za mało czujne podczas działania, ponieważ nie wykryły błędu – przyczyny porażki (dopuściły do fałszywego alarmu, *commission error*). Stosowanie określonej strategii w reakcji na porażkę niesie inne konsekwencje na przyszłość: strategia promocyjna pobudza do szybkiego podejmowania działania, w tym wysiłków naprawczych (poszukiwanie trafień i unikanie nieprawidłowego odrzucenia), strategia prewencyjna – do konserwatyizmu i wybrnięcia z pułapek (tropienie prawidłowych odrzuceń i wystrzeganie się fałszywych alarmów). Ludzie preferujący strategię promocyjną, w przeciwieństwie do osób posługujących się strategią prewencyjną, okazują się szybsi w działaniu kosztem trafności decyzji, są także bardziej otwarci na zmiany. Strategia promocyjna ma i inne strony: powtarzająca się porażka wskazuje na nieskuteczność strategii i tym samym redukuje gorliwość w szukaniu „trafień” (w dążeniu do sukcesu). Strategia prewencyjna z kolei sprawia, że porażka jako sprzężenie zwrotne wzmacnia czujność, by unikać dalszych porażek i tym samym ma charakter samopodtrzymujący się. Natomiast gdy osoby skupione na prewencji odnoszą sukces, ich czujność zmniejsza się.

Niezależnie od stosowanej strategii – prewencyjnej czy promocyjnej – w reakcji na własną porażkę ludzie wytwarzają jeszcze inne mechanizmy samoregulacji, jak np. manipulowanie subiektywnym odczuciem czasu, jaki upłynął od niepowodzenia lub sukcesu.

DYSTANS OD JA JAKO STRATEGIA SAMOREGULACJI

Ross i Wilson (2002), wprowadzając czas jako zmienną psychologiczną, udowodnili, jak bardzo różni się subiektywne odczucie czasu, jaki upłynął od porażki bądź sukcesu. Autorzy używają terminu „bliskość” (*closeness*) na określenie subiektywnego odczucia upływu czasu między wydarzeniem z przeszłości a terażniejszością i zakładają, że przeszłe wydarzenia i związana z nimi samoocena mogą wydawać się bliskie lub dalekie, niezależnie od ich rzeczywistej odległości czasowej. Uważają, że ludzie traktują swoje przeszłe wyniki i związane z nimi samooceny w taki sposób, by zapewnić sobie komfort i dobre samopoczucie w chwili obecnej. Stąd, by utrzymać dobre mniemanie o sobie, należy „blisko” przechowywać obraz siebie – osoby sukcesu, a „daleko” – siebie ponoszącego porażkę. Teoria samooceny jako funkcji czasu (*temporal self-appraisal theory*) Rossa i Wilson (2002) przewiduje także, że ludzie pozytywniej oceniają przeszłe Ja – budzące bliższe niż odleglejsze relacje w czasie, przy założeniu stałej rzeczywistej odległości czasowej między wydarzeniami a chwilą obecną. Innymi słowy, w „służbie” motywu zwiększania własnej wartości ludzie dostosowują subiektywną odległość od wyników swoich działań w zależności od pozytywnego bądź negatywnego ich znaku.

Ross i Wilson (2002) stwierdzili na podstawie swoich badań, że motyw utrzymania i podwyższania własnej wartości odpowiada za silniejsze odczuwanie subiektywnej bliskości własnego sukcesu niż porażki. Badani określali, jak odległe w czasie wydają się im wydarzenia pochlebnie lub niepochlebnie, świadczące o nich samych lub o innych osobach (opisywali własne lub cudze zdarzenia wprawiające w dumę lub zakłopotanie), ponadto oceniali łatwość przypominania wydarzeń oraz jego wagę wtedy i obecnie. Okazało się, że jedynie ocenianie własnych zachowań zmniejszało subiektywny dystans czasowy wobec pozytywnych i zwiększało – wobec negatywnych zdarzeń. Badani trafnie ocenili odległość czasową, gdy zdarzenie dotyczyło innych osób. Ponadto własne, napawające dumą zachowania przypominane były łatwiej niż kłopotliwe. Zachowania innych osób przypominano sobie równie łatwo, niezależnie od emocji, jakie budziły. Poziom samooceny nie wpływał na wyniki związane z oceną ważności wydarzeń, a badani – niezależnie od samooceny – odczuwali większy dystans czasowy w stosunku do własnych niż cudzych, niepochlebnie świadczących o wykonawcy wydarzeń.

Zniekształcenia w spostrzeganiu czasu dotyczą tylko własnych zachowań, a zachowania innych ludzi są poprawnie umieszczone w czasie. Ross i Wilson (2002) podkreślają rolę częstości przemyśleń dotyczących własnych zachowań: ludzie myślą częściej o pochlebnych zdarzeniach w dziedzinie sprawności, stąd łatwiej sobie o nich przypominają, a wspomnienia są żywsze i bardziej wyraziste. Zdarzenia niepochlebne, nie tak dokładnie opracowane poznawczo, są mniej jasne i nie mniej dostępne pamięciowo, a także bardziej odległe w subiektywnym wymiarze czasu. Rolę częstości przemyśleń, czyli rozpracowania przekazu dla stabilności sądów o sobie, podkreślają też Petty, Brinola i Tormala (2002). Wskazują oni na fakt, że wraz ze wzrostem częstości i złożoności myśli o przekazie wzrasta wewnętrzna spójność i pewność sądu oraz zdolność do metapoznania (świadomość własnego poznania), świadomej kontroli myśli, a także opór wobec niezgodnych przekazów. Choć pewność sądu nie koreluje z obiektywną jego trafnością, to jednak badani Petty'ego, Brinola i Tormala (2002) polegali bardziej na własnych sądach w warunkach eksperymentalnie zwiększonej niż zmniejszonej pewności sądów.

Wyniki badań Rossa i Wilson (2002) wskazują na jeszcze jeden fakt: dużej plastyczności subiektywnego dystansu czasowego, zdarzenie może bowiem łatwo zostać przesunięte w czasie w „służbie” bieżących potrzeb i motywów. Wydaje się, że subiektywne odczucie czasu może służyć także jako strategia „oddalania” dotkliwych porażek, podczas gdy drobne gafy – jako anegdotyczne wydarzenia – pozostają subiektywnie bliżej Ja.

CZYNNIK MOTYWACYJNY I POZNAWCZY W PROCESIE ATRYBUCJI WŁASNEJ PORAŻKI

Oczekiwać można, że odmienne strategie samoregulacji wystąpią w autoatrybucji motywacyjnego niż w przypadku poznawczego aspektu doznanego niepowodzenia. Z jednej strony należało spodziewać się odmiennej atrybucji włas-

nej porażki dotyczącej aspektów motywacji (zgodnej ze znakiem zdarzenia) i innej – odnoszącej się do cech poznawczych (niezgodnych z negatywnością czynu), z drugiej zaś – wpływu manipulacji eksperymentalnych (jak przeciążenie, wielkość porażki) na przebieg owych atrybucji.

Chodziło nie tyle o określenie przyczynowego charakteru myślenia człowieka (jak obronny wzorzec atrybucji, czyli upatrywanie przyczyn swego niepowodzenia w czynnikach środowiskowych), ile o ustalenie wyniku działania samoregulacji, przejawiającego się w autoatrybucji cech mierzonych w sytuacji przypominania sobie przeszłej własnej porażki. Zgodnie z literaturą przedmiotu (Sedikides, 1993; Swann, 1990; Wojciszke, 2002; Łukaszewski, 2003; Jarymowicz, 1994; Aronson, Wilson, Akert, 1997) wiadomo, że motyw autowaloryzacji dominuje w samoregulacji dotyczącej negatywnych sprzężeń zwrotnych, które stanowią reakcję otoczenia na sprawnościowe działania człowieka. Motyw ten, najsilniejszy z motywów Ja, odpowiada za spostrzeganie (często iluzoryczne) siebie jako człowieka sprawnego, a sprawność stanowi atrybut szczególnie ważny dla utrzymania poczucia własnej wartości, pozwala także na podejmowanie wyzwań „sprawnościowych” w przyszłości. Motyw autowaloryzacji stosowany w uporaniu się z własnym niepowodzeniem stanowi adaptacyjną formę samoregulacji.

Przewidywania, na których oparte są niżej przedstawione badania empiryczne, nie dotyczą zaburzeń samoregulacji, które mogą pojawić się w dysfunkcjach emocjonalnych (np. depresja, megalomania) bądź pod wpływem doznawania wielokrotnego niepowodzenia (poczucie wyuczzonej bezradności; Sędek, Kofta, 1993). Różnią się także od mechanizmu samoutrudniania, który polega na ochronie intelektualnego wizerunku Ja przez wycofanie wysiłku lub przez podejmowanie innych decyzji obniżających szansę na sukces, ale zachodzących przed możliwością otrzymania sprzężenia zwrotnego (egzaminu) (Szmajke, 1996). W przeciwieństwie do wyżej wymienionych, nie chodzi o przyczyny lub skutki licznych porażek, tylko o strategię samoregulacji uruchamiane w następstwie doznanego, przeszłego niepowodzenia.

Interesujące jest uchwycenie istoty zjawisk psychologicznych, które toczą się pod wpływem doznania porażki. Pewnym wskaźnikiem przebiegu owych zjawisk może być efekt uzyskany przez wprowadzenie w plan eksperymentalny przeciążenia zasobów poznawczych. Wyczerpywalność zasobów poznawczych (Baumeister, Vhos, 2004) sprawia, że czynność wykonywana w warunkach przeciążenia nie przebiega sprawnie, nie może też być skutecznie kontrolowana. Dzieje się tak wówczas, gdy zachowanie czy sposób spostrzegania atrybucji nie zostały wtórnie zautomatyzowane (tj. ślady pamięciowe nie są utrwalone).

Oczekiwać można, że pod wpływem przeciążenia niedokładnie opracowane przesłanki własnego niepowodzenia mogą być gorzej kontrolowane (tj. niezgodnie z autowaloryzacją i pozytywnym wizerunkiem Ja), inne zaś – lepiej. Jak wynika z teorii (Szmajke, 1996), człowiek chroni swoją samoocenę szczególnie w zakresie umiejętności poznawczych – kosztem pewnych niedomogów motywacyjnych. Można się też spodziewać wpływu przeciążenia na autoatry-

bucję – dotyczącą gorzej zapamiętanego, motywacyjnego wydzźwięku własnej porażki – i brak takiego wpływu na aspekt poznawczy. Strategie samoregulacji odnoszące się do porażki „intelektualnego” Ja mogą polegać na: tłumieniu myśli o niepowodzeniu i zastępowaniu ich pozytywnymi wspomnieniami, zwiększaniu subiektywnego dystansu czasowego przykrego wydarzenia od Ja bądź ponawianiu działań naprawczych; te zaś, gdy kończą się sukcesem, zastępują porażkę.

EKSPERYMENT 1

CZYNNIK POZNAWCZY I MOTYWACYJNY A PARADOKSALNE EFEKTY KONTROLI

Oczekiwania

Badanie przebiegało według klasycznego wzorca wzbudzania paradoksalnych efektów kontroli (Wegner i in., 1993). Pojawiają się one w sytuacji zakłócenia pracy pamięci operacyjnej i skutkują wynikiem odwrotnym do zamierzeń (np. mimo wysiłków podejmowanych, by zasnąć lub mieć dobry nastrój, pogorszenie nastroju, bezsenność). Można się spodziewać, że analogiczne efekty pojawią się w sytuacji przypominania własnej porażki, zwłaszcza w odniesieniu do czynnika motywacyjnego. Wspomnienia własnych niepowodzeń często są tłumione, poza przypadkami skłonności do ruminacji (Lyubomirsky i in., 1999). Skuteczne i zgodne z motywem autowaloryzacji tłumienie myśli o porażce powoduje, że zdarzenie nie utrwała się w pamięci na tyle, by kontrola przypomnień swojej porażki mogła przebiegać sprawnie w warunkach przeciążenia zasobów poznawczych. Hipotezy dotyczą więc: po pierwsze – wyodrębnienia czynnika motywacyjnego i poznawczego w spostrzeganiu własnej porażki, po drugie – różnego wpływu przeciążenia pamięci operacyjnej na sposób przypominania sobie określonych (poznawczych i motywacyjnych) cech porażki.

Hipoteza 1: Zmienne obserwowalne (zależne) są liniową kombinacją dwóch czynników latentnych: motywacyjnego i poznawczego.

Hipoteza 2: Spostrzeganie własnej porażki w jej aspekcie motywacyjnym przebiega zgodnie z wzorem paradoksalnych efektów kontroli, w przeciwieństwie do spostrzegania własnej porażki „poznawczej”.

Przedstawiony tok rozumowania wpisuje się w uzyskane wcześniej wyniki, gdzie stosowanie przeciążenia pamięci operacyjnej w odniesieniu do przypomnień własnego sukcesu nie powodowało paradoksalnych efektów kontroli ani dla atrybutów wyrażających motywację, ani dla atrybutów typowo poznawczych. Badani – niezależnie od warunków eksperymentalnych – równie wysoko oceniali własny sukces. Świadczy to o dobrym opracowaniu w pamięci własnego, przeszłego sukcesu. Wyrycie w pamięci owego pozytywnego wydarzenia znacząco wzmacniało zdolność kontroli myśli o sukcesie. Wynik ten jest zgodny z motywem autowaloryzacji i skłonnością do budowania „matrycy” zachowań zakończonych sukcesem (Brycz, 2004b).

Procedura eksperymentalna i przebieg badania

W eksperymencie wzięło udział 84 studentów (37 kobiet oraz 47 mężczyzn) Politechniki Gdańskiej oraz Akademii Morskiej. Uczestników poinformowano, że celem badania jest obserwacja funkcjonowania poznawczego człowieka w sytuacji równoczesnego wykonywania kilku czynności. Badani losowo i indywidualnie zostali przydzieleni do jednej z sześciu grup. Wszystkich poproszono o przypomnienie sobie własnej porażki. Połowa osób pracowała w warunkach przeciążenia pamięci operacyjnej (pamiętanie 9-cyfrowego numeru), zawsze jedna trzecia badanych równocześnie tłumiała myśli o porażce, jedna trzecia koncentrowała się na wydarzeniu, pozostałych nie instruowano w tym zakresie i stanowili oni grupę kontrolną (metodologia Wegnera i współpracowników, 1993, s. 1095).

Na początku badania, w oddzielnym pomieszczeniu każdą osobę pouczano, w jaki sposób koncentrować się na swoim „strumieniu świadomości” (zapisywanie „strumienia świadomości” przez 3 minuty), następnie proszono o przypomnienie własnej porażki. W zależności od losowego przydziału do grupy uczestnicy zapamiętywali 9-cyfrowy numer (przeciążenie) bądź od razu przystępowali do koncentrowania się na porażce vs tłumienia vs kontrolna. Uczestnicy ponownie przez 3 minuty zapisywali „strumień świadomości”, po czym dokonywano pomiaru zmiennej zależnej. Eksperyment przebiegał według planu: 2 (przeciążenie: jest vs brak) x 3 (stopień skupienia na porażce: koncentracja vs tłumienie vs brak instrukcji).

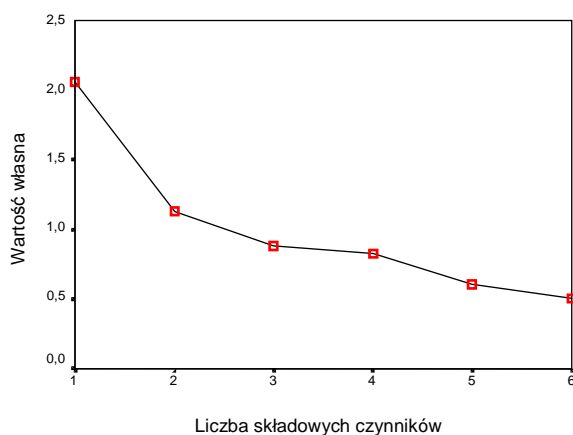
Zmienna zależna

Zmienną zależną stanowiła atrybucja własnej porażki, dokonywana na 11-punktowych skalach przymiotnikowych z krańcem negatywnym -5 i pozytywnym $+5$. Użyto następujących atrybutów: tchórzliwość – odwaga; brak inteligencji – inteligencja; brak silnej woli – silna wola; niezaradność – zaradność; bezkrytyczność – krytyczność; lenistwo – pracowitość. Wszystkie skale dobrze wyrażają aspekt sprawnościowy ludzkich działań i zostały zaczerpnięte z Listy Zachowań Społecznych (Wojciszke i in., 1987).

WYNIKI

Hipoteza 1

Hipoteza pierwsza zawiera przypuszczenie, że skale użyte do pomiaru zmiennej zależnej można zredukować do dwóch wymiarów: motywacyjnego i poznawczego. Miara KMO adekwatności doboru próby (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) okazała się wystarczająco wysoka ($KMO = 0,65$) (wyniki powinny zawierać się między $0,5$ a $0,9$), by zastosować analizę czynnikową (Król, Wieczorkowska, 2004). Czynniki określano metodą PAF (*principal-axis factoring*). Wykres osypiska (rysunek 1) wskazuje na istnienie dwóch czynników latentnych.



Rysunek 1. Wykres osypiska

Analiza macierzy korelacji oraz macierzy składowych skłoniła do zastosowania rotacji ortogonalnej Varimax („metoda standardowa; minimalizuje liczbę zmiennych, które mają wysokie ładunki na każdym czynniku, ułatwia przez to interpretację czynnika” – Król, Wieczorkowska, 2004, s. 408).

Tabela 1 przedstawia macierz rotowanych składowych. Dla ułatwienia odczytu usunięto wartości poniżej 0,45. Czynniki motywacyjny porażki obejmuje atrybuty: tchórzliwość, brak silnej woli, niezaradność, lenistwo i tłumaczy 34,20% wariacji, zaś czynnik poznawczy zawiera: brak inteligencji oraz bezkrytyczność i tłumaczy 19,30% wariacji. Do dalszych analiz uśredniono osobno przymiotniki wchodzące w zakres obu czynników.

Tabela 1.

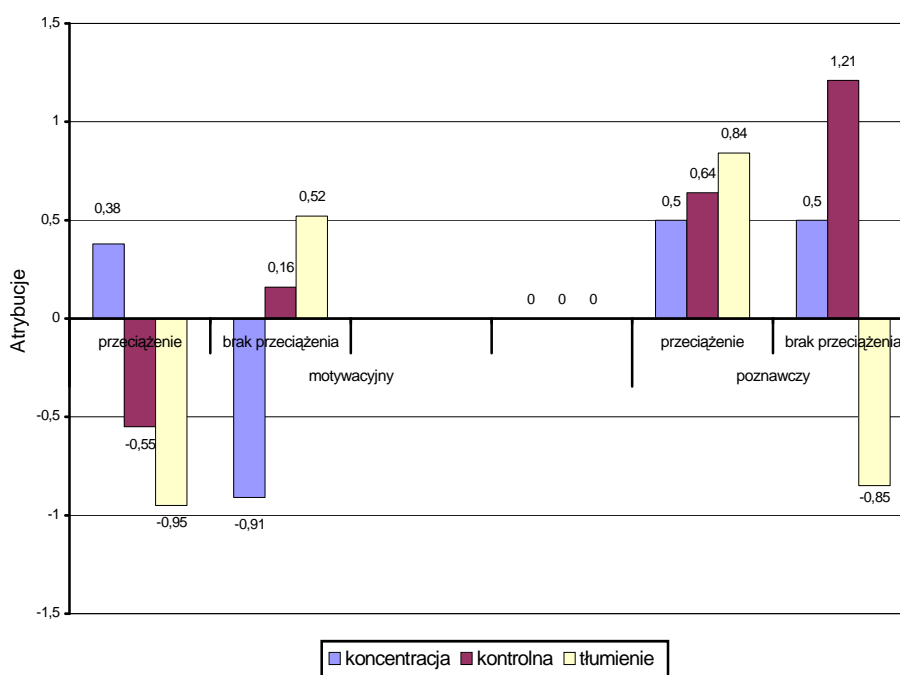
Macierz rotowanych składowych

Zmienne zależne	Czynnik 1 – motywacyjny	Czynnik 2 – poznawczy
Odwaga – tchórzliwość	0,57	–
Inteligencja – brak inteligencji	–	0,46
Silna wola – brak silnej woli	0,60	–
Zaradność – niezaradność	0,72	–
Pracowitość – lenistwo	0,73	–
Krytycyzm – bezkrytyczność	–	0,85

Metoda rotacji: Varimax z normalizacją Kaisera; rotacja osiągnęła zbieżność w 3 iteracjach

Hipoteza 2

Hipoteza 2 zakładała odmienny wpływ przeciążenia i stopnia koncentracji na porażce w zależności od czynników niepowodzenia: motywacyjnego i poznawczego. Przeprowadzono analizę wariancji ANOVA w układzie 2 (przeciążenie: jest vs brak) x 3 (stopień koncentracji na porażce: koncentracja vs tłumienie vs kontrolna) osobno dla czynnika motywacyjnego oraz poznawczego porażki. Pojawił się efekt interakcji dla czynnika motywacyjnego ($F_{(2,78)} = 4,82$, $p < 0,02$) oraz brak takiego efektu dla czynnika poznawczego ($F_{(2,78)} = 2,52$, p n.i.). Okazało się, że paradoksalne efekty kontroli pojawiają się, gdy człowiek rozważa swoje atrybuty motywacyjne (co oznacza słabe opracowanie w pamięci myśli o tym aspekcie wydarzenia), oraz nie występują, gdy wykonawca nie analizuje swojego intelektu i zdolności do krytycyzmu (rysunek 2). W ostatnim przypadku większość ocen jest pozytywna niezależnie od warunków eksperymentalnych (z wyjątkiem tłumienia myśli o porażce przy pełnym dostępie do zasobów – co trudno wytłumaczyć).



Rysunek 2. Czynniki poznawczy i motywacyjny w atrybucji własnej porażki

Wynik ten pozwala przypuszczać, że rezultatem zapamiętania intelektualnej strony porażki jest umocnienie pozytywnej samooceny w tym zakresie. Jak to jest możliwe? Czy motyw autowaloryzacji blokuje negatywność samo-

ocen dotyczących poznawczego funkcjonowania? Czy sytuacja jest tak prosta, że przyznajemy się do braku motywacji (co – jak się wydaje – jest pod kontrolą wykonawcy), a nie widzimy niedostatków w sferze poznawczej? Taki scenariusz jest oczywiście bardzo prawdopodobny.

Pokusić się jednak można o inną interpretację tego rezultatu, na przykład że jest on wynikiem niezwyklej zdolności człowieka do samoregulacji: myślenie o niedomogach intelektu wtedy, gdy porażka jest ewidentna (negatywne sprzężenie zwrotne), może skutkować wzbudzeniem motywacji osiągnięć. Rezultatem aktywacji tego motywu jest ponowna realizacja celu i osiąganie lepszych wyników lub zmiana priorytetów i próba realizacji innego celu. W efekcie badania w momencie oceniania własnej inteligencji i umiejętności krytycznego myślenia w przypominanej sytuacji porażki aktywują Ja terażniejsze. By prześledzić prawdziwość takich przypuszczeń, należałoby przeprowadzić kolejne badanie, w którym ważną zmienną zależną będzie ocena subiektywnego dystansu czasowego, jaki upłynął od zdarzenia.

EKSPERYMENT 2

GAFA I KATASTROFA. SUBIEKTYWNY DYSTANS CZASOWY OD ZDARZENIA ORAZ TRWAŁOŚĆ WPŁYWU PORAŻKI NA JA JAKO WYZNACZNIKI SAMOREGULACJI

Oczekiwania

Można się spodziewać łagodniejszych autoatrybucji czynnika motywacyjnego w sytuacji przypominania sobie błahej porażki niż w czasie wspomnienia poważnej nieudolności. Wydaje się natomiast, że samoocena czynnika poznawczego pozostanie w obu sytuacjach pozytywna (efekt interakcji: rodzaju porażki – zmienna międzygrupowa oraz czynnika: motywacyjnego vs poznawczego – zmienna wewnątrzgrupowa). Ponadto należało oczekiwać oczywistego efektu głównego rodzaju porażki (katastrofa oceniana negatywniej niż błahostka) oraz efektu głównego przeciążenia pamięci operacyjnej (porażka w warunkach przeciążenia oceniana negatywniej niż przy pełnym dostępie do zasobów).

Wyjaśnienie mechanizmu samoregulacji ocen własnej sprawności opiera się w znacznej części na motywie autowaloryzacji. Z tego powodu należało oczekiwać, że błahе wydarzenia znajdą się subiektywnie bliżej Ja, a także będą nadal silniej wpływały na Ja niż „katastroficzne” porażki.

Procedura eksperymentalna i przebieg badania

W badaniu udział wzięło 122 studentów (64 kobiety i 48 mężczyzn) Politechniki Gdańskiej. Po przybyciu do osobnego pomieszczenia uczestnicy zostali poinformowani, że biorą udział w badaniu poświęconym poznawczemu funk-

cjonowaniu człowieka w warunkach wykonywania kilku czynności równocześnie. Procedura eksperymentalna była oparta na metodologii wegnerowskiej (Wegner i in., 1993, s. 1095) i analogiczna do opisanej w eksperymencie 1 (zapisywanie „strumienia świadomości”, przypominanie porażki, manipulacja eksperymentalna, ponowne zapisywanie „strumienia świadomości”, pomiar zmiennej zależnej).

Uczestnicy indywidualnie zostali przydzieleni do warunków przypominania sobie własnej błahej i niedotkliwej porażki lub wspomnienia poważnej i dotkliwej porażki. Połowa każdej z grup pracowała w warunkach przeciążenia pamięci operacyjnej (pamiętanie 9-cyfrowego numeru, wszyscy badani zapamiętali numer poprawnie). Następnie badani otrzymali arkusz, na którym oceniali zmienne zależne („przeciążeni” uczestnicy na zakończenie wpisywali numer), po czym każdej osobie wytłumaczono rzeczywisty cel badania i podziękowano za udział w badaniu.

Eksperyment przebiegał według planu: 2 (rodzaj porażki: mała vs duża) x 2 (przeciążenie: jest vs nie ma) dla czynnika motywacyjnego i poznawczego porażki.

Zmienne zależne

Pierwsza była zmienna weryfikująca skuteczność manipulacji: badani oceniali, w jakim stopniu ich porażka rzeczywiście była błaha lub poważna: -5 (błahostka) do +5 (katastrofa). Następnie w porządku sztywnym, losowym zastosowano szereg zmiennych. Zmiennymi zależnymi były dwie cechy motywacyjne (niezaradność i brak silnej woli – najsilniejsze czynniki w eksperymencie 1) oraz dwie poznawcze (brak inteligencji i brak krytycyzmu). Badani dokonywali atrybucji cech na 11-punktowych skalach (od -5 niezaradny, do +5 zaradny). Kolejno uczestnicy oceniali dwie skale: subiektywny dystans czasowy, czyli jak dawno wydarzenie miało miejsce oraz jak duży dystans dzieli owo wydarzenie od Ja terażniejszego. Obydwie skale miały długość 119 mm i były opisane jedynie krańcami: 0 – bardzo dawno (duży dystans od Ja terażniejszego) oraz 119 – bardzo niedawno (blisko tego, kim jestem teraz) (według metodologii Ross i Wilson, 2002, s. 798). Kolejno następowała zmienna jakościowa: badani wybierali dziedzinę, jakiej dotyczyła porażka: sprawności intelektualnych, uczelni, życia towarzyskiego, rodzinnego, inne. Dalej oceniali, jak trudno było przypomnieć sobie wydarzenie (od -5 – bardzo trudno do +5 – bardzo łatwo), czy wydarzenie wpływa na badanych dziś (od -5 – bardzo do +5 – wcale). Na zakończenie badani wypełniali test zwany „drabinką szczęścia” Cantrila (za: Czapiński, 1994, s. 251), czyli zaznaczali cyfrę określającą miejsce, w jakim zgodnie z ich odczuciem obecnie się znajdują (od 0 – najgorsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać, do 10 – najlepsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać).

WYNIKI

Manipulacja wielkością przypominanej porażki okazała się skuteczna. Jednoczynnikowa analiza wariancji 2 (porażka: duża vs mała), przeprowadzona dla ocen na skali błahostka–katastrofa, ujawniła efekt główny manipulacji: $F_{(1,110)} = 63,64$, $p < 0,0001$ z ocenami pozytywnymi małej porażki (M /mała = 1,61) i negatywnymi porażki dużej (M /duża = -2,21, $t_{(110)} = 7,98$, $p < 0,0001$).

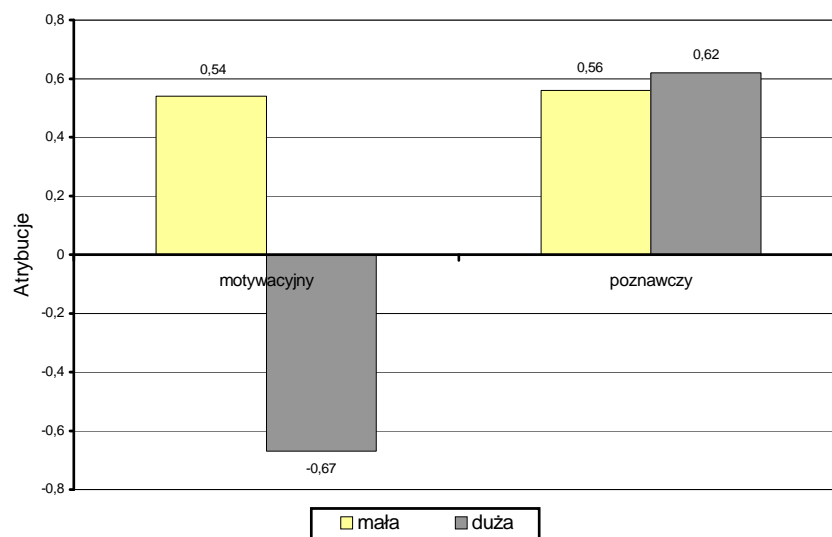
Czynniki: motywacyjny i poznawczy

Przeprowadzono analizę wariancji ANOVA w układzie 2 (rodzaj porażki: duża vs mała) x 2 (przeciążenie: jest vs nie ma) dla dwóch zmiennych zależnych (uśredniono zaradność i silną wolę jako czynnik motywacyjny oraz inteligencję i krytycyzm jako czynnik poznawczy).

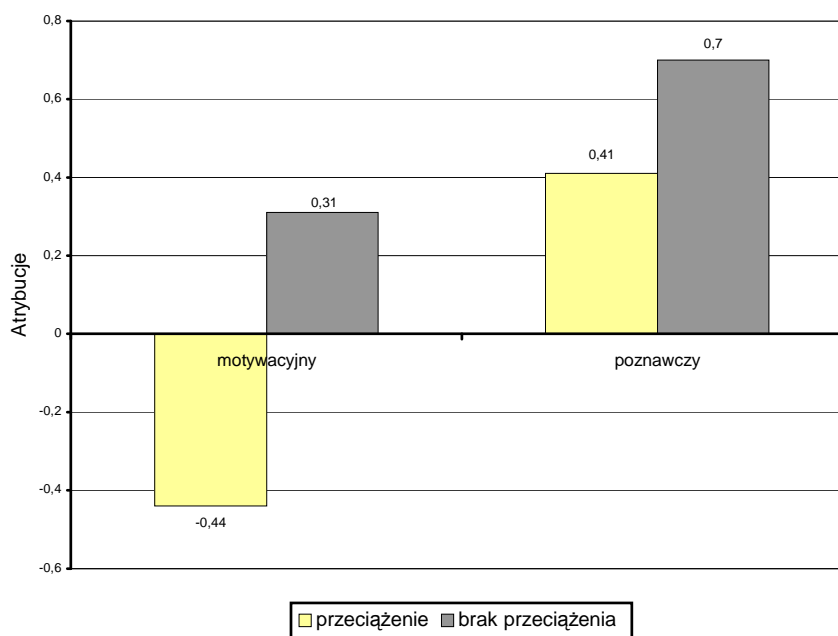
Zgodnie z założeniami pojawił się efekt główny rodzaju porażki (duża vs mała) dla czynnika motywacyjnego ($F_{(1,110)} = 8,0$, $p < 0,007$) z pozytywnością ocen w przypadku niewielkiej porażki (gafy) $M = 0,54$ i negatywnością w sytuacji dużej porażki $M = -0,67$; $t_{(110)} = 2,81$, $p < 0,007$ oraz brak takiego efektu dla czynnika poznawczego $F_{(0,110)} = 0,02$, n.i. (M /mała porażka = 0,56 vs M /duża porażka = 0,62, $t_{(110)} = -0,15$, n.i.). Badani oceniali niewielką porażkę jako wydarzenie w całości pozytywne. Duża porażka była przede wszystkim niedostatkiem motywacyjnym, a nie poznawczym. Co ciekawe, pomimo tych różnic, badani w obu grupach niemalże identycznie wskazywali na obszar porażki: błaha porażka (18 osób zaznaczyło uczelnie; 25 – życie towarzyskie, 2 – życie rodzinne, 11 – inne) oraz katastrofalna porażka (15 uczestników zakreśliło uczelnie; 26 – życie towarzyskie, 7 – życie rodzinne, 8 – inne).

Dodatkowo przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanym pomiarem w układzie 2 (rodzaj porażki: duża vs mała – zmienna międzygrupowa) x 2 (czynnik motywacyjny i poznawczy – zmienna wewnątrzgrupowa). Pojawił się silny efekt główny rodzaju porażki: $F_{(1,110)} = 10,72$, $p < 0,002$, co stanowi potwierdzenie wcześniej opisanej analizy. Zgodnie z oczekiwaniami wystąpił także efekt interakcji rodzaju porażki (mała vs duża) oraz kategorii czynnika (motywacyjny vs poznawczy): ($F_{(1,110)} = 10,14$, $p < 0,003$) (por. rysunek 3).

Co więcej, wystąpił (granicznie) efekt główny przeciążenia dla czynnika motywacyjnego ($F_{(1,110)} = 3,04$, $p = 0,08$) i brak takiego efektu dla czynnika poznawczego ($F < 1$). Analiza wariancji z powtarzanym pomiarem: 2 (czynniki: motywacyjny i poznawczy – jako zmienna wewnątrzgrupowa) x 2 (przeciążenie: jest vs nie ma) ujawniła silny efekt główny podziału na czynniki: motywacyjny i poznawczy ($F_{(1,110)} = 9,89$, $p < 0,003$) oraz brak interakcji czynników ($F < 1$). Choć nie pojawiła się interakcja, widać przewidywaną tendencję. Wszyscy badani, którzy przypominali sobie porażkę (dużą i małą) w warunkach przeciążenia zasobów poznawczych, dokonywali surowszych autoatrybucji swojej motywacji ($M = -0,44$), niż wtedy, gdy dysponowali pełnymi zasobami ($M = 0,31$, $t_{(110)} = 1,70$, $p = 0,09$). Przeciążenie nie różnicowało autoatrybucji czynnika poznawczego (M /przeciążeni = 0,41 vs M /nieprzeciążeni = 0,76; $t < 1$) (rysunek 4).



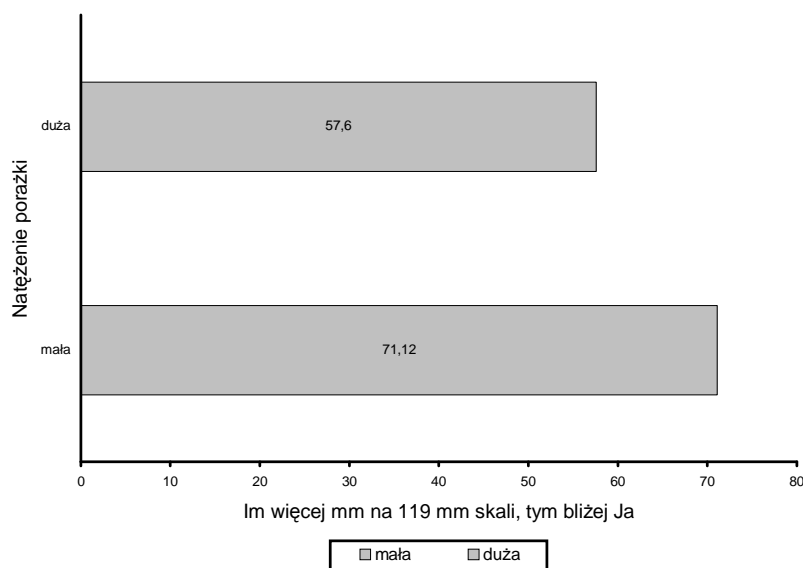
Rysunek 3. Atrybucje w kategoriach motywacji i sprawności poznawczych własnej niewielkiej i dużej porażki



Rysunek 4. Atrybucje w kategoriach poznawczych i motywacyjnych własnej porażki w warunkach przeciążenia i pełnego dostępu do zasobów

SUBIEKTYWNY DYSTANS I WPŁYW NA JA

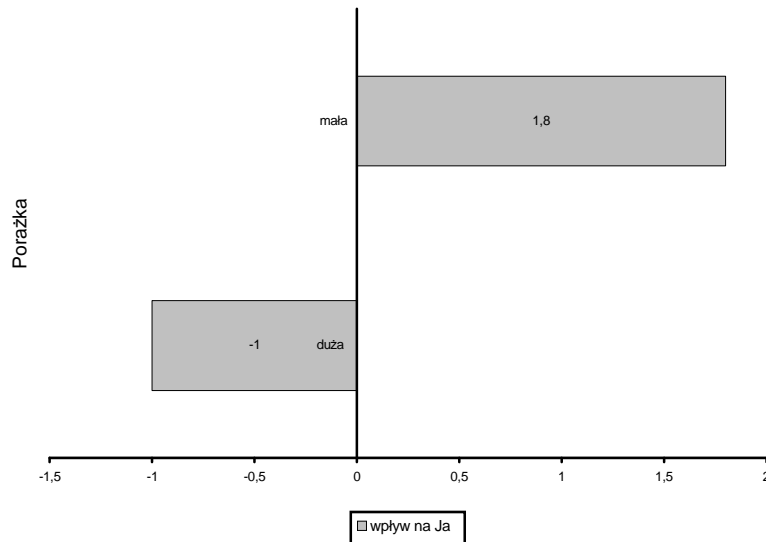
Podobnie, zgodnie z założeniami, wystąpiły dwa efekty główne rodzaju porażki dla aktualnego wpływu na Ja: $F_{(1,110)} = 19,82$, $p < 0,0001$ (M /mała = 1,80 vs M /duża = -1,0, $t_{(110)} = 4,48$, $p < 0,0001$) oraz subiektywnego dystansu od Ja (uśrednione dwie skale: subiektywnego czasu, jaki upłynął od wydarzenia, oraz dystansu od Ja, według metodologii Ross i Wilson, 2002): $F_{(1,110)} = 7,38$, $p < 0,009$ (M /mała = 71,12 vs M /duża = 57,60; $t_{(110)} = 2,73$, $p < 0,008$; im wyższa średnia, tym bliżej Ja). Jedynie błaha porażka znajduje się bliżej subiektywnego Ja (rysunek 5) oraz nadal wpływa na Ja (rysunek 6). Dużą porażkę człowiek oddala od siebie, głównie koncentrując się na jej składniku motywacyjnym (tylko w ten sposób rozpoznaje, czy to była porażka).



Rysunek 5. Subiektywna bliskość dużej i błahej porażki wobec Ja

Rodzaj porażki ani przeciążenie nie wpływały na zmienne zależne związane z poczuciem szczęścia („drabinka” Cantrila). Średnia ogólnego poczucia szczęścia oscylowała wokół 7 (w 10-punktowej skali), a swoją przyszłość badani wyceniali nawet wyżej (ok. 8), co wskazuje na dobrze znane zjawisko inklinacji pozytywnej (Czapiński, 1994). Analiza zapisywanego „strumienia świadomości” wskazywała jednak, że manipulacja eksperymentalna była skuteczna. Przypominanie błahej porażki sprawiało, że „strumień świadomości” zawierał opis treści wydarzenia: często była to humorystyczna gafa towarzyska lub pomyłka przy sprawdzaniu wyniku egzaminu, który *de facto* okazywał się pozytywny. Wspominanie katastrofalnej porażki nie zawierało narracji w postaci epizodu, a wiązało się z opisywaniem przeżywanych emocji: poczucia

wstydu, smutku, złości, żalu, agresji, upokorzenia, nienawiści, depresji. Mimo to ogólne poczucie szczęścia oceniano niezależnie od wspomnianych przykrych treści czy przeciążenia pamięci operacyjnej.



Rysunek 5. Natężenie aktualnego wpływu na Ja przeszłej porażki w zależności od jej rozległości

WNIOSKI

Rozpoznanie własnej porażki stanowi wynik porównania celu lub standardu z zewnętrznym sprzężeniem zwrotnym bądź dokonuje się poprzez zestawianie ze sobą różnych stanów Ja na dymensji czasu. Butler (2000) podkreśla, że ostatni ze sposobów jest bardziej diagnostyczny w ocenie procesu uczenia się i nabywania nowych zdolności, zaś pierwszy częściej stosuje się jako miarę różnic indywidualnych.

Człowiek doznający niepowodzenia posługuje się jednym i drugim porównaniem po to, by zwiększyć przyszłe szanse na sukces. Zestawianie celu z nieprawidłowym wynikiem wyzwala strategie samoregulacji: albo wzmaga działania naprawcze, albo wywołuje zmianę hierarchii celów. Jedna i druga strategia wpływa dobroczynnie na utrzymanie pochlebnego mniemania o swoim funkcjonowaniu poznawczym. Po pierwsze, gdy naprawcze działania wieńczy sukces, człowiek umacnia pozytywną „matrycę” swoich zdolności intelektualnych, przy czym stają się one silnie dostępne poznawczo i ułatwiają w przyszłości podejmowanie nowych wyzwań. Po wtóre, zmiana priorytetów – na

możliwe do osiągnięcia – zwiększa szanse powodzenia. Z kolei rozpoznawanie niepowodzenia przez zestawianie różnych stanów Ja na dymensji czasu wzbudza odmienną strategię samoregulacji: bądź porażka ulega tłumieniu i jest przypisywana czynnikom zewnętrznym czy własnym (motywacyjnym), bądź inne sposoby, jak przypominanie sobie swoich sukcesów, pozwalają przesunąć porażkę dalej od subiektywnego Ja.

Opisane strategie samoregulacji dają w efekcie silnie dostępne, dobrze opracowane w pamięci, pochlebne, będące blisko Ja mniemanie o swoich sprawnościach poznawczych oraz słabiej opracowane poznawczo wspomnienia motywacyjnej strony porażki. Badanie 1 wskazuje na wyraźną różnicę w autoatrybucji motywacyjnej (negatywne oceny) i poznawczej (pozytywne oceny) strony porażki. Co więcej, przeciążenie wraz z różnym stopniem koncentracji na niepowodzeniu w interakcji działa na motywacyjny (paradoksalne efekty kontroli), choć nie na poznawczy aspekt porażki (brak efektów paradoksalnych). Znaczy to, że „motywacja porażka” nie była przedmiotem głębszych rozważań, nie została wielokrotnie przemyślana i dokładnie zapamiętana. Eksperyment 2 potwierdza przypuszczenia co do różnej autoatrybucji porażki na wymiarach motywacyjnych (niepochlebnej) i poznawczych (przychylniej). Pokazuje także, że przeciążenie zasobów poznawczych działa głównie na aspekt motywacyjny niepowodzenia. Ponadto przedstawia, w jaki sposób badani umieszczają blaha (bliżej) i dużą (dalej) porażkę na dymensji subiektywnego odczucia czasu, jaki upłynął od wydarzenia, oraz wskazuje, że uczestnicy uznają blahe niepowodzenie – w przeciwieństwie do katastroficznej porażki – za silniej obecnie wpływające na Ja. Innymi słowy, oddalają od Ja negatywne wyniki wszelkich życiowych „testów” sprawności.

Rezultatów badań nie można uogólniać na całą populację. Eksperymenty przeprowadzono wśród studentów, u których można spodziewać się wyższej niż przeciętnie motywacji osiągnięć poznawczych. Nie mierzono różnic indywidualnych, które mogą mieć ogromny wpływ na używanie określonych strategii samoregulacji w obliczu doznanej porażki. Stosowanie prewencyjnej vs promocyjnej strategii czy osobnicza skłonność do samoutrudniania wpływają na późniejsze atrybucje własnego niepowodzenia. Co więcej, o jakości osiągnięć oraz wyniku autoatrybucji sprawności decydują także potoczne teorie zdolności jako własności stałej lub zmiennej. Dweck i Leggett (1988) wykazali, że ludzie wyznający potoczną teorię zmienności uzdolnień, w przeciwieństwie do tych, którzy uznawali inteligencję jako stałą własność, chętniej przypisywali wynik testów sprawnościowych wysiłkowi niż zdolnościom.

Pamiętając o tych ograniczeniach, można ostrożnie wnioskować, że człowiek chroni swój wizerunek intelektualny kosztem obciążenia obrazu siebie – jako wytrwałego osobnika o silnej motywacji. Przeciążenie zakłóca tylko myśli o motywacyjnym, a nie poznawczym wymiarze porażki, zaś duża porażka umieszczana jest w odległym, subiektywnym dystansie czasowym od Ja.

BIBLIOGRAFIA

- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2004). *Self-regulation. Research, theory and application*. New York: The Guilford Press.
- Brycz, H. (2004a). *Trafność spostrzegania własnych i cudzych zachowań*. Kraków: „Impuls”.
- Brycz H. (2004b). Diagnostyczność i walencja informacji o sprawności i moralności w spostrzeganiu siebie i innych ludzi. [W:] E. Martynowicz (red.), *Motywy, cele, wartości. Przyczynek do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków* (s. 83-130). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Butler, R. (2000). Making judgments about ability: The role of implicate theories of ability in moderating inferences from temporal and social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 5, 965-978.
- Carvier, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect. [W:] R. Baumeister, K. Vohs (red.), *Self-regulation. Research, theory and application* (s. 13-39). New York: The Guilford Press.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Dweck, C. S., Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-272.
- Fitzsimons, G. M., Bargh, J. A. (2004). Automatic self-regulation. [W:] *Self-regulation. Research, theory and application* (s. 151-170). New York: The Guilford Press.
- Higgins, T. E., Spiegel, S. (2004). Promotion and prevention strategies for self-regulation: A motivated cognition perspective. [W:] *Self-regulation. Research, theory and application* (s. 171-187). New York: The Guilford Press.
- Jarymowicz, M. (1994). *Poza egocentryczną perspektywą widzenia siebie i świata*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Król, G., Wieczorkowska, G. (2004). Budowanie wskaźników za pomocą analizy czynnikowej. [W:] J. Brzeziński (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. Warszawa: PWN.
- Kruger, J., Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties of recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1121-1134.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Łukaszewski, W. (2003). *Wielkie pytania psychologii*. Gdańsk: GWP.
- McGuire, W. J., McGuire, C. V. (1996). Enhancing self-esteem by direct – thinking tasks: Cognitive and affective positivity asymmetries. The phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 6, 1117-1125.
- Nowak, A., Vallacher, R. R. (1998). *Dynamical social psychology*. New York: Guilford Press.

- Petty, R. E., Brinol, P., Tormala, Z. L. (2002). Thought confidence as determinant of persuasion: The self-validation hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 722-741.
- Ross, M., Wilson, A. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 792-803.
- Schmeichel, B. J., Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. [W:] *Self-regulation. Research, theory and application* (s. 84-98). New York: The Guilford Press.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 317-338.
- Sędek, G., Kofta, M. (1993). W poszukiwaniu uniwersalnych wyznaczników zjawiska wyuczonej bezradności: przegląd klasycznych wyników eksperymentalnych i test empiryczny koncepcji egotystycznej. [W:] M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. Poznań: Nakom.
- Swann, W. B., Jr. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. [W:] E. T. Higgins, R. M. Sorrentino (red.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (vol. 2, s. 408-448). New York: Guilford Press.
- Szmajke, A. (1996). *Samotrudnianie jako sposób autoprezentacji*. Warszawa: Wyd. Instytutu Psychologii PAN.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: An Introduction. [W:] *Self-regulation. Research, theory and application* (s. 1-12). New York: Guilford Press.
- Wegner, M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic process in mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 6, 1093-1104.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Wojciszke, B. (1997). Emocje związane z moralną i sprawnościową interpretacją zachowań własnych i cudzych. *Przegląd Psychologiczny*, 40, 1-2, 137-156.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej* (t. 8), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B., Brycz, H., Pieńkowski, R., Maroszek, A. (1987). *Rozważania o związkach między zachowaniami i cechami*. Niepublikowany maszynopis, czytelnia Instytutu Psychologii UG.