

WIESŁAW ŁUKASZEWSKI

Wyobraźnia i działanie

Kiedy postawimy pytanie *po co człowiek oddycha?*, to odpowiedź wydaje się dość oczywista: *aby dostarczyć tlen do mózgu*. Kiedy jednak postawimy pytania inne, np. *po co człowiek myśli?* albo *po co wyobraża sobie rozmaite stany rzeczy?*, wtedy nie tylko pytanie wydaje się głupie albo niedorzeczne, ale i odpowiedzi zdają się niepotrzebne. *Myśli i już. Ma wyobraźnię, to sobie wyobraża*. Trudno jednak nie zauważyć arogancji takich sądów. Podobnie trudno nie zauważyć tautologii. Tymczasem funkcjonalne podejście w psychologii, którego w Polsce wielkim propagatorem był Tadeusz Tomaszewski (Tomaszewski, 1963; Tomaszewski, 1966), przynosi niezmiernie ciekawe odkrycia.

Przez wiele lat wyobraźnię ludzką analizowano z punktu widzenia treści: co ludzie sobie wyobrażają, jaka jest struktura powstałych w głowie obrazów itp. Potem przez wiele lat prawie zapomniano o wyobraźni – pozostawiając ją artystom i lekkoduchom. Ostatnio jednak pojawiły się prace, które nie tylko reanimują problem wyobraźni w psychologii, ale ponadto ukazują go z całkowicie odmiennej perspektywy.

Ponad sto lat temu, obdarzony genialną intuicją, amerykański psycholog William James przedstawił pogląd, że ludzie wyobrażają sobie różne stany rzeczy po to, aby sprawować kontrolę nad zdarzeniami. Jednym ze sposobów tej kontroli jest zmienianie prawdopodobieństwa zdarzeń (James, 1950/1890). Przez lata rzadko wracano do tej myśli, dziś natomiast wydaje się (może jeszcze niezbyt zasadnie) nieomal oczywista. Co więcej, stoi za nią wiele interesujących badań empirycznych, które warto przedstawić. Odwołam się tylko do prac eksperymentalnych. Pominę prace z zakresu psychologii klinicznej i terapii (zob. np. (Lazarus, 2000) czy psychologii sportu (zob. np. (Orlick, Partington i Salmela, 1983) nie dlatego, że są mniej interesujące, ale dlatego, że stosowano w nich mniej rygorystyczne standardy metodologiczne.

W jednym z pierwszych badań Walter Mischel i jego współpracownicy sprawdzali, czy przetwarzanie i modyfikowanie w wyobraźni obiektu pokusy zwiększy zdolność do odrzucania gratyfikacji. Badane dzieci wystawiano na pokusę w postaci apetycznego ciasteczka i proszono, aby zjadły je najpóźniej jak tylko potrafią. Jedne dzieci miały przy tym wyobrażać sobie, jak smaczne, pachnące itp. jest to ciasteczko, inne zaś miały

wyobrażać sobie, że to nie ciasteczko, tylko chmurka pływająca po niebie. Czyli pierwsza grupa dzieci wyobrażała sobie konsumacyjne aspekty pokusy, druga przetwarzała obraz pokusy w kierunku „niejadalnym”. Wyniki pokazały, że zdolność odraczenia gratyfikacji była znacznie większa w grupie drugiej (Mischel i Baker, 1975; Mischel i Ebbesen, 1970).

W kilku eksperymentach sprawdzano, czy wyobrażanie sobie bliskiego kontaktu z rzeczami lub ludźmi zmienia stosunek do nich. W zespole Roberta Cialdiniego sprawdzano, czy samo wyobrażanie sobie (bez intencji nabywania), że używa się telewizji kablowej, zwiększy gotowość do kupna abonamentu. Wynik jest pozytywny (Cialdini, 1994; Gregory, Cialdini i Carpentier, 1982). Osoby, które wyobrażały sobie siebie samych w kontakcie z kablową TV kupowały ją znacznie częściej niż te, które takich wyobrażeń nie dokonywały.

Barbara Weigl wykorzystała podobną technikę do zmieniania u dzieci ustosunkowań do przedstawicieli grup mniejszości narodowych w Polsce. Dzieci przetwarzały w wyobraźni scenariusz bliskiego kontaktu z przedstawicielem grupy obcej (rozmowę, zabawę, współpracę), co spowodowało nie tylko polepszenie ocen formułowanych pod adresem mniejszości, ale także skrócenie dystansu społecznego wobec tych grup. Oba zjawiska uznawane są za dobre wskaźniki redukcji uprzedzeń (Weigl, 1999; Weigl i Maliszewicz, 1997; Weigl i Łukaszewski, 1992).

W obu opisanych eksperymentach osoby badane wyobrażały sobie własne zachowania ukierunkowane na określone rzeczy czy ludzi i to sprawiło, że zachowania te okazały się później bardziej prawdopodobne. Nieco inną procedurę zastosował John Bargh, który prosił osoby badane o przypomnienie sobie i sumienne wyobrażenie np. typowego człowieka starego, człowieka uprzejmego czy typowego Afroamerykanina. Okazało się, że aktywizacja schematu lub stereotypu społecznego sprzyja pojawianiu się zachowań pozostających z nim w zgodzie. Aktywizacja schematu człowieka starego sprawiała, że badani chodzili wolniej, a aktywizacja schematu zachowania uprzejmego sprawiała, że badani długo powstrzymywali się od przerwania eksperymentatorowi rozmowy (Bargh, 1999; Bargh, 1998; Bargh, Chen i Burrows, 1996).

Bardzo interesujące efekty uzyskała w swoich, *notabene* dość ryzykownych etycznie, badaniach Barbara Weigl. Badane dzieci wyobrażały sobie, że okłamią swoich rodziców na temat otrzymanych złych ocen szkolnych, a następnie postawione były w sytuacji pokusy bezkarnego oszukiwania. Sytuacja pokusy nie była w jakikolwiek sposób powiązana z przetwarzanym w wyobraźni scenariuszem. Dzieci, które przetwarzały scenariusz kłamstwa, oszukiwały w sytuacji pokusy znacznie częściej niż dzieci, które takiego scenariusza nie przetwarzały (Weigl, 1992). Uzyskany efekt pokazuje, że konsekwencje przetwarzania w wyobraźni scenariusza określonego zachowania zwiększa gotowość nie tylko do wykonania tego właśnie zachowania, ale także zachowań do

niego podobnych, czy należących do pewnej wspólnej kategorii. Może to oznaczać, że efekt psychologiczny przetwarzania w wyobraźni schematów czy scenariuszy własnych zachowań podlega generalizacji.

Od dziesięciu lat toczą się bardzo interesujące badania dotyczące nie tylko tego, czy wyobrażanie sobie zachowań zwiększa prawdopodobieństwo ich pojawienia się, ale przede wszystkim tego, czy podnosi jakość uzyskiwanych wyników oraz czy zwiększa wytrwałość w ich osiągnięciu. Pionierską rolę w tych badaniach odegrały amerykańska badaczka Shelley Taylor oraz niemiecka badaczka Gabrielle Oettingen.

Shelley Taylor i jej współpracownicy sprawdzali, czy systematycznie powtarzające się wyobrażenia związane z własnymi działaniami wpłyną na jakość wykonywanych działań. Przedmiotem wyobrażeń były w jednym przypadku upragnione wyniki testu egzaminacyjnego (np. 100 punktów, ocena A – odpowiednik polskiej piątki). W drugim przypadku wyobrażano sobie sposób osiągania tych wyników, czyli proces konieczny do zrealizowania upragnionego wyniku. Oczekiwano z jednej strony, że wyrazistość samego wyniku może być dobrą przesłanką samokontroli, z drugiej zaś oczekiwano, że przetwarzanie procedury działania zadaniowego usprawni samo działanie. Uzyskane wyniki nie pozostawiają wątpliwości. Wyobrażanie sobie upragnionego celu nie wpłynęło na jakość uzyskanych wyników w autentycznym teście egzaminacyjnym, natomiast wyobrażanie sobie procesu (procedury) znacząco polepszało uzyskiwane wyniki (porównania z grupą kontrolną, która nie przetwarzała scenariuszy wyobraźni). Wynik ten był wielokrotnie replikowany (Pham i Taylor, 1999; Taylor i Pham, 1996; Taylor, Pham, Rivkin i Armor, 1998).

Nieco inaczej pomyślane były badania Gabrielle Oettingen. W ramach programu kontroli wagi prosiła ona osoby badane, aby (w jednej grupie) wyobrażały sobie, jakie są piękne, kiedy już schudły, lub też (w drugiej grupie) wyobrażały sobie, jakie są brzydkie bo nie schudły, a w dodatku może jeszcze utyły. W grupie pierwszej nie odnotowano żadnego znaczącego rezultatu w odchudzaniu, w grupie drugiej wyniki były imponujące i trwałe (średnio 11 kg) (Oettingen, 1996; Oettingen i Mayer, 2002; Oettingen, Pak i Schnetter, 2001). Stwierdzono również, że czynnikiem modyfikującym zachowanie jest dodatkowo to, co Peter Gollwitzer (Gollwitzer, 1996) nazywa implementacją, a co oznacza przypisanie wyobrażonym celom intencji lub zamiaru realizacji.

Wykonaliśmy wraz z Magdaleną Marszał-Wiśniewską serię badań¹, w których sprawdzaliśmy wpływ przetwarzania scenariuszy wyobraźni nie tylko na jakość osiągniętych wyników (jak w eksperymentach Taylor i Oettingen), ale także – co jest nowością w tych badaniach – wpływ na wytrwałość w działaniu. Seria badań miała kilka elementów. Po pierwsze, sprawdzaliśmy, czy warunkiem koniecznym efektywności wyobrażeń

¹ Opis badań oraz szczegóły stosowanych procedur opisano w pracy (Łukaszewski i Marszał-Wiśniewska, w druku).

jest wcześniejsza znajomość zadań. Po drugie, replikowaliśmy (ale w odniesieniu do wytrwałości, a nie tylko jakości) badania Shelley Taylor. Po trzecie, wyobrażenia dotyczyły nie tylko działań (celu lub procesu), ale także posiadanych cech, stanowiących warunek wytrwałości.

Uzyskane wyniki są dość klarowne. Tak więc okazało się, że choć brak wcześniejszej znajomości wykonywanych zadań nie redukuje całkowicie efektu wcześniejszych wyobrażeń, to efekty te są jednak słabe i niesystematyczne. Wynika z tego, że chodzi nie tylko i nie tyle o samo wyobrażanie sobie, ale przede wszystkim o aktywizację pewnych schematów dotyczących realizowanych wcześniej zadań. Okazało się także, że wyobrażanie sobie celu nie jest efektywnym sposobem zwiększania wytrwałości, natomiast wyobrażanie sobie procesu (przebiegu działania) polepsza nie tylko jakość uzyskiwanych wyników, ale także znacząco zwiększa wytrwałość w ich osiąganiu. Stwierdziliśmy ponadto, że wyobrażenia dotyczące posiadanych cech zapewniających wytrwałe działanie także zwiększają wytrwałość w działaniu, przy czym efektywniejsze jest z tej perspektywy wyobrażanie sobie cech specyficznie związanych z wykonywanymi zadaniami niż cech niespecyficznie użytecznych we wszelkich zadaniach wymagających wytrwałości.

Opisane powyżej wyniki stanowią cząstkę dorobku na ten temat. Same w sobie mogą być podstawą do formułowania rozmaitych dyrektyw efektywnego działania. Wydaje się jednak, że najciekawsze są mechanizmy psychologiczne, które leżą u podstaw odnotowanych wyników.

Najogólniejsza teza dotyczy funkcjonalności wyobraźni: przetwarzamy scenariusze zachowań, aby zwiększyć ich (zachowań) prawdopodobieństwo. Czynimy to raczej intuicyjnie, ale osiągamy wcale nie najgorsze rezultaty. Proponowane wyjaśnienia szczegółowe są dość liczne i dość zróżnicowane, ale – na szczęście – nie wykluczają się wzajemnie. Raczej otwierają nowe perspektywy teoretyczne i badawcze, niż rozwiązują istniejące problemy.

Istnieje dość powszechnie występujące zjawisko pewności wstecznej, wyrażające się w przekonaniu, że zdarzenia, które już się dokonały, wydają się bardziej prawdopodobne niż zdarzenia potencjalne. Potocznym objawem są okrzyki – *od razu wiedziałem, że tak będzie, byłem pewny, że to musi się tak skończyć*. Symboliczną wersją pewności wstecznej jest tzw. inflacja wyobraźni: zdarzenia i stany rzeczy przetworzone w wyobraźni wydają się bardziej prawdopodobne (Anderson, 1998; Garry, Manning, Loftus i Sherman, 1996; Maruszewski, 2005). Elisabeth Loftus oraz Ulric Neisser wykazali ponadto, że im bardziej detaliczne są wyobrażenia dotyczące danego stanu rzeczy, tym bardziej prawdopodobne wydają się te stany i tym większa jest subiektywna pewność sądów formułowanych na ich temat (Loftus i Pickrel, 1995; Neisser i Harsch, 1982). Z tej perspektywy dość wyraźnie widać, że wyobrażenia procesu osiągnięcia

wyniku są z natury rzeczy bardziej detaliczne niż wyobrażenia samego celu. Gabrielle Oettingen zauważyła też, że wyobrażenia procesu są podstawą bardziej realistycznych oczekiwań niż wyobrażenia wyniku (Oettingen, 1996; Oettingen i in., 2001).

Inni odwołują się do koncepcji dostępu do danych poznawczych zawartych w naszej pamięci. Uruchomione wyobrażenia zachowań czy też aktywizowane stereotypy torują ścieżki dostępu do danych pamięciowych. Przystąpienie do działania powoduje, że przywołane zostają te właśnie, a nie inne dane, co ułatwia proces samoregulacji. Ponieważ – patrząc na to od strony mechanizmów pamięci – wyobrażenia są tak samo żywe jak wspomnienia i tak samo wyraziste jak rzeczywiste zdarzenia (Johnson i Hasher, 1987), zatem podobnie jak zdarzenia wzbudzają emocje. Emocje zaś, zgodnie z koncepcją regulacji emocjonalnej zachowania proponowanej przez Nico Frijdę, priorytetowe znaczenie nadają tym programom działania, które wcześniej były przetwarzane w wyobraźni (Frijda, 1986).

Inne wyjaśnienia odwołują się do znanego efektu, polegającego na wzroście atrakcyjności obiektów, z którymi podmiot ma wielokrotny kontakt. Zjawisko to znane pod nazwą zwykłej ekspozycji i opisane przez Roberta Zajoncą znajduje zastosowanie w wyjaśnianiu wielu odmiennych faktów (Zajonc, 1968). Wyobrażanie sobie jakichś stanów rzeczy jest w istocie ponawianiem kontaktu z danym obrazem. Wyobrażony stan rzeczy powinien w miarę kolejnych ekspozycji stawać się coraz mniej nieatrakcyjny (jeśli taki był na początku) lub też coraz bardziej pociągający.

Wreszcie inne wyjaśnienia mogą odwołać się do koncepcji społecznego uczenia się Alberta Bandury. Koncepcja ta zakłada, że ważnym torem nabywania nowych zachowań jest obserwacja zachowań innej osoby (modela) lub substytutu tej osoby (modela symbolicznego). Dowodów empirycznych na rzecz tej koncepcji jest ogromna ilość (Bandura, 1969; Bandura, 1977; Bandura, 1986). Jest zatem możliwe, że sam podmiot – tworząc wyobrażenia własnej osoby i własnych zachowań – staje się sam dla siebie symbolicznym modelem.

Kolejne wyjaśnienia mogą odwoływać się do zjawisk etykietowania (Darley i Gross, 1983; Fagot, Leinbach i O'Boyle, 1992) oraz zjawiska samopotwierdzających się hipotez (Rosenthal, 1966; Rosenthal 1991). W obu przypadkach pojawia się efekt, polegający na dostosowaniu zachowań do wcześniej przyjętych hipotez czy etykiet. Tak więc etykieta osoby agresywnej zwiększa gotowość do agresji, a hipoteza, że X jest wybitnie zdolny z dużym prawdopodobieństwem sprawi, że pojawią się okoliczności czy zachowania dobitnie „ujawniające” te wybitne zdolności.

Przedstawione tu pomysły na temat możliwych efektów zmiany w zachowaniach w związku przetwarzaniem scenariuszy wyobraźni wymagają systematycznych analiz i dodatkowych badań. Wyjaśniające hipotezy nie wykluczają się wzajemnie, a w jakimś stopniu uzupełniają. Na przykład, jeśli zważyć z jednej strony inflację wyobraźni, a z dru-

giej zwykłą ekspozycję, to łącznym efektem obu mechanizmów powinien być wzrost atrakcyjności i wzrost dostępności wyobrażanych zachowań czy stanów rzeczy. Badania na ten temat prowadzi się już od pewnego czasu.

Literatura

- Anderson, J. R. (1998). *Uczenie się i pamięć. Interpretacja zagadnień*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action; A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bargh, J. (1999). *Automatyzmy dnia powszedniego*. „Czasopismo Psychologiczne”, 5, 209-256.
- Bargh, J. A. (1998). *Nieświadome potwierdzanie zachowaniem automatycznie aktywizowanych stereotypów*. „Czasopismo Psychologiczne”, 4, 89-104.
- Bargh, J. A., Chen, M., Burrows, L. (1996). *Automaticity of social behavior: Direct effects of trait constructs and stereotype activation on action*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 71, 230-244.
- Cialdini, R. (1994). *Wywieranie wpływu na ludzi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Darley, J. M., Gross, P. H. (1983). *A hypothesis confirming bias in labeling effects*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 35(867-881).
- Fagot, B. I., Leinbach, M. D., O'Boyle, C. (1992). *Gender labeling, gender stereotyping, and parenting behavior*. *Developmental Psychology*, 28, 225 -230.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garry, M., Manning, C. G., Loftus, E. F., Sherman, S. J. (1996). *Imagination inflation: Imagining a childhood event inflates confidence that it occurred*. „Psychonomic Bulletin & Review”, 3, 208-214.
- Gollwitzer, P. M. (1996). *The volitional benefits of planning*. [W:] J. A. Bargh i P. M. Gollwitzer (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (287-312). New York, London: The Guilford Press.
- Gregory, W. L., Cialdini, R. B., Carpentier, K. H. (1982). *Self-relevant scenarios as mediators of likelihood estimates and compliance: Does imagining make it do?* „Journal of Personality and Social Psychology”, 43, 88-96.
- James, W. (1950/1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Johnson, M. K., Hasher, L. (1987). *Human learning and memory*. „Annual Review of Psychology”, 38, 631-668.
- Lazarus, A. (2000). *Wyobrażenia w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Loftus, E. F., Pickrel, J. E. (1995). *The formation of false memories*. *Psychiatric Annals*, 25, 720-725.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mischel, W., Baker, N. (1975). *Cognitive appraisals and transformations in delay behavior*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 31, 254-261.

- Mischel, W., Ebbesen, E. B. (1970). *Attention in delay of gratification*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 16, 329-337.
- Neisser, U., Harsch, N. (1982). *Phantom flashbulbs: False recollections of hearing the news about Challenger*. [W:] U. Neisser (red.), *Affect and accuracy in recall. Studies of "flashbulb" memories* (9-31). Cambridge: Cambridge University Press.
- Oettingen, G. (1996). *Positive fantasy and motivation*. [W:] P. M. Gollwitzer i J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (236 -239). New York, London: The Guilford Press.
- Oettingen, G., Mayer, D. (2002). *The motivating function of thinking about the future: Expectations Versus Fantasies*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 83, 1198-1212.
- Oettingen, G., Pak, H., Schnetter, K. (2001). *Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals.*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 80, 736-753.
- Orlick, T., Partington, J. T., Salmela, J. H. (1983). *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa, Ontario: Coaching Association of Canada.
- Pham, L. B., Taylor, S. E. (1999). *From thought to action: effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance*. „Personality and Social Psychology Bulletin”, 25, 250-260.
- Rosenthal, R. (1966). *Experimenter effects in behavioral research*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Rosenthal, R. (1991). *Oczekiwania interpersonalne. Skutki przyjętej przez badacza hipotezy*. [W:] J. Brzezinski i J. Siuta (red.), *Społeczny kontekst badań psychologicznych i pedagogicznych. Wybór tekstów* (235-339). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Taylor, S. E., Pham, L. B. (1996). *Mental simulation, motivation and action*. [W:] P. M. Gollwitzer i J. A. Bargh (red.), *The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior* (219-235). New York: The Guilford Press.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., Armor, D. A. (1998). *Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation and coping*. *American Psychologist*, 53, 429-439.
- Tomaszewski, T. (1963). *Wstęp do psychologii*. Warszawa: PWN.
- Tomaszewski, T. (1966). *Aktywność człowieka*. [W:] M. Maruszewski, J. Reykowski i T. Tomaszewski (red.), *Psychologia jako nauka o człowieku* (197-252). Warszawa: Książka i Wiedza.
- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (w druku). *Wytrwałość w działaniu: wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Weigl, B. (1992). *Fantazjowanie o własnym zachowaniu jako przesłanka modyfikacji uległości wobec pokusy*. *Zeszyty Naukowe WSP Opole, „Psychologia”*, 9, 69-78.
- Weigl, B. (1999). *Stereotypy i uprzedzenia u dzieci. Geneza, diagnoza i modyfikacja*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Weigl, B., Maliszewicz, B. (1997). *Inni to także my*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Weigl, B., i Łukaszewski, W. (1992). *Modyfikacja stereotypów i uprzedzeń etnicznych u dzieci*. [W:] I. Kurcz i Z. Chlewiński (Eds.), *Stereotypy i uprzedzenia*. Warszawa.
- Zajonc, R. B. (1968). *Attitudinal effects of mere exposure*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 9, 1-28.

Mental simulation and behaviour

The article describes series of research showing the relationship between mental imagery concerning human behaviours and the probability that these behaviours will appear, the level of performance and persistence in their completion. It is proved that this relationship exists. Imagining one's own behaviours increases the probability of their completion. Imagining the structure of the behaviour (compared to imagining the outcome) increases the level of performance and persistence in their completion. Imagining personality traits which increase persistence, increases the persistence in behaviour indeed. Some interpretations of these empirical studies were presented (imagination inflation theory, mere exposition theory, labelling theory, availability theory etc.). The presented data, as well as the theoretical background, show new, interesting research perspectives.

Key words: mental simulation, task performance, willpower, persistence