

AGATA SIEROTA

*Strategia samoutrudniania
w sytuacji oceny umiejętności społecznych*

Self-handicapping strategy in the situation of social abilities evaluation
– search for a theoretical context of future plans

Ludzie nieustannie dążą do sukcesów, a psychologowie wciąż opisują nowe mechanizmy oraz zjawiska, które tym działaniom towarzyszą. Dążenie do sukcesu jest nierozzerwalnie splecione z chęcią podwyższenia samooceny i obawą przed porażką. Niektóre osoby w oryginalny sposób chronią swoje „ja” przed niepowodzeniem, stosując *self-handicapping strategy*, czyli strategię samoutrudniania.

Opis samoutrudnieniowych zachowań, ich przyczyn i skutków podjęli jako pierwsi Steven Berglas i Edward Jones w 1978 roku. Teoria ta, choć nie najnowsza, na podstawie obserwacji działań osób w różnym wieku wydaje się wciąż aktualna, ale nie do końca wyjaśniona i niewystarczająco poparta badaniami empirycznymi. Opierając się na tej teorii, można zauważyć, że w wielu sytuacjach może być ważniejsza ochrona poczucia własnej wartości niż sukces osobisty czy zawodowy.

ZJAWISKO SAMOUTRUDNIANIA

Aby nie powtarzać treści zawartych we wcześniejszych publikacjach (Berglas, Jones, 1978; Doliński, Sznajke, 1994), krótko przedstawię istotę samoutrudniania. Różni się ono od typowych mechanizmów obronnych czasem występowania. Jest to zachowanie, które niepewny sukcesu człowiek przejawia nie po, ale jeszcze przed ogłoszeniem czy dostępem do wyniku. Działanie to ma na

celu ochronę przed ewentualną porażką, a właściwie wskazuje na jej możliwą przyczynę – inną niż brak zdolności. Jaka może to być przyczyna, zostanie zaprezentowane poniżej. W literaturze znajdujemy opisy trzech form strategii samoutrudniania:

1) behawioralną, gdy podmiot przez własne działanie utrudnia sobie osiągnięcie sukcesu, np. pije alkohol przed ważnym zadaniem czy rezygnuje z przygotowań do egzaminu;

2) niebehawioralną, czyli demonstracyjną (Snyder i in., za: Doliński, Szmajke 1994), gdy podmiot przed przystąpieniem do działania okazuje różnego typu słabości: symptomy lęku, pogorszenie nastroju, dolegliwości fizyczne;

3) symboliczną, gdy podmiot negatywnie odbiera sytuację zadaniową, czyli spostrzega warunki jako mniej korzystne niż są one w istocie, np. zadania jako trudniejszego, a partnera, z którym ma współpracować, jako mniej zdolnego (Doliński, Szmajke 1994).

Strategie te pełnią tę samą funkcję – wskazują, jak wcześniej wspomniano, na inną niż brak uzdolnień intelektualnych przyczynę ewentualnej późniejszej porażki: „gdybym nie pił”, „gdybym był w lepszym nastroju”, „gdybym współpracował z inną osobą”. Prawdziwie utrudniające są strategie behawioralne, które mogą bezpośrednio oddziaływać na wynik (np. brak przygotowania), pozostałe dwie formy w większym stopniu wpływają nie tyle na wynik, ile na obraz osoby, która je stosuje (hipochondryk czy pesymista).

Większość artykułów dotyczących samoutrudniania uzupełnia koncepcję S. Berglasa i E. Jonesa (Sierota 2003) w zakresie podjętego przez jej twórców obszaru: stosowania *self-handicapping strategy* w sytuacjach oceny zdolności intelektualnych. W literaturze znajdujemy nieliczne opisy badań eksperymentalnych, w których zastosowano sytuację testowej oceny kompetencji interpersonalnych (Snyder, za: Doliński, Gromski, Szmajke 1986, Tubek 1993).

Andrzej Szmajke (1996) określa samoutrudnianie jako formę autoprezentacji. Obszar *self-handicapping* zakreśla on szerzej, stosując je nie tylko w odniesieniu do zdolności intelektualnych. Podaje m.in. przykład dziewczyny, która będąc niepewna sukcesu na wyborach miss, zakłada suknię w niekorzystnym dla siebie kolorze.

Można zakładać, że ocena kompetencji społecznych, takich jak np. asertywność, może zachodzić tak samo jak ocena wyglądu czy zdolności intelektualnych.

UMIĘTNOŚCI I KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W swoim artykule skoncentruję się na innych niż intelektualne sytuacjach, takich, które dotyczą oceny umiejętności społecznych.

Często pojęcia kompetencji i umiejętności społecznych są używane zamiennie. Najbardziej klarowna wydaje się definicja podana przez Annę Matczak, według której kompetencje społeczne można rozumieć „jako umiejętności

warunkujące efektywność radzenia sobie w określonych sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego” (2001, s. 7). Natomiast najwyraźniej rozgraniczają kompetencje i umiejętności społeczne L. Karen i Ph. D. Bierman (2003). Kompetencje społeczne są według nich pojęciem szerszym, odnoszącym się do społecznych, emocjonalnych i poznawczych umiejętności oraz zachowań przyczyniających się do właściwego przystosowania jednostki do środowiska społecznego. Umiejętności społeczne definiują oni jako termin używany do opisu konkretnych i obserwowalnych zachowań, przejawów użycia posiadanych zdolności i wiedzy w sposób stosowny do sytuacji społecznej.

Na podstawie powyższych definicji można przyjąć rozumienie kompetencji przez A. Matczak i rozszerzyć je, podkreślając, iż umiejętności społeczne, jak pisali Karen i Bierman, to konkretne i obserwowalne zachowania w danych sytuacjach społecznych.

A. Matczak skonstruowała Kwestionariusz Kompetencji Społecznych, w którym wyróżnia trzy skale:

Skala I – umiejętności zapewniające efektywność w sytuacjach intymnych: umiejętność bliskości emocjonalnej z innymi ludźmi, otwartości, słuchania drugiej strony.

Skala ES – efektywność w sytuacjach ekspozycji społecznej: funkcjonowanie jako obiekt społecznej uwagi.

Skala A – asertywność: realizowanie własnych celów, wywieranie wpływu oraz opieranie się wpływowi innych.

Na podstawie tego kwestionariusza można wyróżnić trzy typy sytuacji, w których przejawiają się kompetencje społeczne, a zarazem mogą być one oceniane. Ocena taka jest często związana z oczekiwaniami wobec nas drugiej osoby lub też my mamy wyobrażenie, że taka ocena zachodzi. Oczywiście trzeba też wspomnieć o zachodzącej w takich sytuacjach samoocenie, gdyż samoutrudnianie występuje nie tylko w warunkach publicznych, ale także prywatnych (Doliński, Szmajke 1994). Oznacza to, że można stosować techniki samoutrudniania także tylko po to, aby uratować obraz we własnych oczach (jest to forma samooszukiwania).

Poszukując szczegółowych sytuacji, w których kompetencje społeczne mogą podlegać ocenie, można wymienić:

a) sytuacje z zakresu umiejętności intymnych:

- poproszenie kogoś bliskiego o pomoc,
- wysłuchanie kogoś potrzebującego wsparcia,
- przytulenie kogoś potrzebującego pocieszenia,
- powiedzenie o zdarzeniach, które źle świadczą o nas w sensie społecznym

itp.

- porozmawianie z partnerem o wzajemnych oczekiwaniach;

b) sytuacje z zakresu ekspozycji społecznej:

- wygłoszenie referatu na zebraniu,
- wzięcie udziału w dyskusji w większym gronie,

- kwestowanie,
- wzniesienie toastu na ważnej uroczystości,
- bycie konferansjerem na koncercie itp.;

c) sytuacje z obszaru asertywności:

- zwrócenie uwagi w teatrze osobom siedzącym obok, że ich rozmowy przeszkadzają,
- odmówienie kupna jakiegoś produktu,
- odmówienie przyjęcia akwizytorów lub agitatorów,
- odmowa pożyczania pieniędzy itp.

Zakładając, że przed takimi sytuacjami może uruchamiać się mechanizm samoutrudniania, należy wspomnieć, jakie dodatkowe zmienne mogą przyczynić się do wystąpienia *self-handicapping*.

Najpierw jednak zastanówmy się, w których z wymienionych tu sytuacjach możemy w największym stopniu podlegać ocenie. Zdecydowanie wyraźniej aspekt oceny partnera interakcji możemy wyobrazić sobie w sytuacjach ekspozycji społecznej i asertywności niż sytuacji intymnej, choć i tu może on zachodzić.

Porównajmy trzy sytuacje: przytulenia kogoś, wygłoszenia referatu i odmowy pożyczania pieniędzy. Różnią się one nie tylko możliwym faktem oceny tego zachowania przez partnera interakcji, ale również stopniem oceny siebie. Przykładowo w sytuacji, gdy nie przytulimy płaczącej osoby, ona może nas nie oceniać, ale my sami możemy dokonywać negatywnej samooceny w związku z brakiem tego społecznie akceptowanego gestu. W przypadku wygłaszania referatu zazwyczaj występuje nasilona ocena audytorium, a także samoocena. Odmowa pożyczania pieniędzy jest ciekawą sytuacją, gdyż pozytywna ocena kompetencji przez partnera proszącego o pożyczkę może być maskowana przez negatywne uczucia. Każda z takich sytuacji powinna być traktowana indywidualnie.

Wróćmy do czynników mogących sprzyjać samoutrudnianiu w sytuacji oceny umiejętności społecznych. Wydaje się, że niepewność co do własnych kompetencji, korzystnej autoprezentacji, wynikająca z niskiej samooceny, może być istotną zmienną sprzyjającą *self-handicapping strategy*. Przyjrzyjmy się więc teraz zjawisku autoprezentacji.

AUTOPREZENTACJA

Wcześniej wspomniano, że A. Szmajke (1996) określa *self-handicapping* jako formę autoprezentacji – jest to pojęcie szersze niż prezentacja zdolności intelektualnych czy społecznych, ponieważ obejmuje również wygląd zewnętrzny, może więc stać się ważnym kontekstem dla niniejszych rozważań.

Autoprezentacja – celowe działanie zmierzające do wytworzenia w otoczeniu społecznym (audytorium) pożądanego przez jednostkę wizerunku własnej osoby (Szmajke 2001, s. 147).

Podawane w literaturze motywy podejmowania zachowań autoprezentacyjnych to:

- dążenie do maksymalizacji bilansu zysków i kosztów w relacjach społecznych,
- podwyższanie i/lub ochrona poczucia własnej wartości,
- tworzenie i podtrzymywanie określonej tożsamości.

Słowo „autoprezentacja” nie odnosi się tylko do sytuacji formalnej oceny prezentera (np. przez komisję), lecz także do sytuacji nieformalnych, w których chcemy wywrzeć na otoczeniu określone wrażenie. I te właśnie sytuacje będą nas szczególnie interesować w odniesieniu do samoutrudniania jako mniej oczywiste niż te – gdy osoba stoi przed sytuacjami, których jasno określonym zadaniem jest ocena.

Wydaje się, że istotna dla uruchomienia mechanizmu samoutrudniania może być motywacja autoprezentacyjna, publiczna samoświadomość oraz lęk społeczny.

Motywacja autoprezentacyjna (Leary, Kowalski 2001) wzrasta w sytuacji bycia w centrum uwagi. Zależy od wartości i znaczenia oczekiwanych rezultatów, od tego, jakie konsekwencje dla nas będzie miało wywarcie takiego, a nie innego wrażenia.

Ważne też jest, że motywacja autoprezentacyjna wzrasta, gdy oceniająca osoba jest płci przeciwnej, o cechach pożądanых społecznie: atrakcyjna, kompetentna, o wysokiej pozycji społecznej, obdarzona władzą (Leary, Kowalski 2001).

Oprócz motywacji autoprezentacyjnej jako ważne czynniki zostały wymienione publiczna samoświadomość i lęk społeczny. Samoświadomość publiczna (Buss 1980, za: Leary, Kowalski 2001) odnosi się do koncentrowania uwagi na publicznych aspektach własnego „ja”; ludzie różnią się między sobą skłonnością do popadania w ten stan. Natomiast lęk społeczny – to lęk przed faktyczną bądź wyobrażoną sytuacją społeczną. Wysoki poziom samoświadomości publicznej i lęku społecznego powodują szczególną koncentrację na zewnętrznym „ja”, co może sprzyjać samoutrudnianiu.

Pisząc o sytuacjach i czynnikach mających znaczenie dla analizy samoutrudniania w sytuacjach oceny umiejętności społecznych, warto wspomnieć o sytuacji pierwszego spotkania z kimś ważnym, kiedy to tworzy się owo niezatarte pierwsze wrażenie, tak trudne do zmiany. Wiele osób w takiej sytuacji szczególnie odczuwa lęk społeczny.

TECHNIKI SAMOUTRUDNIANIA W SYTUACJI OCENY UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Przedstawię teraz klasyfikację oraz przykłady form samoutrudniania, które mogą być stosowane przed oceną społecznych umiejętności:

1. Behawioralna – konkretne działanie, które może bezpośrednio niekorzystnie wpłynąć na społeczny wymiar autoprezentacji:

a) wybór niestosownego ubioru – przed ważnym spotkaniem (np. randka) zakładamy niestosowny ubiór, a negatywny wynik interakcji składamy na karb tego właśnie czynnika;

b) zaprzeczanie własnej potrzebie przejawu określonej umiejętności – potrzebna nam jest czyjaś pomoc, lecz w obawie, iż nie mamy umiejętności, by o nią skutecznie poprosić, wspomagamy się samoutrudnianiem typu zaprzeczanie potrzebie: nie narażamy się wówczas na niepowodzenie w przypadku niewysłuchania naszej prośby, a dodatkowo mamy pewną możliwość, że pomoc i bez prośby zostanie nam udzielona;

c) unik – staramy się nie angażować w trudne dla siebie społecznie sytuacje, np. nie uczestniczymy w przyjęciach, bankietach, utrudniając sobie społeczny rozwój swoich umiejętności;

d) milczenie lub zbytnia rozmowność – jeżeli na spotkaniu z atrakcyjną dla nas osobą byliśmy zbyt milczący lub gadatliwi, a ona nie zgodzi się czy nie zaproponuje spotkania, możemy uznać, że to właśnie miało wpływ, a nie brak naszej atrakcyjności;

e) zbytnia pewność siebie, burkliwość, agresywność – takie zachowanie wobec ważnych dla nas osób może być strategią samoutrudniania, gdyż udowadnia nam samym, że nie staraliśmy się o sympatię innych i łatwo możemy usprawiedliwić interpersonalną porażkę. Osoby zranione przez los, np. wychowankowie z domów dziecka, mogą stosować tę technikę w obawie przed emocjonalną porażką;

f) bycie pod wpływem alkoholu – to dosyć oczywista i niestety często stosowana technika „jednego głębszego na odwagę”.

Oczywiście wszystkie takie zachowania tylko wtedy możemy uznać za samoutrudnianie, jeśli stwierdzimy, że osoba czuje się niepewna przed tą sytuacją, jest dla niej ona ważna, a w chwilach dla siebie nieważnych czy takich, w których czuje się pewnie – takich działań nie stosuje lub stosuje w mniejszym nasileniu. Ważne jest też, by istniała swoboda wyboru stroju czy zachowania.

2. Strategie demonstracyjne – wpływają pośrednio na wizerunek społeczny; chodzi tu o deklarowanie:

- lęku,
- nieśmiałości,
- depresji,
- dolegliwości fizycznych,
- wymówki typu „spieszę się”, „nie umiem”, „nie lubię”,

Strategie te wpływają negatywnie na to, jak spostrzegają nas inni, choć bezpośrednio nie wpływają na wynik naszego działania.

3. Symboliczne – również w pośredni sposób wpływają na to, jak widzą nas inni. Polegają one na wyrażaniu swej opinii o trudności sytuacji społecznej, w której się znajdziemy:

- trudny rozmówca,
- wymagający partner,
- krytycznie nastawiona widownia.

Podobnie jak w przypadku poprzednich dwóch form strategii pozwoli to na usprawiedliwienie naszej ewentualnej negatywnej oceny jako złego rozmówcy czy prezentera.

ZAKOŃCZENIE

Przygotowując się do prowadzenia badań nad samoutrudnianiem w sytuacji oceny umiejętności społecznych, należy przyjąć, że kontekst teoretyczny opiera się na zjawisku autoprezentacji, teorii samoutrudniania oraz zagadnienia kompetencji i umiejętności społecznych.

Kolejnym krokiem będzie postawienie problemu badawczego, czy można mówić o samoutrudnianiu w sytuacjach oceny kompetencji/umiejętności społecznych w rozumieniu Matczak. Dotychczasowe badania ukazują stosowanie *self-handicapping strategy* przed testem inteligencji społecznej (Snyder, za: Doliński, Gromski, Szmajke 1986, Tubek 1993) oraz ujawniają korelacyjne powiązania samoutrudniania z kompetencjami społecznymi (Sierota 2003).

Najdogodniejszą metodą wydaje się metoda eksperymentalna: należy wybrać, jakie umiejętności i przez kogo będą oceniane, jak wzbudzić ową niezbędną niepewność i motywację w osobach ocenianych. Metoda eksperymentalna jednak, w przeciwieństwie do kwestionariuszowej, bada doraźne stosowanie samoutrudniania, a nie cechę względnie stałą. Cecha ta byłaby bardziej interesująca, a zarazem istotniejsza, bo społecznie bardziej szkodliwa, w aspekcie kontaktów społecznych dla osób ją stosujących.

Z całą pewnością warto analizować samoutrudnianie występujące przy ocenie kompetencji społecznych, ponieważ istnieje wiele sytuacji, które – jak wcześniej wspomniano – być może byłyby łatwiejsze do wyjaśnienia w kontekście takiej teorii.

Istnieją osoby, które przed randką, prezentacją czy uroczystym spotkaniem wybierają niestosowny ubiór. Kto zastanawia się nad tym, że to być może nie tylko kwestia gustu, ale świadomie wymyślony powód ewentualnej przyszłej porażki? Oczywiście tak być nie musi i dlatego potrzebne są badania eksperymentalne, które potwierdzą bądź nie, że istnieje tendencja do wyboru niestosownych ubiorów w sytuacjach, gdy osoba odczuwa niepewność sukcesu.

Można też zakładać, że zachowania agresywne, burkliwość lub zbytnia pewność siebie może też w niektórych przypadkach być techniką samoutrudniania, np. zachowania nastoletnich dzieci z domów dziecka w stosunku do osób otaczających je opieką czy też przyszłych rodziców. Takie zachowanie może być nie tylko zwykłym buntem kilkunastolatka, lecz obawą przed emocjonalną porażką.

Czy bycie milczkiem lub gadułą może mieć swój samoutrudnieniowy wymiar? „Zagadam ich na śmierć”, to znana wypowiedź, a jakie może mieć ona znaczenie, jeśli jest akcentowana wśród bliskich przed ważnym spotkaniem? Z kolei trzeba odróżnić bycie gadułą czy milczkiem od deklaracji bycia osobą gadatliwą czy małomówną, gdyż jedynie deklaracja bez działania należy do form znacznie bezpieczniejszych, demonstracyjnych. Jeśli jednak demonstracja dolegliwości następuje przed oceniającym audytorium, a nie – bliskimi, to w pewnym stopniu wydaje się to wpływać negatywnie na obraz kompetencji ocenianego. Osoba, wychodząc na podium, mówi: „Jestem z natury osobą bardzo gadatliwą”. Czy zrobiłoby to dobre wrażenie? Takich przykładów można podać bardzo wiele.

WNIOSKI

Próby określenia kontekstu teoretycznego są początkiem badań strategii samoutrudniania w sytuacji oceny umiejętności społecznych. Kontekst wyznacza zmienne oraz kierunki i metody badawcze. Analiza tych zagadnień w najbliższym czasie powinna przynieść rezultaty w postaci wyników. Wówczas okaże się, czy można mówić o istnieniu strategii samoutrudniania w sytuacji oceny umiejętności społecznych.

BIBLIOGRAFIA

- Berglas S., Jones E. (1978). Drug choice as self-handicapping in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36.
- Soliński D., Gromki W., Szmajke A. (1986). Rzucanie kłód pod własne nogi. Berglasa i Jonesa teoria autohandicapu. *Przegląd Psychologiczny*, 3.
- Soliński D., Szmajke A. (1994). *Samoutrudnianie*. Olsztyn: PTP.
- Karen L., Bierman Ph. D. (2003). *Gale Encyclopedia of Psychology: Social Competence*. <http://www.findarticles.com>.
- Leary M., Kowalski R. (2001). *Lęk społeczny*. Gdańsk: GWP.
- Matczak A. (2001). *Kwestionariusz kompetencji społecznych. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Sierota A. (2001). *Osobowościowe determinanty skłonności do samoutrudniania*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS.
- Sierota A. (2003). Samoutrudnianie a umiejętności społeczne – próba poszerzenia zakresu koncepcji S. Berglasa i E. Jonesa. *Nowiny Psychologiczne*, 2.

- Sierota A. (2004). Inteligencja społeczna i emocjonalna, kompetencje i umiejętności społeczne – przegląd terminologiczny w kontekście planowania oddziaływań terapeutycznych. *Annales UMCS*, sec. J, vol. XVII.
- Szmajke A. (2001). *Autoprezentacja: formy, style i skuteczność interpersonalna*. W: K. Lachowicz-Tabaczek (red.), *Psychologia społeczna w zastosowaniach. Od teorii do praktyki*. Wrocław: Atla 2.
- Szmajke A. (1996). *Samoutrudnianie jako sposób autoprezentacji. Czy rzucanie kłód pod nogi jest skutecznym sposobem autoprezentacji*. Warszawa: PAN.
- Tubek M. (1993). Samoutrudnianie, mechanizm obronny, świadomość strategii. *Przegląd Psychologiczny*, 3.

SUMMARY

The paper deals with self-handicapping strategy in the situations of social abilities evaluation. In the beginning the author briefly summarizes the essence of the self-handicapping theory by Steven Berglas and Edward Jones, published in 1978. Further on, the author describes a theoretical context: the problem of self-presentation and the notion of self-competence and social abilities. The final part of the article shows the classification of the self-handicapping strategy in the situation of evaluation of social skills, with examples. The ending shows general directions of further studies on the title issue.