

PAWEŁ IZDEBSKI
Zakład Psychologii WSP
Bydgoszcz

DEPRESJA REAKTYWNA W UJĘCIU PYSZCZYNSKIEGO I GREENBERGA

Wiele ostatnio przeprowadzonych badań nad depresją dowiodło istnienia różnic między osobami cierpiącymi na depresję a zdrowymi w zakresie różnych wymiarów społecznych, motywacyjnych i poznawczych. Pyszczynski i Greenberg próbują określić związki między tymi wymiarami oraz wyjaśnić proces powstawania tych różnic. Ich teoria opisuje mechanizmy psychologiczne, które powodują, utrzymują i pogłębiają jednobiegunową depresję reaktywną. Autorzy wykorzystują współczesne teorie traktujące o roli Ja w regulacji procesów poznawczych oraz teorie autokoncentracji (Carver i Scheier, 1981; Duval i Wicklund, 1972; Wicklund, 1975) jako podstawę integracji różnych procesów zachodzących w depresji (np. atrybucji, samooceny, afektu). Sądzą oni, iż depresja powstaje w rezultacie starań jednostki mających na celu redukcję różnic między bieżącymi a oczekiwanymi stanami psychicznymi, gdy starania te nie mają wartości adaptacyjnej. Uważają, iż wiele cech związanych z depresją utrzymuje się i pogłębia poprzez nieadaptacyjny rozwój procesów samoświadomości.

Zgodnie z teorią przedmiotowej samoświadomości Duvala i Wicklunda (1972) autorefleksja i koncentracja świadomości na sobie zawsze prowadzi do formułowania sądów wartościujących, czyli samoocen. Jednostka porównuje swoje miejsce na wymiarze odnoszącym się do Ja wobec własnych standardów lub aspiracji w tym wymiarze. Kiedy ktoś przewyższa własny standard, koncentracja świadomości na sobie prowadzi do pozytywnych emocji. Jeżeli jednak człowiek zauważa, że istnieje negatywna rozbieżność między tym, jakim się jest, a standardami czy też aspiracjami, to powstają emocje negatywne. Wtedy wywołane zostają z kolei próby zredukowania negatywnej różnicy oraz ucieczka od koncentracji świadomości na sobie.

Opierając się na pewnych intrygujących podobieństwach skutków autokoncentracji do cech depresji, Smith i Greenberg (1981) zasugerowali,

że istnieje pozytywna korelacja między prywatną samoświadomością a poziomem depresji. Badanie, które przeprowadzili, potwierdziło tę hipotezę. Podobne wyniki uzyskali Ingram i Smith (1984). Prace te dowodzą, że koncentracja świadomości na sobie może odgrywać znaczącą rolę w depresji.

Teoria Pyszczynskiego i Greenberga odnosi się jedynie do depresji reaktywnych, w których powstawaniu znaczącą rolę odgrywają stresujące wydarzenia życiowe. Teoria ta nie obejmuje swym zasięgiem wszystkich czynników wywołujących depresję reaktywną. Zdaniem autorów ten rodzaj depresji jest spowodowany interakcją wielu czynników. Poglądy ich odnoszą się przede wszystkim do procesów psychologicznych, które mają duże znaczenie w powstawaniu i trwaniu depresji. Ponieważ ważne są także czynniki genetyczne i biochemiczne, autorzy sądzą, że ich teoria nie opisuje wszystkich jednostek cierpiących na depresję reaktywną, a prawdopodobnie tylko osoby charakteryzujące się pewnymi cechami genetycznymi lub biochemicznymi.

ROLA AUTOKONCENTRACJI W POWSTAWANIU DEPRESJI

Wiadomo, że występowanie depresji często poprzedzają stresujące wydarzenia życiowe. Zazwyczaj są to sytuacje utraty w sferach osobistych, społecznych czy też zawodowych. Carver i Scheier (1981) dzięki modelowi regulacji Ja umożliwiają nam pełniejszy wgląd w reakcje ludzi na sytuacje tego typu. Traktują oni koncentrację świadomości na sobie jako ważną część podstawy regulującej Ja, której celem jest ukierunkowanie jednostki. Z ich cybernetycznej perspektywy autokoncentracja jest traktowana jako „segment sprawdzający” w sekwencji „test — operacja — test — wyjście”. Przerwanie zachodzącej aktywności zakłóca cykl regulujący Ja poprzez przeniesienie koncentracji świadomości na siebie i prowadzi do porównania stanu istniejącego w danej chwili ze standardami jednostki. Jeżeli osoba dorównuje lub przewyższa standard, to wraca do cyklu regulacyjnego i koncentracja świadomości na sobie urywa się; gdy nie wypełnia standardu przechodzi do fazy operacyjnej, w której zachowanie ma na celu zbliżenie się do standardu. Następnie zachodzą kolejne porównania ze standardami i próby dopasowania się do niego (jeżeli jeszcze zauważana jest negatywna różnica) albo przerwanie tych porównań (jeżeli różnica została wyeliminowana w trakcie fazy operacyjnej).

Zgodnie z tym modelem redukcja różnicy jest preferowaną konsekwencją autokoncentracji w przypadku, gdy jest ona negatywna. Jednakże gdy prawdopodobieństwo subiektywne redukcji różnicy jest bardzo niskie, jednostka unika koncentracji świadomości na sobie i zachowanie skierowane na redukcję różnicy staje się ograniczone w czasie. Ten sposób postępowania jest adaptacyjny, ponieważ dzięki niemu ludzie

unikają negatywnych uczuć powodowanych negatywną rozbieżnością i bezowocnym poszukiwaniem nieosiągalnego wyniku.

W trakcie życia jednostki powstaje wiele nieredukowalnych różnic. Próby redukcji ich nie są podejmowane (np. dzięki substytucji czy też obniżeniu wartości nieosiągalnego obiektu). Strategie te pozwalają na lepsze tolerowanie niemożliwości osiągnięcia pożądanego obiektu i w ten sposób pomagają w wyjściu z cyklu regulującego Ja. W pewnych jednak warunkach człowiek może nie być w stanie czy też po prostu nie chce zrezygnować z upragnionego i nieosiągalnego wyniku. Prowadzić to może do pozostawania w cyklu regulującym Ja i ciągłym koncentrowaniu świadomości na nieredukowalnej różnicy.

Dążenia tego rodzaju najprawdopodobniej zachodzą wówczas, gdy utracony czy też nieosiągalny obiekt ma centralną wartość dla jednostki. Jeżeli obiekt był podstawowym źródłem poczucia bezpieczeństwa i pomagał jednostce w utrzymaniu poczucia tożsamości lub dostarczał cennych przez nią wartości, wycofanie się z cyklu będzie bardzo opóźnione. Innymi słowy, problem powstaje wtedy, gdy ważne motywacyjne zaangażowanie łączy się z utraconym obiektem, a brakuje bądź jest mało alternatywnych motywacji. Zwyczajny w tym momencie mechanizm obronny (deprecjacji lub substytucji) nie zostaje w takiej sytuacji wykorzystany. Obiekt jest tak centralny, że osoba nie potrafi zaprzeczyć wartości utraty i żaden inny podobny obiekt nie osiąga tej samej wartości. W ten sposób człowiek nie potrafi wyjść z cyklu regulującego Ja, gdyż nie jest w stanie zaakceptować braku obiektu.

Greenberg i Pyszczyński sądzą, że depresja następuje wówczas, gdy jednostce doświadczającej tego rodzaju sytuację nie udaje się przerwać cyklu regulującego Ja i kontynuuje ona koncentrowanie świadomości na sobie przy braku jakiegokolwiek możliwości odzyskania utraconego obiektu. Przykładem tutaj niech będzie reakcja po stracie bliskiej, ważnej osoby.

Afektywne i poznawcze konsekwencje autokoncentracji mogą być adaptacyjne, jeżeli reakcje instrumentalne pozwalają na odzyskanie utraconego obiektu, ponieważ dostarczają kierunku zachowaniom redukującym różnicę. Jednakże, gdy brakuje tego typu reakcji, nadmierna koncentracja świadomości na sobie wprowadza jednostkę w spiralny proces wpływający na jej cechy poznawcze, emocjonalne i behawioralne prowadzące do stanu depresji.

KONSEKWENCJE PERSEWERACYJNEGO REGULOWANIA JA

Teorie Carvera i Scheiera, jak i Duvala i Wicklunda zakładają, że koncentrowanie świadomości na sobie wobec niemożliwej do zredukowania różnicy wywołuje ujemne emocje. Wysoki poziom koncentrowania

świadomości na sobie może także wpłynąć na przypisywanie przez jednostkę cech utraconemu obiektowi.

Wzrastający samokrytycyzm, ujemne emocje i obwinianie samego siebie mogą powodować zmiany w samoświadomości. Obraz samego siebie staje się stopniowo coraz bardziej negatywny. Jeżeli był on zależny od utraconego obiektu, to wymienione wyżej zmiany i równocześnie perseweracyjny styl regulacji Ja prowadzą do głębokich zmian w tej strukturze. Ponieważ jednostka podatna na depresję ma prawdopodobnie duże umiejętności w autokoncentracji, prawdopodobnie będzie odczuwała winę także i za inne negatywne wydarzenia w swoim życiu.

Kolejne negatywne efekty własnych działań pogłębiają uczucia negatywne i powiększają samokrytycyzm. Człowiek może wtedy wykorzystywać przyjęty wzorzec koncentrowania się na sobie także i wobec innych negatywnych wydarzeń życiowych, gdyż wyniki własnych działań traktuje jako dalsze objawy. Z drugiej strony wyniki pozytywne mogą być przyjmowane jedynie jako przerwy interferujące z jego wysiłkami mającymi na celu pokonanie sytuacji problemowej. Opierając się na pozytywnych efektach swych działań jednostka może zmniejszyć poczucie tragicznej natury własnej sytuacji i znaleźć powody do optymizmu, a to z kolei może wywołać dalsze rozczarowania. Dlatego też może zacząć unikać koncentrowania świadomości na sobie po uzyskaniu pozytywnych wyników. Człowieka tak postępującego można, zgodnie z Greenbergiem i Pyszczynskim, scharakteryzować jako posiadającego zaadaptowany depresyjny styl poznawczy koncentrujący się na Ja, gdy uzyskuje negatywne wyniki, a unikający autokoncentracji, gdy efekty działań są pozytywne. Pyszczynski i Greenberg (1985) przeprowadzili badanie nad tendencją do autokoncentracji u osób cierpiących na depresję. Studentów podzielono za pomocą Inwentarza Depresji Becka (Beck Depression Inventory) (Beck, 1967) na grupę wykazującą cechy depresyjne i grupę nie posiadającą ich. Pracowali potem oni nad, jak ich poinformowano, testem mierzącym poziom zdolności werbalnych, zawierającym zadania łatwe lub niemożliwe do rozwiązania. W ten sposób po rozwiązaniu tych zadań badani odnosili porażkę bądź sukces (zależnie od intencji eksperymentatorów). Następnie o.b. przez 3 minuty pracowali nad dwoma układankami. Jedna z nich umieszczona była na stole naprzeciwko lustra, tym samym badany znajdował się w sytuacji autokoncentracyjnej; druga układanka leżała na stole bez lustra. Następnie ustalono preferencje o.b. między obu układankami. Okazało się, że osoby nie wykazujące cech depresyjnych wolały rozwiązywać układankę przy bodźcu autokoncentrującym bardziej po sukcesie niż po porażce. Natomiast osoby wykazujące cechy depresyjne preferowały układankę przy lustrze bardziej po porażce niż po sukcesie.

Depresyjny styl koncentrowania się na sobie minimalizuje psychologiczne konsekwencje sukcesów i maksymalizuje negatywne konsekwencje niepowodzeń. Prowadzi do powstania negatywnego obrazu własnej

osoby. Od tej chwili poprzez naruszenie stabilności Ja i ustanowienie perseweracyjnego cyklu regulującego jednostka kontynuuje obwinianie siebie i pozostaje przy uczuciach negatywnych. Tylko poprzez porzucenie utraconego obiektu i znalezienie innych źródeł wpływających znacząco na poczucie tożsamości i poczucie wartości jednostki cykl ten może być przerwany.

W wyniku tych procesów depresja może rozwijać się do momentu, gdy negatywny obraz samego siebie zaczyna dostarczać korzyści motywujących do utrzymania go. Początkową korzyścią czerpaną z posiadania negatywnego obrazu własnej osoby może być uzyskanie odciążenia w pełnych wysiłku działaniach mających na celu utrzymanie poczucia własnej wartości. Obraz ten daje proste i oszczędne wyjaśnienie negatywnych wydarzeń w życiu jednostki. Może także być aktywnie podtrzymywany, ponieważ pozwala na relatywnie bezpieczną, nie dającą się zaatakować perspektywę traktowania otaczającego świata.

PODSUMOWANIE

Autorzy, wyrażając ich poglądy najkrócej, proponują:

1. depresja zaczyna się utratą tak ważną dla jednostki, że znajduje się ona w cyklu regulującym Ja próbując odzyskać utracony obiekt;
2. nadmierna koncentracja świadomości na sobie pogłębia negatywne uczucia, zwiększa samokrytycyzm, obwinianie siebie i prowadzi do depresyjnego stylu koncentrowania się na sobie — wykorzystując go, człowiek ma tendencję do koncentrowania świadomości na sobie przy negatywnych wydarzeniach, a unikania autokoncentracji przy pozytywnych;
3. w ten sposób powstaje negatywny obraz własnej osoby, który dostarcza wyjaśnień jednostce co do jej stanu i służy ochronie przed dalszymi rozczarowaniami;
4. negatywny obraz własnej osoby utrzymuje się i wzmacnia dzięki dalszemu wykorzystywaniu przez jednostkę depresyjnego stylu autokoncentracji.

Na koniec warto przyjrzeć się teorii Pyszczynskiego i Greenberga na tle innych koncepcji wyjaśniających depresję. Z tego samego nurtu, co opisana wyżej, wywodzi się teoria Kanfera i Hagermana (1981). Model ich oparty jest na teorii samoregulacji, podobny w pewnym stopniu do koncepcji Carvera i Scheiera (1981). Kanfer i Hagerman sugerują, że jeżeli podczas obserwacyjnej samokontroli (*self-monitoring*) jednostka zaczyna winić siebie za doznaną stratę, to zaczyna negatywnie wzmacniać swoje Ja, a następnie porzuca utracony obiekt i generalizuje wycofanie się na inne sfery swojego życia. Pyszczynski i Greenberg proponują natomiast, że to właśnie działania samoregulacyjne po utracie p r o w a d z ą do obwiniania samego siebie i innych charakterystycznych cech depresji.

Z kolei koncepcja Lewinsohna i współpracowników (1984) wskazuje, że ekstremalny negatywny afekt i zakłócenie codziennej aktywności przez stresujące wydarzenia życiowe powodują pojawienie się różnorodnych symptomów depresji (np. negatywny afekt, krytykowanie samego siebie). W teorii tej nie ma jednak wyjaśnienia utrzymywania się tych symptomów, dlaczego trwają one dłużej. Tłumaczą to Pyszczynski i Greenberg w następujący sposób: wysoki poziom zaangażowania się w nieosiągalny cel pobudza opisany już wcześniej styl samoregulacji, co sprzyja utrzymywaniu się depresji.

Pod wieloma względami teoria Pyszczynskiego i Greenberga nie jest sprzeczna z innymi teoriami depresji. Integruje twierdzenia klasycznej teorii Wicklunda i poglądy Carvera i Scheiera. Pozwala przyrzeć się dokładniej procesom, na które kładą nacisk inni teoretycy depresji. Na przykład model wyuczonej bezradności wskazuje, że atrybucje przyczynowe mają wpływ na oczekiwania co do dalszej niezależności działań i wyników. Oczekiwania te mają bezpośrednio determinować ogólność, trwałość i typ symptomów bezradności (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978). Perseweracyjne regulowanie Ja i depresyjny styl autokoncentracji mogą pomóc w wyjaśnieniu przyczyn tego rodzaju atrybucji i oczekiwań.

Z kolei porównując koncepcję Pyszczynskiego i Greenberga z teorią Becka (1967) także nie zauważam wielu sprzeczności. U Becka znajdujemy stwierdzenia, że dla depresji charakterystyczne są negatywne schematy poznawcze, które powodują, że jednostka tworzy negatywny obraz własnej osoby i świata. Perseweracyjne regulowanie Ja i depresyjny styl autokoncentracji mogą właśnie pomagać w rozwoju i trwaniu negatywnych schematów poznawczych jak i ogólnego pesymizmu.

Teoria Pyszczynskiego i Greenberga może być użyteczna dla integracji wielu różnorodnych procesów, na które kładzie się nacisk w innych koncepcjach (np. atrybucje, krytykowanie samego siebie, pesymizm, trudności społeczne). Jednakże w jednym ważnym aspekcie koncepcja ta jest różna. Wielu teoretyków uznaje depresję za zjawisko, w którym jednostka rezygnuje z nieosiągalnego celu i następnie generalizuje utratę motywacji na inne sfery swego życia (np. Abramson, Seligman i Teasdale, 1978; Kanfer i Hagerman, 1981). Pyszczynski i Greenberg twierdzą, że depresja zachodzi jako rezultat niezdolności do rezygnacji w warunkach, gdzie właśnie rezygnacja byłaby najbardziej adaptacyjna.

BIBLIOGRAFIA

- Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D., *Learned helplessness in humans. Critique and reformulation*, „Journal of Abnormal Psychology”, 1978, 87, 49—74.

- Beck A. T., *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*, New York 1967, Hoeber.
- Carver C., Scheier M., *Attention and self-regulation*, New York 1981, Springer-Verlag.
- Duval S., Wicklund R., *A theory of objective self-awareness*, New York 1972, Academic Press.
- Ingram R. E., Smith T. S., *Depression and internal versus external locus of attention*, „Cognitive Therapy and Research”, 1984, 8, 139—152.
- Kanfer F. H., Hagerman S., *The role of self-regulation*, [w:] L. Rehm (ed.), *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*, New York 1981, Academic Press.
- Lewinsohn P. M., Hoberman H., Teri L., Hautzinger M., *An integrative theory of depression*, [w:] S. Reiss, R. Bootzin (eds.), *Theoretical issues in behavior therapy*, New York 1984, Academic Press.
- Pyszczyński T., Greenberg J., *Depression and preference for self-focusing stimuli after success and failure*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1985, 49, 1066—1075.
- — *Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of the development and maintenance of reactive depression*, Chapel Hill—Tucson 1986, maszynopis nieopublikowany.
- Pyszczyński T., Holt K., Greenberg J., *Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1987, 52, 994—1001.
- Seligman M. E. P., *Helplessness. On depression, development, and death*, San Francisco 1975, Freeman.
- Smith T. W., Greenberg J., *Depression and self-focused attention*, „Motivation and Emotion”, 1981, 5(4), 323—331.
- Wicklund R., *Objective self-awareness*, [w:] L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 8, New York 1975, Academic Press.

PAWEŁ IZDEBSKI

PYSZCZYŃSKI'S AND GREENBERG'S CONCEPTION OF REACTIVE DEPRESSION

Summary

Pyszczyński and Greenberg have created a theory explaining the origin and duration of depression, particularly emphasizing the role of structure of “I”. Their starting point were the theories of Duval, and Wicklund, and Carver and Scheier. They claim that depression 1) begins with a loss so important for the individual that it finds reflection in the cycle regulating “I”; 2) results in overconcentration of consciousness on oneself which increases negative feelings and leads to depressive style of autoconcentration; 3) in this way a negative image of oneself is created, which gives the individual an explanation of his/her state; 4) the negative self-image is maintained and amplified due to the individual's use of the depressive style of autoconcentration.

Translated by Michał Post

ПАВЕЛ ИЗДЕБСКИ

РЕАКТИВНАЯ ДЕПРЕССИЯ — КОНЦЕПЦИЯ ПИЦИНСКОГО И ГРИНБЕРГА

Резюме

Пицинский и Гринберг выдвинули концепцию развития депрессии, в которой особое место отводится роли структуры Я. В качестве отправной точки авторы используют теорию Дюваля и Виклунда, а также теорию Карвера и Шайера. Согласно Пицинскому и Гринбергу: 1. началом депрессии является потеря, которая — в силу своего значения — отражается на цикле регуляции Я; 2. в результате возникает чрезмерное сосредоточение субъекта на самом себе, что углубляет отрицательные ощущения и вызывает депрессивный стиль автоконцентрации; 3. таким образом формируется отрицательный образ самого себя, который личность использует для объяснения собственного состояния; 4. постоянное использование депрессивного стиля автоконцентрации удерживает и укрепляет отрицательный образ самого себя.

Перевод Татьяны Кленович

Data otrzymania maszynopisu artykułu: 22 stycznia 1987 r.; po poprawkach: 11 kwietnia 1988 r.