

# 体育学习中的习得性无助及其归因训练程序<sup>\*</sup>

刘改成, 王 斌, 罗小兵, 邱 芬

(华中师范大学 体育系, 湖北 武汉 430079)

**摘 要:** 笔者分析了习得性无助在学生体育学习中的表现, 以及习得性无助与归因之间的关系, 结合归因训练的通用模式和利兹归因编码系统, 提出了一个适用于体育学习领域的习得性无助的归因训练程序。

**关键词:** 习得性无助; 归因训练; 利兹归因编码系统

**中图分类号:** G804.85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2004)04-0102-03

## Learned Helplessness and Program of Attribution Training in Physical Education

LIU Cai-cheng, WANG Bin, LUO Xiao-bing, QIU Fen

(Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

**Abstract:** This paper introduced the concept of learned helplessness and analyzed students' symptom of learned helplessness in physical education. This paper also discussed the relationship between learned helplessness and attribution. By considering the fundamental program of attribution training and the Leeds attributional coding system, this study developed an available program of attribution training on student who has learned helplessness in physical education.

**Key words:** learned helplessness; attribution retraining; Leeds attributional coding system

### 1 习得性无助现象的概念及表现

“习得性无助”(Learned helplessness)亦称“习得性失助”,是指个人经历了挫折与失败之后,面临问题时产生的无能为力心理状态与行为<sup>[1]</sup>。Seligman(1967)通过一个经典实验首次提出了习得性无助概念<sup>[2]</sup>,他在实验中发现了一种令人吃惊的现象:当一个正常、未曾受过任何训练的狗在箱中接受逃避训练时,初遭电击,狗就狂奔,惊恐哀叫,直到快速爬过障碍,如此反复,直至可以有效地避免电击。这是常态反应。接着,他们把狗绑住,使它们在遭到电击时无法逃脱。然后,再把这些狗重新放回电击时可以逃脱的穿梭箱时,此时这些狗却没有了常态反应,它们停止奔跑,不再越过障碍逃避电击,而是默默地消极地“接受”电击。在以后连续多次的实验中,都是如此。也就是说,那些遭受了无可逃避之电击的狗,产生了绝望的感觉,即使以后有逃避的机会也会放弃。这即被称之为无助感,而且,由于这种无助感是后天习得的,所以称之为“习得性无助”。

Abramson等人(1978)<sup>[3]</sup>发现在人的身上也有类似的现象,特别是在学习领域中较为普遍。以体育学习为例,体育学习中的差生大多带有习得性无助的倾向,他们在体育

学习中几乎没有经历过成功的体验,一开始他们也曾试图努力赶上,但即使自己付出了很大地努力也都没有取得成功。在经历了无数次失败体验之后,他们感觉到自己对于结果无法控制,产生了一种无能为力或自暴自弃的心理状态,并且丧失了在未来类似情境取得成功的期望。此外,习得性无助还常会引起认知、情感和行为的障碍。如在认知上自我怀疑、自我否定和自我设限,形成外部事件无法控制的心理定势。在情感上表现为低自尊和抑郁<sup>[4,5]</sup>。在行为上退缩放弃,本应学会的东西也难以学会,对体育课丧失兴趣,严重的则会退出体育课学习。由此可见习得性无助对个体的不良影响之深。那些具有习得无助感现象的学生悲观绝望、听天由命,听任外界的摆布,任自己的命运随着外力的强弱而波动起伏。所以,在当前健康教育与快乐教育的教育模式下,如何使这部分学生走出习得性失助的误区,是摆在教育者与研究者面前的一个突出问题。

### 2 习得性无助与归因训练

在习得性无助的形成机制方面,目前仍存在很多争议(Biddle等,2000)<sup>[6]</sup>,然而,研究者们普遍认为,归因对于习得性无助的产生、发展和强化起着重要的作用。Seligman等人在习得性无助归因再形成理论<sup>[3]</sup>中,对归因与习得性

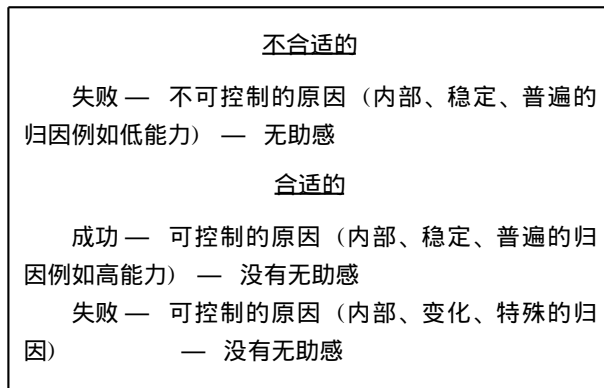
\* 收稿日期:2003-12-25;修回日期:2004-03-07

基金项目:国家教育部青年专项课题资助(ELB010883)。

作者简介:刘改成(1979-),女,湖北襄樊人,硕士生,研究方向为体育心理与组织管理;王 斌(1971-),男,甘肃兰州人,教授,博士后,研究方向为体育心理与组织管理;罗小兵(1977-),男,湖北武汉人,硕士生,研究方向为体育心理与组织管理。

无助的关系进行了阐述。他指出消极事件或结果本身并不一定产生无助感, 而是人们对这种消极事件或结果的原因知觉——一种复杂的归因导致了无助感的产生。归因 (attribution) 是人们对于他人和自己的行为或事件的原因的知觉和判断。根据原因的特性通常被分为内外源、稳定性和可控性三个维度 (Weiner, 1972)<sup>[7]</sup>。Seligman 等人并在实际研究过程中, 根据自己的发现对原因的维度进行了扩展, 增加了普遍性和整体性维度<sup>[8]</sup>。认为当一个人将不可控制的消极事件归因于内部的、稳定的、普遍的因素如能力时, 一种弥漫性的无助或抑郁状态就会出现。换句话说, 是消极事件原因的可控制性和部位、稳定性、普遍性一起决定了无助感的产生和随后的行为动机, 而不是单独起作用的。而消除无助感的关键就是设法改变这种不恰当的归因。

既然不恰当的归因可以导致个体产生习得性无助, 那么, 如果对个体的归因向良性方向进行改变就可使其摆脱习得性无助。实际上, 1975 年 Dweck 所做的第一个归因训练的实验就遵循了习得性无助的理论, 实验对象是一些由老师判断为无能的 12 名儿童 (8 - 13 岁), 被试随机分为实验组和控制组, 控制组接受成功的体验, Dweck 假设“改变对失败的归因能够使习得无能的儿童对付失败时变得更有效”<sup>[9]</sup>。对实验组的被试采用说服程序, 要求他们将失败归因于缺乏努力, 实验持续了 15 次, 结果表明经过归因训练的被试增加了努力归因, 改进了行为表现。Forstner (1985)<sup>[10]</sup>指出目前指导归因训练的 3 种理论模式之一即为习得性无助理论模式见以下流程:



根据习得性无助理论, 具有习得无助感的人通常将失败归因于无法控制的、稳定的和普遍的条件, 如低能力等, 而将成功的原归因于外部的、可变的、和不可控制的原因如运气以及任务难度等。而要改变这种状况, 就要设法在成功时做内部的、稳定的、普遍的归因如高能力而在失败时则做内部的、可变的、特殊的归因如努力不够等, 即成功时做能力归因, 失败时做努力归因。

在体育领域中, 习得性无助的研究不多, 只有三篇讨论文献 (Dweck, 1980; Martinek, 1996; Robinson, 1990)<sup>[6]</sup>, 在目前所做的归因训练研究中, 也没有见到有关习得性无助的研究 (王斌, 2002)<sup>[11]</sup>。这其中的一个深层次的原因是习得性无助的被试, 而目前的归因训练研究多针对正常人

进行 (王斌, 2000)<sup>[12, 13]</sup>。此外, 在如何评定个体习得性无助的现象上也存在问题。因此我们设计了一种体育领域中的针对习得性无助的归因训练模式。

### 3 习得性无助的归因训练程序

结合归因训练的通用程序<sup>[13]</sup>和利兹归因编码系统<sup>[14]</sup>, 提出习得性无助归因训练的程序。

如图 2 所示, 整个训练程序包括:

#### 3.1 确定研究对象

在实际的体育教学中, 具有习得性无助的学生, 通常存在认知, 情感和行为上的障碍并有相应的一些特定表现。因此, 研究者可以通过观察、访谈 (与教师, 与被试以及其他学生等等) 的方式来了解那些学生具有这些症状, 以此来确定研究对象。其中学生具有不适症状的长期性和广泛性是确定对象的一个重要因素。

#### 3.2 利用 LACS 编码, 确定被试的归因方式

在归因训练中, 确定对象的归因方式是训练的第一步, 也是训练的基础。LACS (Leeds Attributional Coding System) 为利兹归因编码系统, 是英国学者 Stratton 和他的同事在英国“利兹家庭治疗中心”应用“认知——行为”的设计的一套归因编码系统。主要通过一套独特的编码程序 (转录、识别、提取、分类、分析归因陈述等), 从原因维度的角度对归因陈述进行编码, 以确定患者的归因倾向。这种方法摆脱了以往问卷量表和“纸笔”测试脱离操作情境的局限, 在自然的环境中, 可以用定量的分析的方法对定性的材料进行归因的探索 (Stratton, Munton, Hanks, Hard & Davidson, 1988)。因此其生态学效度一直是一个大的优势。为了让被试在内心真正承认自己具有某种归因方式, 在编码过程中, 让被试一起参与编码是十分重要和必要的。

#### 3.3 在习得性无助理论模式指导下, 利用一定的手段进行归因训练, 改变被试的不良归因

此步是归因训练中的关键一步, 直接关系到训练的效果。在实际教学过程中, 我们要通过教育干预的方式进行归因的转变。一是宏观上对教学环境, 教学内容, 教学方法以及教师自身的行为进行调控使其适应学生的要求, 为其创造一个优良的外部氛围, 使其从心理上自愿接受改变, 并且这种宏观调控可以预防习得性无助现象的出现也有利于归因改变后的巩固。另外针对个体自身的特点, 如年龄、性别等进行微观调控。如对于年龄小的被试, 采用操作性强化可能效果比较好, 而年龄稍大的, 说服的手段可能更适宜。

#### 3.4 利用一定的措施进行归因训练效果的评估

测定学生的动机, 情感, 期望和意向指标, 同时检测其运动绩效, 坚持性行为, 果敢行为以及参与性行为的变化。它们的共同作用才能更好的反映归因训练的效果。

#### 3.5 结束阶段

训练效果的保持是十分重要的, 可以进行多次的随访, 防止反弹。

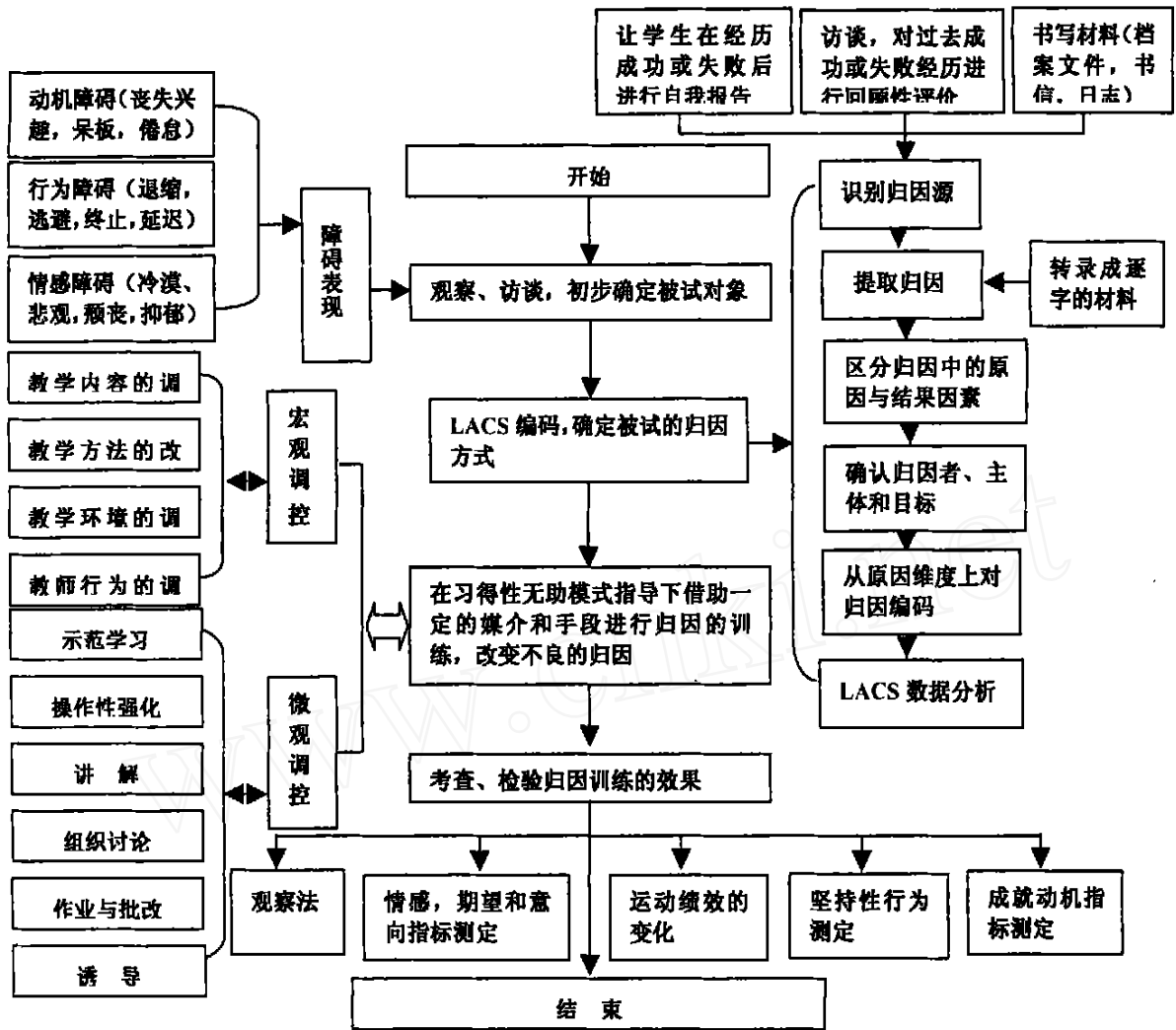


图 1 体育领域内的习得性无助的归因训练程序

参考文献:

[1] 韩仁生. 韦纳的归因训练理论模式及其实施[J]. 齐鲁学刊, 2003, (1): 56-58.

[2] Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. Failure to escape traumatic shock[J]. Journal of Experimental psychology, 1967, (74): 1-9.

[3] Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. learned helplessness in humans: Critique and reformulation [J]. Journal of Abnormal psychology, 1978, (87): 49-74.

[4] 徐亚康. 高中生的习得性无助及归因训练[J]. 心理健康教育. 2003, (6): 10.

[5] 刘永芳. 归因理论及其应用[M]. 济南: 山东人民出版社, 1998. 272-301.

[6] Biddle S.J. H., Hanrahan S. J. & Sellars C. N. Attribution: past, present, and future. In Singer R. N et al (eds). Handbook of sport psychology[M]. New York: John Wiley & Sons, Inc. 2000, 444-471.

[7] Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R.M. Perceiving the causes of success and failure. In E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelley, R. E. Nisbett, S. Valins, & B. Weiner (Eds.), Attribution: Perceiving the causes of behavior [M]. Morristown, NJ: General Learning Press. 1972, 95-120.

[8] Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K.M. Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance[J]. Psychological Science, 1990, (1): 143-146.

[9] Dweck, C. S. The role of expectations and attribution in the alleviation of learned helplessness [J]. Journal of personality and social psychology. 1975, 31, 674-685.

[10] Forestering F. Attribution Reviewing, A Review [J]. psychological Bulletin. 1985, 98: 495-512.

[11] 王斌, 马红宇, 侯斌. 归因训练的研究设计与理论检验[J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(6): 81-84.

[12] 王斌, 马红宇. 中学生体育学习中归因训练的实验研究[J]. 华中师范大学学报(自然科学版), 2000, 34(4): 493-496.

[13] 王斌, 马红宇. 归因训练研究的理论综述[J]. 体育科学, 2000, 20(3): 79-82.

[14] Stratton, P., Munton, A. G., Hanks, H., Heard, D. H. & Davidson, C133 pp LFIRC, Leeds. The Leeds Attributional Coding System (LACS) Manual 1988.