

Rozuteklé myšlenky pod hrozbou stereotypů

Jiří Renza

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Anotace:

Každému se nejspíš přihodilo, že se jeho myšlenky rozutekly do všech stran, a to ke všemu tehdy, kdy se nejvíc potřeboval soustředit. Někomu se to však může stávat častěji než jiným a ne tak docela jeho zásluhou. Podle výzkumu Mrazeka a dalších (2011) dochází k takovému to nesoustředění podstatně více, když si je člověk vědom negativních stereotypů namířených proti němu. Ať už jenom ve formě očekávání, že v daném úkolu neuspěje.

Abstract:

Everyone's mind has probably wandered exactly when he needed it least of all. Yet, it could happen to someone much more often, not really by his or her own fault. The study by Mrazek (2011) shows that it occurs much more when one is under the threat of negative stereotypes held by others (believe in his failure).

Klíčová slova: nepozornost, nesoustředění, rozuteklé myšlenky, kapacita pracovní paměti, stereotypy, rasismus, romové

Key words: attention deficit, concentration, mind-wandering, working memory capacity, stereotypes, racism, roma



Každému se nejspíš přihodilo, že se jeho myšlenky rozutekly do všech stran, a to ke všemu tehdy, kdy se nejvíc potřeboval soustředit. Někomu se to však může stávat častěji než jiným a ne tak docela jeho zásluhou. Podle výzkumu Mrazeka a dalších (2011) dochází k takovému nesoustředění podstatně více, když si je člověk vědom negativních stereotypů namířených proti němu. Ať už jenom ve formě očekávání, že v daném úkolu neuspěje.

Už dříve se vědělo, že v mnoha úkolech a testech podávají účastníci výzkumů horší výkony, jsou-li vystaveni negativním stereotypům týkajících se jejich výkonu. Pod sebemenším tlakem ze strany okolí si např. američtí černoši vedli hůř při inteligenčních testech, ženy při matematických výpočtech nebo staří lidé při paměťových úlohách (Schmader, 2010). Strach, že jedinec potvrdí negativní očekávání ohledně jeho a skupiny, jíž je členem, způsobuje vyšší stresovou reakci, úzkostné pocity a více myšlenek týkajících se úkolu. Dlouho se předpokládalo, že právě z těchto důvodů také dochází ke snížení kapacity pracovní paměti, tj. paměti na informace, které v dané chvíli používáme. A proto se už nedostává pracovní paměti na samotný výkon (Mrazek et al., 2011).

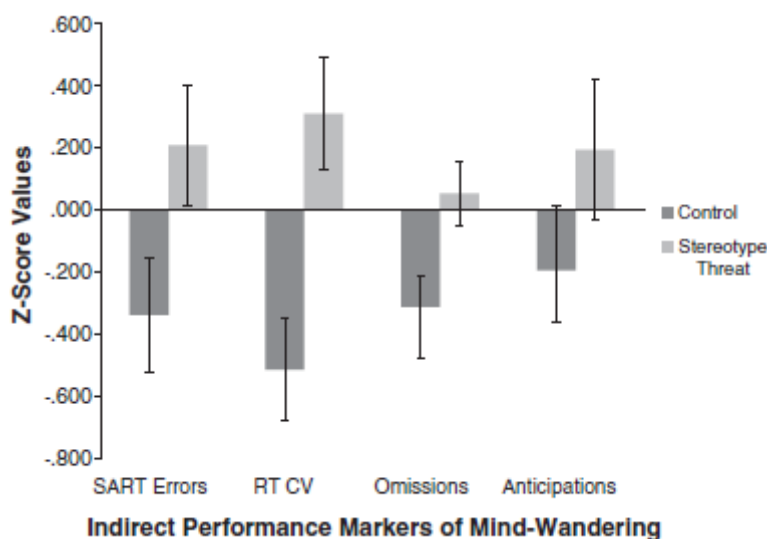
Výzkum, který zde prezentuji, se zabývá úlohou myšlenek s úkolem zcela nesouvislých. Jejich přítomnost se zprvu nezdála být markantní, na vině ovšem mohly být metody, které se spoléhaly zejména na zpětné vybavení těchto myšlenek. Toulání myslí (v angličtině *mind-wandering*) si totiž, jak tvrdí autoři, většinou vůbec neuvědomujeme. Tím hůře se s ním pochopitelně bojuje nebo snad prokazuje jeho přítomnost.

Autoři tohoto výzkumu se o to pokusili ve dvou experimentálních částech. V obou jsou porovnávány výsledky žen ve stereotypizujících podmínkách a žen v kontrolní skupině. Jaké jsou experimentální podmínky? Ženy jsou rozsazeny mezi muže, experimentátor je také muž a údajným účelem matematického testu je „změřit rozdíly v matematických schopnostech mužů a žen“. V kontrolní skupině je mezitím rozsazení náhodné a výzkum je zaměřen na „řešení problémů“ – už dříve se totiž ukázalo, že při „řešení problémů“ se ženy nezhoršují (Johns, Schmader & Martens, 2005). Před vyplněním samotného testu,

jehož komplikované zadání si již mohly prohlédnout, jsou ale všechny účastnice požádány o účast v krátkém testu pozornosti.

Tento test pozornosti se nazývá SART (*Sustained attention to response task*) a je často používán jako nástroj k nepřímému měření frekvence rozuteklých myšlenek. V průběhu testu jsou testovaným zobrazovány za sebou dva druhy podnětů v dvousekundových intervalech – jeden častý (písmeno O) a jeden vzácný (písmeno Q). Na častý podnět mají testovaní zareagovat stisknutím mezerníku, podstatně méně častý podnět mají potom zanechat zcela bez reakce. Z výsledků sotva desetiminutového testu lze získat hned čtyři údaje. Prvním je počet chyb, kterých se dopustili, tj. kolikrát zmáčknuli mezerník i na písmeno Q. Druhým údajem je variabilita reakčních časů – jestli se jejich odpovědi zrychlovaly a zpomalovaly. Třetím údajem je kolikrát zcela opomněli reagovat na častý podnět a čtvrtým kolikrát naopak odpověděli rychleji, než aby se nad podnětem vůbec mohli zamyslet (pod desetinu sekundy).

Jak to tedy dopadlo? Ženy ve stereotypizujícím prostředí měly statisticky významně horší výsledky ve všech oblastech, kromě počtu extrémně rychlých odpovědí (viz graf 1). Kolísání jejich reakčního času navíc znamená, že se nejspíš nejedná o konstantní deficit pracovní paměti, nýbrž opravdu ztrátu pozornosti kvůli opakujícím se rozuteklým myšlenkám (Mrazek et al., 2011).



Graf 1. Nepřímé měření frekvence rozuteklých myšlenek pomocí SART. Ženy ve stereotypizujících podmínkách byly náchylnější k ztrátám pozornosti. Údaje jsou uvedené v Z-skórech. Dolní sloupce patří kontrolní skupině, horní

sloupce skupině s očekáváním stereotypu. SART Errors = chyby, kterých se účastnice při testu dopustily ($t(41)=2,04$, $p=,048$); RT CV = variabilita reakčních časů ($t(41)=3,36$, $p=,002$); Omissions = kolikrát opomenuly reagovat na častý podnět ($t(41)=2,56$, $p=,014$); Anticipations = kolikrát reagovaly bez přemýšlení ($t(41)=1,26$, $p=,22$). (Mrazek et al., 2011)

Druhý experiment potom pomohl odpovědět, zda jsou to opravdu myšlenky netýkající se úkolu, které způsobují tuto nepozornost, a také jakou měrou ovlivňují celkový výsledek matematického testu. Ženy byly při tomto experimentu při řešení matematického testu patnáctkrát v náhodných intervalech pozastaveny s otázkou, nakolik se jejich myšlenky právě týkají řešení testu. Potom co odpověděly na pěti-bodové škále, mohly pokračovat. Experiment přitom probíhal v podobných podmínkách jako první, u obou skupin se změnil pouze údajný záměr experimentu – tentokrát jím bylo zkoumat „jak lidé řeší testy“.

Výsledky odpovídaly hypotéze – při matematických testech zaznamenaly ženy, které očekávaly negativní stereotyp o něco horší výsledky a častější výskyt nesouvisejících myšlenek. Statistická analýza ukázala, že právě tato nepozornost vysvětlovala téměř 40 procent rozdílů ve skórech matematického testu (Mrazek et al., 2011). Ani tento výsledek však, jak přiznávají sami autoři, nemusí být zcela průkazný. Vliv na (ne)pozornost má celá řada různých faktorů. Ačkoliv je například známá souvislost mezi rozuteklými myšlenkami a úzkostnými pocity, neví se jistě, jestli prvé předchází druhému či snahou o regulaci našich pocitů naopak. Podobně není zcela jasné, nakolik je takovéto myšlení důsledkem nebo příčinou nedostatečné kapacity pracovní paměti. Takovéto otázky jsou předmětem vědeckého zájmu, neboť je nutné pochopit celý mechanismus, aby mohly být vyvinuty prostředky k rozpoznání stereotypizujících faktorů či případné intervence.

Jisté totiž je, že stereotypy namířené proti jedinci ovlivňují jeho výkon v různých doménách a mohou tím nepřímo ovlivnit i jeho životní směřování (např. dostupnost vzdělání). A potýkají-li se s očekáváním stereotypu ženy, jaké následky může mít tento jev například pro české Romy?

Beznaděj ale rozhodně není na místě. Mnohdy o tom všem stačí jenom vědět. Pokud byly například ženy o tomto efektu před testováním poučeny, došlo k podstatně menšímu zhoršení a snížení kapacity pracovní paměti (Johns, Schmader & Martens, 2005). Rozptylujícím myšlenkám obecně může také do velké míry zabránit krátký trénink ve všímavosti (*mindfulness*), tj. nehodnotícím pozorování sama sebe a okolí (Mrazek et al., 2013). Cílem by však rozhodně nemělo být zamezit rozutíkání myšlenek za všech okolností – další výzkumy totiž ukazují, že je ho někdy potřeba - např. v určitých fázích kreativity nebo při plánování do budoucna (Schooler et al., 2014).

To ale nic nemění na tom, jaké škody může napáchat, když píšete test, který rozhoduje o vaší budoucnosti. A to jenom proto, že ostatní jednoduše nevěří ve váš úspěch. Jakékoli narážky na vaši skupinu, ať v rozhovorech, vtipech nebo reklamách se možná projeví ve výsledném skóre.

Zdroje:

Johns, M., Schmader, T., & Martens, A. (2005). Knowing Is Half the Battle Women's Math Performance. *Psychological Science*, 16(3), 175–180.

[http://www.dingo.sbs.arizona.edu/~schmader/Teaching Stereotype Threat.pdf](http://www.dingo.sbs.arizona.edu/~schmader/Teaching%20Stereotype%20Threat.pdf)

Mrazek, M. D., Chin, J. M., Schmader, T., Hartson, K. a., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). Threatened to distraction: Mind-wandering as a consequence of stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(6), 1243–1248.

doi:10.1016/j.jesp.2011.05.011. Retrieved from

<http://schmader.psych.ubc.ca/publications/2011/Threatened%20to%20Distraction%202011.pdf>

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013).

Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–81.

doi:10.1177/0956797612459659

Schmader, T. (2010). Stereotype Threat Deconstructed. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 14–18. doi:10.1177/0963721409359292

Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., ... Broadway, J. M. (2014). The Middle Way : Finding the Balance between Mindfulness and Mind-Wandering. *Psychology of Learning and Motivation*, 60, 1–33.

doi:10.1016/B978-0-12-800090-8.00001-9

Zdroj obrázku:

http://www.denik.cz/z_domova/socialne-slabi-ve-specialni-skole-ne-20130918.html