

Tomasz Jarmakowski

DOI: 10.2478/v10167-011-0005-8

Instytut Psychologii, Zakład Psychologii Społecznej,
Organizacji i Doradztwa Zawodowego
Uniwersytet Łódzki

ROLA MYŚLENIA RUMINACYJNEGO W PODATNOŚCI NA WYUCZONĄ BEZRADNOŚĆ

Artykuł stanowi próbę zilustrowania potencjalnej roli myślenia ruminacyjnego jako czynnika indywidualnego różnicującego podatność na wyuczoną bezradność (WB). Przesłanek do przyjęcia hipotezy o moderującej roli myślenia ruminacyjnego dostarczają wyniki badań nad depresją jednobiegunową oraz eksperymentalne badania nad ruminacją. Opis tych badań oraz wniosków z nich płynących stanowi pierwszą część artykułu. Druga część artykułu to analiza potencjalnych mechanizmów moderującego wpływu ruminacji na wielkość i trwałość deficytów bezradności. Te różne mechanizmy prowadzą też do różnych, opisanych w artykule, przewidywań, możliwych do empirycznej weryfikacji.

Słowa kluczowe: ruminacja, wyuczona bezradność, podatność na wyuczoną bezradność

WPROWADZENIE

Badania Seligmana i jego współpracowników (m.in. Hiroto, 1974; Overmier i Seligman, 1967; Seligman i Maier, 1967) pokazały, że doświadczenie przez ludzi i zwierzęta długotrwałego braku kontroli negatywnie wpływa na ich późniejsze funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne. Zjawisko to zostało nazwane wyuczoną bezradnością (WB). Jego istotą jest pojawienie się zaburzeń poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych powstałych na skutek doświadczenia przez jednostkę sytuacji braku kontroli (Kofta i Sędek, 1993a). Zaburzenia te zostały określone jako deficyty bezradności, które zasadniczo polegały na obniżeniu poziomu wykonania w kolejnych zadaniach (deficyt wykonania) wraz z towarzyszącymi mu negatywnymi emocjami, o charakterze depresyjnym (deficyt emocjonalny). Deficyt wykonania miał wynikać z opóźnienia lub niepowodzenia w inicjowaniu reakcji dowolnych (deficyt motywacyjny) i obniżenia

poziomu funkcjonowania poznawczego (deficyt poznawczy). W badaniach nad wyuczoną bezradnością stosuje się następujący paradygmat badawczy (Sędek, 1983):

1. Faza I – trening bezradności. Doświadczenie przez jednostkę braku kontroli – w przypadku ludzi jest to najczęściej seria nierozwiązywalnych zadań.

2. Faza II – faza testowa. Osoba otrzymuje do rozwiązania odpowiednio dobrane zadanie (najczęściej o innym charakterze niż zadanie wykonywane w fazie treningu bezradności). Poziom wykonania tego zadania porównuje się do poziomu grupy kontrolnej (czyli takiej, która w pierwszej fazie otrzymała zadania rozwiązywalne lub nie rozwiązywała żadnych zadań). Niższy poziom wykonania u osób z grupy eksperymentalnej w porównaniu do wyników osób z grupy kontrolnej świadczy o pojawieniu się deficytów bezradności.

Po odkryciu zjawiska WB przed badaczami stanęły dwa kluczowe pytania. Pierwsze doty-

czy mechanizmów, które powodują, że doświadczenie braku kontroli prowadzi do późniejszych deficytów. Zaproponowano szereg modeli wyjaśniających powstawanie syndromu WB, które następnie poddawano empirycznej weryfikacji (przegląd koncepcji wyuczony bezradności patrz m.in.: Sędek, 1983). Uwaga badaczy w największym stopniu skupiła się na pierwotnej koncepcji Seligmana i jego współpracowników (Maier i Seligman, 1976, Seligman, 1993) oraz jej atrybucyjnym rozwinięciu autorstwa Abramson, Seligman, Teasdale, (Seligman, 1993). Zgodnie z pierwotną koncepcją Seligmana w trakcie treningu bezradności jednostka uczy się, że nie ma związku pomiędzy jej działaniami a pojawieniem się pozytywnych lub negatywnych wzmocnień. W wyniku tego specyficznego uczenia się u jednostki powstaje zgeneralizowane oczekiwanie braku wpływu na wydarzenia w przyszłości co znacząco obniża jej motywację do inicjowania reakcji dowolnych. Skutkiem niższej motywacji są deficyty wykonania. Z kolei atrybucyjne rozwinięcie koncepcji Seligmana kładzie nacisk na to, jak jednostka tłumaczy sobie doświadczany brak kontroli nad sytuacją. Rodzaj odpowiedzi na to pytanie „Dlaczego nie mam wpływu?“, czyli atrybucja ma decydować o tym, jak długo utrzymuje się syndrom wyuczony bezradności, w jakim stopniu jest transferowany na inne sytuacje i jakie będą rozmiary deficytu emocjonalnego. Jednak najnowsze badania wykorzystujące bardziej wyrafinowane metody indukcji WB, jak i identyfikacji deficytów w zadaniu testowym (McIntosh, Sędek, Fojas i Brzezicka-Rotkiewicz, 2006; Ric i Scharnitzky, 2003; Sędek i Kofta, 1990) sugerują, że mechanizm powstawania syndromu wyuczony bezradności ma charakter poznawczy, a nie, jak to postuluje model Seligmana, motywacyjny. Również rola atrybucji dla powstawania syndromu WB nie została potwierdzona empirycznie (m.in. Brewin i Furnham, 1986; Danker-Brown i Baucom, 1982; Sędek, 1982).

Drugie pytanie, które stanęło przed badaczami, dotyczy prawidłowości, jaka pojawiła się od

samego początku badań nad wyuczoną bezradnością. Mianowicie w licznych badaniach zaobserwowano istotne różnice indywidualne w reakcjach na trening bezradności. Taki sam pod względem długości i charakteru zadań trening bezradności u jednych osób wywołuje deficyty bezradności, a u innych nie (m.in. Mikulincer, Yinon i Kabili, 1991; Pittman i Pittman, 1979; Tiggeman, Winfield i Brebner, 1982). Według Seligmana (1993) zarówno w jego badaniach jak i badaniach jego współpracowników u około jednej trzeciej badanych poddanych treningowi bezradności nie pojawiały się deficyty bezradności. Zasadne jest więc założenie istnienia czynników indywidualnych, które w istotnym stopniu modyfikują wpływ treningu bezradności na pojawienie się i wielkość deficytów bezradności.

O ile pierwsze pytanie dotyczące mechanizmu powstawania syndromu WB spotkało się z bardzo dużym zainteresowaniem badaczy, o tyle badań dotyczących różnic indywidualnych w podatności na wyuczony bezradność przeprowadzono znacznie mniej (wyjątkiem od tej reguły są badania dotyczące wpływu stylów atrybucji). Co więcej, z badań, w których poszukiwano czynników warunkujących różnice indywidualne w podatności na WB wyłania się dość niespójny obraz (porównaj: Jarmakowski, 2009). Być może wynika to z faktu, iż poszukując indywidualnych czynników warunkujących podatność na WB bazowano na koncepcji Seligmana, która zakłada, że mechanizm powstawania syndromu WB, ma charakter motywacyjny i polega na obniżeniu postrzeganej kontroli nad wzmocnieniami zewnętrznymi. Dlatego między innymi przyczyn indywidualnego zróżnicowania w podatności na WB upatrywano w indywidualnych stylach atrybucji czy też poczuciu kontroli wg Rottera- LOC (porównaj: Jarmakowski, 2009). Tymczasem wyniki najnowszych badań (m.in. Ric i Scharnitzky, 2003; Sędek i Kofta, 1990) pokazują, że proces powstawania deficytów bezradności ma charakter poznawczy i polega na zaburzeniu pewnych specyficznych procesów poznawczych a nie ob-

nizieniu ogólnej motywacji. Przyjęcie poznawczej koncepcji WB (a dokładnie Informacyjnego Modelu Wyuczonej Bezradności Kofty i Sędka opisanego dokładniej w dalszej części artykułu) prowadzi również do innych, niż w przypadku przyjęcia modelu Seligmana, hipotez dotyczących uwarunkowań podatności na WB.

Zdaniem autora takim czynnikiem indywidualnym różnicującym podatność na wyuczoną bezradność może być między innymi tendencja do myślenia ruminacyjnego. Poniższy artykuł ma na celu zaprezentowanie potencjalnej roli tej zmiennej w pojawieniu się bądź nie syndromu wyuczonej bezradności i jego rozmiarów. W pierwszej części artykułu znajduje się opis myślenia ruminacyjnego jako konstrukt teoretycznego, następnie zostały zaprezentowane przesłanki zarówno o charakterze teoretycznym, jak i empirycznym pozwalające przypuszczać, że to właśnie tendencja do ruminacji jest jednym z czynników różnicujących podatność na powstawanie syndromu WB, jego wielkość i trwałość. Wreszcie ostatnia część artykułu zawiera analizę potencjalnych mechanizmów moderującego wpływu ruminacji na wielkość i trwałość deficytów bezradności.

POJĘCIE MYŚLENIA RUMINACYJNEGO

Pojęcie ruminacji przez różnych badaczy jest łączone z nieco odmiennymi, choć powiązаныmi ze sobą, konstruktami teoretycznymi (patrz Siegle, Moore i Thase, 2004). Tutaj pojęcie ruminacji będzie rozumiane jako konstrukt teoretyczny wprowadzony przez Susan Nolen-Hoeksema (1991). Myślenie ruminacyjne zostało przez nią zdefiniowane jako pasywna i powtarzająca się koncentracja uwagi na odczuwanych negatywnych emocjach, ich źródłach i potencjalnych skutkach, jednak bez poszukiwania sposobów zmiany negatywnego nastroju. Według Morrow i Nolen-Hoeksemy (1990) ruminacja pojawia się w odpowiedzi na nastrój dysforyczny.

Badania Nolen-Hoeksema, Morrow i Fredrickson (1993) pokazują, że ludzie mają względnie

stały sposób reagowania na dysforyczny nastrój, porażkę czy sytuację stresową. Tendencja danej osoby do ruminacyjnej odpowiedzi na negatywne emocje lub porażkę określana jest jako ruminacyjny styl reagowania lub myślenia, który jest traktowany jako zmienna indywidualna. Jego przeciwieństwem jest dystrykcyjny styl reagowania w obliczu negatywnych emocji polegający na działaniach i myślach, które mają na celu zmianę lub redukcję przeżywanych emocji. Przy czym działania te mogą mieć zarówno konstruktywny (np. oglądanie filmu, który ma sprawić, że przestaniemy myśleć o doświadczanych negatywnych emocjach), jak i destrukcyjny charakter. Najnowsza modyfikacja koncepcji Nolen-Hoeksema (Treynor, Gonzalez i Nolen-Hoeksema, 2003) wprowadza jeszcze jeden typ reakcji na dysforyczny nastrój – myślenie refleksyjne. Myślenie refleksyjne podobnie jak ruminacja polega na koncentracji na własnych emocjach i odczuciach, jednak zdecydowanie różni się pod względem celów i efektów. Myślenie refleksyjne to analiza własnych negatywnych emocji w celu zrozumienia ich uwarunkowań i zmiany strategii działania w danym obszarze. Jest to więc myślenie zorientowane na poszukiwanie rozwiązania problemu. Podczas gdy ruminacja w obliczu negatywnych emocji to typowe „przeżuwanie” myśli, które nie prowadzi do żadnych wniosków, decyzji czy zmian w dotychczasowym zachowaniu. Analiza Treynor i in. (2003) pokazuje, że refleksyjny styl myślenia w obliczu dysforii jest pozytywnie skorelowany z nasileniem objawów depresyjnych w krótkiej perspektywie czasowej i ujemnie skorelowany w dłuższej perspektywie czasowej. To sugeruje, że refleksyjny styl myślenia w krótkiej perspektywie czasowej prowadzi do obniżenia nastroju, jednak analizowany w dłuższej perspektywie czasowej przyczynia się do poprawy nastroju.

Inną próbą rozdzielenia destrukcyjnych i konstruktywnych, a przynajmniej neutralnych, form ruminacji jest podział dokonany przez Watkina (2008; Moberly i Watkins, 2006). We-

dług niego tym, co decyduje o pozytywnych czy negatywnych konsekwencjach ruminacji w obliczu porażki czy dysforii/depresji jest poziom abstrakcyjności myśli ruminacyjnych. Bazując na tym kryterium Watkins wyróżnia dwa rodzaje myśli ruminacyjnych: abstrakcyjne ruminacje (AR) i konkretne ruminacje (KR). Abstrakcyjne ruminacje definiuje jako schematy poznawcze dotyczące własnej osoby, które są abstrakcyjne, zgeneralizowane i oderwane od danego kontekstu sytuacyjnego np. lenistwo. Konkretnie ruminacje to z kolei schematy poznawcze dotyczące własnej osoby, które są konkretne, specyficzne i związane z konkretną sytuacją np. zmęczenie. Ruminacje abstrakcyjne odpowiadają ruminacji depresyjnej w koncepcji Nolen-Hoeksema. Według Watkinsa to właśnie abstrakcyjne ruminacje, w przeciwieństwie do konkretnych ruminacji, mają prowadzić do negatywnych konsekwencji. Wyniki badań prowadzone przez Watkinsa i współpracowników zdają się potwierdzać te przewidywania. Na przykład badania Watkinsa i Moulds (2005) pokazały, że konkretne ruminacje zwiększają efektywność rozwiązywania problemów społecznych w porównaniu do ruminacji abstrakcyjnych. Z kolei wyniki badania Rimes i Watkinsa (2005) wskazują, że analityczne ruminacje prowadzą do pogorszenia nastroju i poczucia własnej wartości. Podczas gdy konkretne ruminacje nie miały wpływu na te zmienne. Warto zaznaczyć, że opisane powyżej prawidłowości zostały stwierdzone tylko w przypadku osób z rozpoznaną depresją kliniczną. Jednak wyniki badania Moberly i Watkinsa (2006) na nieklinicznej próbie wskazują, że abstrakcyjne ruminacje w reakcji na porażkę powodują obniżenie nastroju w porównaniu do konkretnych ruminacji w reakcji na porażkę.

Podsumowując, należy stwierdzić, że badacze wyróżniają zarówno niekonstruktywne, jak i konstruktywne formy ruminacji (koncentracji na sobie) w obliczu negatywnych emocji czy sytuacji stresującej. Wśród badaczy istnieje zgoda jeśli chodzi o charakter i wpływ niekonstruktywnej formy ruminacji, charakterystycznej dla

osób depresyjnych/dysforycznych. Jednak takiej jednomyślności nie ma jeszcze, jeśli chodzi o konstruktywne formy ruminacji.

PRZESŁANKI DO ŁĄCZENIA MYŚLENIA RUMINACYJNEGO I WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Pierwszych przesłanek dostarczają badania nad związkiem pomiędzy ruminacyjnym stylem myślenia (RSM) a depresją jednobiegunową. Ich wyniki pokazują, że RSM jest dobrym predyktorem pojawienia się epizodów depresyjnych, ich nasilenia i czasu trwania (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema i in., 1993; Robinson i Alloy, 2003). Zależność ta dotyczy zarówno depresji klinicznej jak i depresyjnego nastroju (dysforii). Wpływ ruminacyjnego stylu myślenia na poziom depresji pozostaje istotny nawet wtedy, gdy uwzględnimy wyjściowy poziom dysforii jako zmienną wyjaśniającą (w przypadku badań podłużnych).

Dlaczego wyniki tych badań mogą być istotne dla poszukiwania moderatorów wpływu treningu bezradności? Wyuczona bezradność ze względu na duże podobieństwo objawów jest uznawana za eksperymentalny model depresji jednobiegunowej, a przynajmniej niektórych jej aspektów (m.in. Kofta i Sędek, 1993b; Seligman, 1993). Ponadto badania von Heckera i Sędka (1999) pokazały, że osoby depresyjne i osoby poddane treningowi bezradności wykazują taki sam, specyficzny wzorzec zaburzeń poznawczych: upośledzenie funkcji myślenia generatywnego przy jednoczesnym braku zaburzeń bardziej podstawowych funkcji poznawczych. Dość powszechne jest przekonanie, że wyjaśnienie mechanizmów powstawania syndromu wyuczonej bezradności pomoże zrozumieć przynajmniej częściowo genezę i istotę depresji (m.in. Kofta i Sędek, 1993b; Seligman, 1993). Ta analogia działa również w odwrotnym kierunku. Jeżeli dany czynnik jest dobrym predyktorem depresji jednobiegunowej, to zasadnym jest przypuszczenie, że na jego

podstawie można również przewidywać poziom deficytów bezradności. Oczywiście wyniki badań nad depresją uprawniają nas do postawienia takiej hipotezy, ale nie stanowią dowodu na to, że myślenia ruminacyjne rzeczywiście moderuje wpływ treningu bezradności.

Zgodnie z wiedzą autora nie istnieją badania przeprowadzone w paradygmacie badawczym wyuczonej bezradności, w których weryfikowano by moderacyjny wpływ myślenia ruminacyjnego na skuteczność treningu bezradności. Jednak badania Young'a i Allin'a (1992) testują moderujący wpływ nieco podobnego konstruktu teoretycznego: wymiaru tłumienie-przeżywanie (ang. repression-sensitization). Tłumienie-przeżywanie to dwa krańce wymiaru opisującego reakcje na bodźce zagrażające/stresory (Morrison, Simpson-Housley i de Man, 2004; Young i Allin, 1992). Przeżywanie oznacza koncentrację uwagi na zagrożeniu. Przejawia się w takich działaniach, jak intelektualizowanie, obsesyjne myślenie o zagrożeniu i jego konsekwencjach oraz właśnie myślenie ruminacyjne. Tłumienie oznacza radzenie sobie z zagrożeniem poprzez minimalizowanie jego znaczenia, zaprzeczanie jego istnienia czy też próbę wyparcia. Oczywiście wymiar tłumienie-przeżywanie nie jest tożsamy z wymiarem ruminacja-dystrakcja. Ponadto w przypadku przeżywania nie ma rozróżnienia pomiędzy destrukcyjną (przeżywaniem myśli) i konstruktywną formą ruminacji (myślenie refleksyjne wg Treynor i in., 2003 czy konkretna ruminacja wg Watkinsa, 2008). Jednak podstawowe rozróżnienie na koncentrację uwagi na danym bodźcu i próbę odwrócenia uwagi od danego bodźca jest podobne. Dlatego wyniki badań z zastosowaniem wymiaru tłumienie-przeżywanie mogą, zdaniem autora, stanowić podstawę do refleksji na temat roli ruminacji w podatności na wyuczoną bezradność. Wyniki badań Younga i Allina (1992) pokazują, że wymiar tłumienie-przeżywanie ma znaczenie przede wszystkim dla trwałości deficytów wyuczonej bezradności. Zarówno „tłumiący” (osoby z dominującą

strategią tłumienia), jak i „przeżywający” (osoby z dominującą strategią przeżywania) wykazywały podobne deficyty wykonania (liczba rozwiązanych anagramów) bezpośrednio po zakończeniu fazy treningu bezradności oraz po upływie 30 minut od jej zakończenia. Jeżeli jednak pomiaru deficytów dokonywano po upływie 2 lub 6 godzin, „tłumiący” wypadali znacznie lepiej w porównaniu do „przeżywających”. Ujmując rzecz inaczej u „osób tłumiących” wyniki po 2 i 6 godzinach od zakończenia treningu bezradności poprawiły się o 42% w porównaniu do wyników grupy, która zadania testowe wykonywała bezpośrednio po zakończeniu treningu bezradności lub 30 min od jego zakończenia. Dla osób „osób przeżywających” analogiczny wskaźnik wynosił tylko 19%. Wcześniejsze badania Younga i Allina (1986) pokazywały, że deficyty bezradności znikają już po upływie 2 godzin od zakończenia treningu bezradności. Okazuje się, że w przypadku „osób tłumiących” ta prawidłowość jest znacznie wyraźniejsza w porównaniu do „osób przeżywających”. Na podstawie tych badań możemy stwierdzić, że wymiar tłumienie-przeżywanie jest czynnikiem, który w istotny sposób wpływa na to, jak szybko u danej jednostki znikają deficyty bezradności. „Osoby tłumiące” w porównaniu do „osób przeżywających”, po doświadczeniu treningu bezradności, szybciej wracają do wyjściowego poziomu wykonania. Pamiętając o analogiach pomiędzy tym wymiarem a konstruktem ruminacja-dystrakcja, możemy postawić hipotezę, że u osób angażujących się w myślenie ruminacyjne poznawcze deficyty bezradności mogą utrzymywać się dłużej niż u osób stosujących dystrakcyjny styl myślenia.

Wreszcie należy pamiętać, że badania eksperymentalne, w których osobom badanym indukowano myślenie ruminacyjne lub dystrakcyjne pokazują, że ruminacje mają wpływ na funkcjonowanie poznawcze i emocje tylko wtedy, gdy współwystępują z nastrojem dysforycznym (Hertel, 1998, Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, Berg, 1999; Morrow i Nolen-Hoeksema, 1990).

Indukcja ruminacji w przypadku osób, które nie doświadczały nastroju dysforycznego nie miała wpływu na ich późniejsze funkcjonowanie. Dysforia pojawia się również w wyniku treningu bezradności (deficyt emocjonalny o charakterze depresyjnym). Tak więc spełniony jest podstawowy warunek pozwalający przypuszczać, że ruminacja ma potencjalne znaczenie dla pojawienia się i rozmiarów deficytów WB.

W JAKI SPOSÓB MYŚLENIE RUMINACYJNE MOŻE WPŁYWAĆ NA DEFICYTY BEZRADNOŚCI?

Deficyt emocjonalny. Badania eksperymentalne Morrow i Nolen-Hoeksema (1990) pokazują, że indukcja myślenia ruminacyjnego w obliczu dysforii prowadzi do dalszego pogorszenia nastroju. Te wyniki pozwalają przypuszczać, że osoby, które doświadczyły treningu bezradności, a następnie angażują się w myślenie ruminacyjne będą doświadczały większego deficytu emocjonalnego w porównaniu zarówno do osób, które doświadczyły treningu bezradności, ale nie myślały w sposób ruminacyjny, jak i osób z grup kontrolnych. W tym ostatnim przypadku nawet jeśli się pojawia myślenie ruminacyjne, to nie wywiera ono negatywnego wpływu na nastrój, ponieważ nie współwystępuje z dysforią.

Deficyt wykonania (deficyt poznawczy i motywacyjny). Wyniki dotychczasowych badań pokazują, że myślenie ruminacyjne w interakcji z dysforią powoduje obniżenie wyników w zadaniach poznawczych (Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky i in., 1999). Z kolei badania Lyubomirsky i in. (2003) pokazują, że ruminacja w połączeniu z dysforią prowadzi do obniżenia zdolności do koncentracji uwagi w czasie rozwiązywania problemów. To sugeruje jeden z możliwych mechanizmów wpływu ruminacji na deficyt poznawczy WB. Mianowicie można założyć istnienie następującej sekwencji. Dana osoba po treningu bezradności angażuje się w długotrwałe myślenie ruminacyjne, co w po-

łączeniu z dysforią (deficytem emocjonalnym), prowadzi to do problemów z koncentracją uwagi. Efektem problemów z koncentracją uwagi są większe deficyty poznawcze w fazie testowej (w porównaniu do osób, które nie angażują się w myślenie ruminacyjne po doświadczeniu treningu bezradności).

Inny potencjalny mechanizm moderującego wpływu ruminacji na wielkość deficytu poznawczego proponują Macintosh i in. (2006). Mechanizm ten jest ściśle związany z Informacyjnym Modelem Wyuczonej Bezradności Kofty i Sędka (1990, 1993b; Macintosh i in., 2006). Według tego modelu powstawanie syndromu wyuczonej bezradności ma charakter poznawczy i powstaje niezależnie od zewnętrznych wzmocnień. Zdaniem Kofty i Sędka trening bezradności (szereg zadań o nierozwiązywalnym charakterze) to dla jednostki sytuacja problemowa. Chcąc rozwiązać dany problem jednostka podejmuje aktywność poznawczą, której celem jest kreowanie hipotez dotyczących skutecznego działania i ich testowanie. W większości przypadków prowadzi to do zysku poznawczego, czyli do eliminacji hipotez, aż do pozostawienia jednej, która z największym prawdopodobieństwem stanowi rozwiązanie problemu. Wtedy jednostka przechodzi do fazy realizacji. W sytuacji braku kontroli, a więc problemu nierozwiązywalnego, wysiłek nie prowadzi do zysku poznawczego. Zdaniem autorów tej koncepcji organizm, broniąc się przed bezsensownym wysiłkiem poznawczym, przechodzi w odmienny stan psychologiczny nazwany przez nich „wyczerpaniem poznawczym”. Istotą tego stanu jest zablokowanie konstruktywnych form aktywności poznawczej, takich jak: tworzenie planów działania, tworzenie modeli umysłowych, konstruowanie nowych hipotez adekwatnych do sytuacji. To właśnie upośledzenie tych funkcji poznawczych powoduje, zdaniem autorów koncepcji, obniżenie poziomu wykonania w fazie testowej po treningu bezradności. Ponadto w tym modelu inaczej jest rozumiany deficyt motywacyjny. Nie jest to ogólne spowolnienie reagowa-

nia i inicjowania nowych zachowań jak ma to miejsce w klasycznym modelu Seligmana, ale zaburzenie wewnętrznej motywacji do wysiłku poznawczego. Hipoteza o selektywnym charakterze deficytu bezradności (upośledzenie tylko konstruktywnych form aktywności poznawczej) znajduje potwierdzenie w wynikach badań nad wyuczoną bezradnością u ludzi (m.in. von Heckler i Sędek, 1999; McIntosh i in., 2006; Sędek i Kofta, 1990). Pokazują one, że obniżenie wykonania pod wpływem treningu bezradności pojawia się tylko w przypadku, gdy zadania testowe są nowe i odpowiednio trudne, czyli takich, które wymagają wyrafinowanych i złożonych strategii poznawczych. Jednocześnie poziom wykonania zadań prostych lub dobrze opanowanych, które wymagają zastosowania już zautomatyzowanych strategii poznawczych, nie ulega obniżeniu pod wpływem treningu bezradności. Również inne tezy Informacyjnego Modelu Wyuczonej Bezradności (m.in. o niezależności treningu bezradności od nagród zewnętrznych) znalazły potwierdzenie empiryczne (m.in. Kofta i Sędek, 1989; Ric i Scharnitzky, 2003; Sędek i Kofta, 1990).

Jaka może być rola ruminacji w tym modelu? Zdaniem Macintosha i in. (2006) myślenie ruminacyjne pod względem formalnym jest analogicznie do treningu bezradności – jest to aktywność poznawcza, która nie prowadzi do żadnych zysków poznawczych, czyli redukcji liczby hipotez i wyboru jednej z nich. W wyniku ruminacyjnego „przeżuwania” myśli jednostka mimo zaangażowania znacznych zasobów poznawczych nie otrzymuje jednej, najbardziej prawdopodobnej, odpowiedzi na pytanie, jakie są źródła jej negatywnych emocji, jakie są przyczyny niepowodzenia oraz jakie działania mogą zmienić sytuację i/lub zmniejszyć prawdopodobieństwo jej pojawienia w przyszłości (w przeciwieństwie do opisanego wcześniej refleksyjnego stylu myślenia). Myślenie ruminacyjne stanowi więc swoisty wewnętrzny trening bezradności. Dlatego według McIntosha i in. (2006) długotrwałe i po-

wtwarzające się ruminacje w obliczu doświadczenia negatywnych zdarzeń mogą prowadzić do efektów analogicznych do poznawczych i motywacyjnych deficytów bezradności, tj. upośledzenia konstruktywnych form aktywności poznawczych oraz obniżenia wewnętrznej motywacji do wysiłku poznawczego. Kontynuując tok rozumowania McIntosha i in. (2006), myśli ruminacyjne po treningu bezradności mogą stanowić swoisty rodzaj jego (treningu bezradności) kontynuacji, już niezależnej od czynników zewnętrznych. Efekty treningu bezradności są stosunkowo nietrwałe i zanikają bez żadnej ingerencji zewnętrznej po stosunkowo krótkim czasie (Young i Allin, 1986). Długotrwałe myśli ruminacyjne po doświadczeniu treningu mogą stanowić czynnik, który powoduje, że poznawcze i motywacyjne deficyty bezradności nie zanikają w naturalny sposób (takie rozumowanie wspierają wyniki opisanych wcześniej badań Younga i Allina, 1992), a nawet się nasilają w miarę upływu czasu. Ruminacje stanowiłyby więc czynnik wpływający zarówno na wielkość i trwałość deficytów bezradności.

Jeszcze inny mechanizm wpływu ruminacji na podatność na wyuczoną bezradność wskazuje pierwotny model Seligmana. Przypomnijmy, według tego koncepcji jednostka uczy się w trakcie treningu bezradności, że nie ma kontroli nad wzmocnieniami, co skutkuje zgeneralizowanym oczekiwaniem braku wpływu w przyszłości. Efektem tego jest opóźnienie lub niepowodzenie w inicjowaniu reakcji dowolnych, co przekłada się na deficyt wykonania w fazie testowej. Badania Lyubomirsky i in. (1999) pokazują, że osoby dysforyczne, u których eksperymentalnie indukowano myślenie ruminacyjne, miały między innymi niższe poczucie kontroli nad wzmocnieniami. Jeśli więc przyjmujemy pierwotny model Seligmana i współpracowników, to okaże się, że zarówno trening bezradności, jak i myślenie ruminacyjne powinny prowadzić do tych samych efektów – obniżonego poziomu poczucia kontroli. Tak więc można postawić hipotezę, że wpływy

treningu bezradności i myślenia ruminacyjnego będą się kumulowały. Tak więc jednostka, która po doświadczeniu treningu bezradności angażuje się w myślenie ruminacyjne będzie miała niższe poczucie kontroli. Zarówno w porównaniu do osób, które doświadczyły treningu bezradności, ale nie myślenia ruminacyjnego, jak i do osób z grup kontrolnych (żadnych zadań lub zadania rozwiązywalne). Obniżone poczucie kontroli zgodnie z modelem Seligmana będzie prowadziło do obniżenia motywacji i większych deficytów wykonania u osób ruminujących.

Warto zauważyć, że w przypadku deficytu poznawczego i motywacyjnego trzy, zaprezentowane powyżej, potencjalne mechanizmy mode-

rującego wpływu ruminacji po treningu bezradności prowadzą do odmiennych przewidywań. Prezentuje je tabela 1.

Jeżeli ruminacja wpływa na deficyt wykonania poprzez zaburzenia w koncentracji uwagi, to należy się spodziewać dość ogólnego upośledzenia funkcji poznawczych, zarówno myślenia generatywnego jak i bardziej podstawowych funkcji w porównaniu do grupy poddanej treningowi bezradności, a lenie angażującej się w myślenie ruminacyjne. Upośledzenie funkcji poznawczych będzie w tym przypadku wynikało z faktu, że część zasobów poznawczych jest wykorzystywana przez myśli ruminacyjne. Cały proces ma charakter poznawczy, dlatego zarówno motywa-

Tabela 1

Przewidywania wynikające z różnych potencjalnych mechanizmów moderującego wpływu ruminacji na wielkość deficytu wykonania

	Potencjalny mechanizm moderującego wpływu myślenia ruminacyjnego	Przewidywane efekty interakcji ruminacji i treningu bezradności
1	Zaburzenie koncentracji uwagi z powodu myśli ruminacyjnych	<ul style="list-style-type: none"> • Ogólne, niespecyficzne upośledzenie funkcji poznawczych • Motywacja do inicjowania nowych działań celowych na niezmiennym poziomie • Motywacja do wysiłku poznawczego na niezmiennym poziomie
2	Ruminacja jako długotrwała aktywność poznawcza bez zysku poznawczego	<ul style="list-style-type: none"> • Specyficzne upośledzenie funkcji poznawczych: pogorszenie funkcji myślenia generatywnego przy zachowaniu bardziej podstawowych funkcji poznawczych na niezmiennym poziomie • Motywacja do inicjowania nowych działań celowych na niezmiennym poziomie • Obniżona motywacja wewnętrzna do wysiłku poznawczego • Większa trwałość deficytów bezradności u osób reagujących myśleniem ruminacyjnym na doświadczenie sytuacji braku kontroli (treningu bezradności) • Interakcja porażki i długotrwałych, powtarzających się cykli myślenia ruminacyjnego prowadzi do deficytów analogicznych do deficytów bezradności
	Obniżenie poczucia kontroli w wyniku myślenia ruminacyjnego	<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona motywacja do inicjowania nowych działań celowych

cja do inicjowania reakcji dowolnych, jak i wewnętrzna motywacja do wysiłku poznawczego nie powinna ulec obniżeniu.

Jeżeli przyjmiemy, że ruminacja jest analogią treningu bezradności tak jak postulują to McIntosh i in. (2006), prowadzi to do czterech przewidywań. Po pierwsze, interakcja treningu bezradności i ruminacji powinna w największym stopniu upośledzać specyficzne, złożone i wyrafinowane funkcje poznawcze, np. myślenie generatywne, przy zachowaniu bardziej podstawowych funkcji poznawczych na niezmiennym poziomie. Po drugie, interakcja treningu bezradności i ruminacji powinna prowadzić do obniżenia motywacji do wysiłku poznawczego, przy zachowaniu motywacji do inicjowania reakcji celowych na niezmiennym poziomie. Po trzecie, myślenie ruminacyjne powinno prowadzić do większej trwałości deficytów poznawczych i motywacyjnych (obniżenia wewnętrznej motywacji do wysiłku poznawczego). Po czwarte, interakcja porażki i długotrwałych, powtarzających się sekwencji myśli ruminacyjnych powinna prowadzić do zaburzeń analogicznych do deficytów bezradności (według modelu Kofy i Sędką).

Oczywiście nie można wykluczyć, że oba wymienione powyżej mechanizmy mogą występować równolegle, tj. myślenie ruminacyjne jako proces analogiczny do treningu bezradności będzie prowadziło do upośledzenia funkcji myślenia generatywnego, a efektem ubocznym tych ruminacji będą zaburzenia koncentracji i bardziej podstawowych funkcji poznawczych. Jednak w takim przypadku należy oczekiwać, że będą to efekty od siebie niezależne.

Wreszcie jeżeli ruminacja moderuje efektywność treningu bezradności poprzez obniżenie poziomu poczucia kontroli, to w przypadku interakcji treningu bezradności i myślenia ruminacyjnego możemy oczekiwać przede wszystkim obniżenia motywacji jednostki do inicjowania nowych działań celowych.

W tym miejscu warto jeszcze dodać, że zarówno analiza teoretyczna, jak i wyniki badań

sugerują, że zarówno natężenie myśli ruminacyjnych, jak i ich rodzaj (konstruktywne vs. destruktywne) jest silnie powiązany przekonaniami na temat własnej osoby i skuteczności własnych działań (Watkins, 2008). Niska i/lub niestabilna samoocena, autokrytycyzm czy negatywne atrybucje własnych niepowodzeń powiązane są z tendencją do angażowania się w destrukcyjne, depresyjne ruminacje (Lyubomirsky i in., 1999; Nolen-Hoeksema, Wisco i Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008). Analogicznie działania zmieniające negatywne przekonania, takie jak na przykład afirmacja siebie, osłabiają tendencję do depresyjnych ruminacji (Koole, Smeets, van Knippenberg i Dijksterhuis, 1999). Biorąc pod uwagę wyniki powyższych badań i analiz, zdaniem autora przy planowaniu badań testujących moderacyjną rolę myśli ruminacyjnych w powstawaniu deficytów bezradności należy również uwzględnić przekonania jednostki na własny temat.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Podsumowując, istnieją przesłanki zarówno teoretyczne, jak i empiryczne do postawienia hipotezy, że dla wielkości i trwałości w czasie deficytów bezradności duże znaczenie może mieć nasilenie myśli ruminacyjnych w trakcie i po doświadczeniu treningu bezradności. Często w obliczu negatywnych zdarzeń, a więc i treningu bezradności, pojawiają się intruzywne i rekursywne myśli na temat danego zdarzenia. Ich celem jest integracja informacji na temat danego zdarzenia i ewentualna zmiana strategii w przyszłości (McIntosh, Silver i Wortman, 1993). Jeżeli mamy do czynienia z myśleniem refleksyjnym lub ruminacją konkretną, które owocuje określonymi wnioskami i działaniami, to po pewnym czasie możemy spodziewać się ustąpienia deficytów bezradności. Jednak jeżeli jednostka po doświadczeniu treningu bezradności angażuje się w myślenie ruminacyjne, to z dużym prawdopodobieństwem może to prowadzić do utrzymywania

nia, a nawet nasilenia zarówno emocjonalnych, jak i poznawczych deficytów bezradności.

Oczywiście w realiach codziennego życia najprawdopodobniej będziemy mieć do czynienia z negatywnym sprzężeniem zwrotnym. Tendencja do myślenia ruminacyjnego może utrwałać i nasilać emocjonalne oraz poznawcze deficyty bezradności, co często skutkuje mniejszą efektywnością jednostki i większą liczbą niepowodzeń życiowych. To naturalnie rodzi negatywne emocje, które w połączeniu z myśleniem ruminacyjnym uruchamiają kolejne cykle treningu bezradności, tworząc rodzaj błędnego koła. Zaś efektem ubocznym w takim procesie może być obniżona samoocena, co może stanowić kolejny czynnik wzmacniający tendencję do ruminacji.

LITERATURA CYTOWANA:

- Brewin C.R. i Furnham, A. (1986). Attributional versus preattributional variables in self-esteem and depression: A comparison and test of learned helplessness theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1013–1020.
- Danker –Brown, P. i Baucom, D.H., (1982). Cognitive influences on the development of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 793–801.
- von Hecker, U. i Sędek, G. (1999). Uncontrabillity, depression and the construction of mental models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 833–850.
- Hiroto, D. (1974). Locus of Control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187–193.
- Jarmakowski, T. (2009). Styl atrybucji, poczucie kontroli i płeć a podatność na powstawanie syndromu wyuczonej bezradności. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 13, 55–72.
- Kofta, M. i Sędek, G. (1989). Repeated failure: a source of helplessness or a factor irrelevant to its emergence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 118, 3–12.
- Kofta, M. i Sędek, G. (1993a). W poszukiwaniu uniwersalnych wyznaczników zjawiska wyuczonej bezradności: przegląd klasycznych wyników eksperymentalnych i test empiryczny koncepcji egotycznej, [w:] M. Kofta (red.) *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność* (s. 133–171). Poznań: Wydawnictwo Nakom.
- Kofta, M. i Sędek, G. (1993b). Wyuczona bezradność: Podejście informacyjne, [w:] Kofta M. (red.) *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność* s. 171–223. Poznań: Wydawnictwo Nakom.
- Koole, S. L., Smeets, K., van Knippenberg, A., i Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 111–125.
- Lyubomirsky, S. i Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D. i Berg, K. (1999) Why ruminators are poor problem solvers: clues from phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F. i Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309–330.
- McIntosh, D.N., Silver, C.S. i Wortman, C.B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812–821.
- McIntosh, D.N., Sędek, G., Fojas, S. i Brzezicka-Rotkiewicz, A., (2006). Funkcjonowanie poznawcze po wcześniejszej ekspozycji na niekontrolowalność i w stanie depresji: prostszy „plan B” [w:] Engle, R.W., Sędek, G., von Hecker, U. i McIntosh, D.N. (red). *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia* s. 236–265. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Mikulincer, M., Yinon, A. i Kabili, D. (1991). Epistemic needs and learned helplessness. *European Journal of Personality*, 5, 249–258.
- Moberly, N. J. i Watkins, E. (2006). Processing mode influences the relationship between trait rumination and emotional vulnerability. *Behavior Therapy*, 37, 281–291.

- Morrison, S., Simpson-Housley, P. i de Man, A.F. (2004). Repression-Sensitization and response to perceived nuclear hazard in people residing near nuclear power plant. *North American Journal of Psychology*, 6, 327–335.
- Morrow, J. i Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519–527.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed depressive/anxiety symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S. i Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and Posttraumatic Stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.
- Nolen-Hoeksema S., Morrow J. i Fredrickson B.L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. i Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective of Psychological Science*, 3, 400–424
- Overmier, J.B. i Seligman, M.E.P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28–33.
- Pittman T.S. i Pittman N.L. (1979). Effects of amount of helplessness training and internal–external locus of control on mood and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 39–47.
- Ric, F. i Scharnitzky, P. (2003). Effects of control deprivation on effort expenditure and accuracy performance. *European Journal of Social Psychology*, 33, 103–118.
- Rimes, K. A. i Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgments in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673–1681.
- Robinson, M.S. i Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275–292.
- Seligman, M.E.P. i Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1–9.
- Seligman, M.E.P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Sędek, G. (1983). Przegląd badań i modeli teoretycznych zjawiska wyuczonej bezradności. *Przegląd Psychologiczny*, 26, 587–610.
- Sędek, G. i Kofta, M. (1990). When cognitive exertion does not yield cognitive gain: Towards an informational explanation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 729–743.
- Siegle, G.J., Moore, P.M. i Thase, M.E. (2004). Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals and Individuals with Lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645–668.
- Tiggeman, M., Winfield, A.H. i Brebner, J. (1982). The role of extraversion in the development of learned helplessness. *Personality and Individual Differences*, 13, 27–34.
- Treynor, W., Gonzalez R. i Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206
- Watkins, E. i Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328.
- Young, L.D. i Allin, J.M. (1986). Persistence of Learned Helplessness in Humans. *The Journal of General Psychology*, 13, 135–139.
- Young, L.D. i Allin, J.M. (1992). Repression-sensitization differences in recovery from learned helplessness. *The Journal of General Psychology*, 119, 135–139

Tomasz Jarmakowski

Institute of Psychology, Department of Social Psychology,
Organization and Career Counselling
University of Lodz

THE ROLE OF RUMINATION IN SUSCEPTIBILITY OF LEARNED HELPLESSNESS

SUMMARY

The article is the attempt of illustration of the potential role of rumination as an individual factor in susceptibility of learned helplessness (LH). The hypothesis of the moderating role of rumination is based on the results of the researches on depression and the experimental researches on rumination. The description of these researches and conclusions derived from them are placed in the first part of the article. The second part is the analysis of potential mechanisms of the rumination impact on LH deficits. These different mechanisms leads to different predictions that are empirically verifiable.

Key words: rumination, learned helplessness, learned helplessness susceptibility