

Andrzej Śliwerski

Rola negatywnych stylów poznawczych w zespole napięcia przedmiesiączkowego

PSYCHOLOGIA



Rola negatywnych stylów poznawczych w zespole napięcia przedmiesiączkowego



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Andrzej Śliwerski

Rola negatywnych stylów poznawczych w zespole napięcia przedmiesiączkowego

PSYCHOLOGIA



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2017

Andrzej Śliwerski – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Instytut Psychologii
Zakład Psychopatologii i Psychologii Klinicznej, 91-433 Łódź, ul. Smugowa 10/12

RECENZENT

Mariola Bidzan

REDAKTOR INICJUJĄCY

Urszula Dzieciatkowska

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Joanna Balcerak

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/artnature

© Copyright by Andrzej Śliwerski, Łódź 2017

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2017

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.07426.16.0.M

Ark. wyd. 8,0; ark. druk. 9,375

ISBN 978-83-8088-262-1

e-ISBN 978-83-8088-263-8

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-131 Łódź, ul. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 665 58 63

Książkę dedykuję Eleonorze Bielawskiej-Batorowicz, która – jak prawdziwy Mistrz – dyskutowała, pobudzała do refleksji i towarzyszyła mi podczas każdego etapu jej powstawania.

Spis treści

Wstęp	9
1. Negatywne style poznawcze	11
1.1. Rozwój teorii negatywnych stylów poznawczych	12
1.2. Typy negatywnych stylów poznawczych	16
1.2.1. Schematy poznawcze	17
1.2.2. Zniekształcenia poznawcze	20
1.2.3. Negatywne przetwarzanie informacji	20
1.2.4. Style atrybucji	23
1.2.5. Ruminacyjny styl myślenia	25
1.3. Negatywne style poznawcze a depresja – model podatności poznawczej	27
2. Aktywacja negatywnych stylów poznawczych a fazy cyklu menstruacyjnego	31
2.1. Fizjologia cyklu menstruacyjnego	31
2.1.1. Faza folikularna	32
2.1.2. Faza lutealna	32
2.2. Cykl menstruacyjny a depresja	33
2.2.1. Hormony płciowe a podatność na depresję	34
2.2.2. Zespół napięcia przedmiesiączkowego	37
2.2.3. Inne zaburzenia afektywne towarzyszące zmianom hormonalnym	40
2.3. Zmiany hormonalne jako element podatności poznawczej na zaburzenia afektywne	43
2.3.1. Aktywacja stylów poznawczych a zmiany hormonalne	45
2.3.2. Temperament jako moderator aktywacji negatywnych stylów poznawczych	47
2.3.3. Model zależności między negatywnymi stylami poznawczymi a zmianami hormonalnymi	49
3. Metoda badań własnych	51
3.1. Wprowadzenie	51
3.2. Pytania i hipotezy badawcze	52
3.3. Schemat i sposób realizacji badania	54
3.3.1. Schemat badania	54
3.3.2. Rekrutacja osób badanych	55
3.3.3. Procedura badawcza	57
3.4. Sposób pomiaru zmiennych i narzędzia badawcze	59
3.4.1. Pomiar negatywnych stylów poznawczych	59
3.4.1.1. Metoda <i>primingu</i>	59
3.4.1.2. Pomiar stylów atrybucyjnych	60

3.4.1.3. Pomiar triady poznawczej	61
3.4.1.4. Pomiar negatywnego przetwarzania informacji.....	61
3.4.2. Monitorowanie przebiegu cyklu menstruacyjnego.....	62
3.4.3. Pomiar temperamentu	63
3.4.4. Pomiar nastroju	64
3.5. Charakterystyka badanej grupy	65
3.6. Charakterystyka rozkładów empirycznych badanych zmiennych.....	66
3.7. Metody analizy statystycznej zebranego materiału	67
4. Wyniki badań własnych	69
4.1. Aktywacja negatywnych stylów poznawczych	69
4.2. Supresja hormonów płciowych a aktywacja negatywnych stylów poznawczych.....	75
4.3. Temperament a aktywacja negatywnych stylów poznawczych	84
4.4. Uwarunkowania zespołu napięcia przedmiesiączkowego	94
4.5. Podsumowanie wyników badań	114
5. Dyskusja wyników badań własnych.....	117
5.1. Hormonalna regulacja cyklu a aktywacja negatywnych stylów poznawczych	117
5.2. Cechy temperamentu a poziom negatywnych stylów poznawczych w różnych fazach cyklu.....	118
5.3. Negatywne style poznawcze a zespół napięcia przedmiesiączkowego	121
5.4. Aktywacja negatywnych stylów poznawczych w przebiegu cyklu menstruacyjnego	124
5.5. Podsumowanie i wnioski dla przyszłych badań.....	126
Bibliografia.....	131
Aneks.....	143
Załącznik 1. Ankieta do oceny stylów atrybucyjnych	143
Załącznik 2. Lista przymiotników wykorzystanych do samoopisu	144
Załącznik 3. Skala objawów emocjonalnych cyklu menstruacyjnego (SEM).....	145
Załącznik 4. Zmodyfikowana skala badania symptomów depresji (CES-D).....	146
Załącznik 5. Kwestionariusz Triady Poznawczej (CTI).....	147
Załącznik 6. Skala objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PSST)	149

Wstęp

Depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, na które cierpi więcej niż 350 milionów ludzi w różnym wieku (WHO, 2012). Od wielu lat badacze próbują zbadać naturę depresji i odkryć mechanizmy leżące u jej podłoża. W ramach różnych paradygmatów powstały teorie, które przybliżają naturę tego zaburzenia i pozwalają na stworzenie efektywnych metod leczenia. Jedną z wiodących teorii kształtowania się depresji jest teoria poznawcza (Beck, Dozois, 2011), zgodnie z którą ludzie podatni na depresję charakteryzują się dezadaptacyjnymi przekonaniami dotyczącymi siebie. Wpływają one na zniekształcony sposób percepcji, interpretacji i pamięci ważnych zdarzeń życiowych. Takie zniekształcenie prowadzi do obniżenia nastroju i zostało określone terminem negatywnego stylu poznawczego. W toku dalszych badań okazało się, że oprócz przekonań dotyczących siebie, świata i przyszłości, na kształtowanie się negatywnego nastroju mają wpływ style atrybucji oraz negatywne przetwarzanie informacji dotyczących własnej osoby. Wszystkie procesy poznawcze, które warunkują epizod depresyjny określono mianem negatywnych stylów poznawczych. Początkowo uznawano, że procesy te są konsekwencją obniżonego nastroju, a nie jego przyczyną. W toku badań okazało się jednak, że negatywne style myślenia występują na długo przed pierwszym epizodem depresji i są elementem podatności na to zaburzenie. Podatność poznawcza na depresję rozumiana jest jako nieprzystosowawczy styl myślenia, który kształtuje się w dzieciństwie i warunkuje podwyższone ryzyko wystąpienia zaburzenia emocjonalnego. Aby negatywne style poznawcze mogły zostać uznane za element podatności poznawczej, muszą występować na długo przed pojawieniem się pierwszego epizodu oraz stanowić cechę danej jednostki, a nie być stanem wywołanym przez konkretne zdarzenie.

Badania pokazują, że dezadaptacyjne przekonania, style atrybucyjne oraz negatywne przetwarzanie informacji o sobie są elementami podatności na depresję. Dotąd nie udało się jednak wyjaśnić, dlaczego kobiety cierpią na depresję częściej niż mężczyźni. Eksperymenty dotyczące wpływu hormonów na funkcjonowanie emocjonalne nie przynosiły pozytywnych rezultatów (Hammen, 2004). Nie pojawiły się żadne opracowania, które łączyłyby wpływ czynników poznawczych z hormonalnymi na kształtowanie się negatywnego nastroju. Brak również opracowań weryfikujących obecność negatywnych stylów myślenia w zespole

napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Biorąc pod uwagę, że PMS ma wiele wspólnych cech z epizodami depresji (Yonkers, McCunn, 2007; Halbreich, 2003), powinien być on warunkowany przez podobne mechanizmy poznawcze. Celem badania przedstawionego w tej pracy jest więc zweryfikowanie, czy w ostatniej fazie cyklu menstruacyjnego zwiększa się natężenie negatywnych stylów myślenia. Jeśli tak, to czy kobiety charakteryzujące się tymi stylami są bardziej podatne na zespół napięcia przedmiesiączkowego.

W pierwszym rozdziale zostały opisane negatywne style poznawcze oraz ich wpływ na kształtowanie się epizodów depresyjnych. W kolejnym przedstawiono fizjologię cyklu menstruacyjnego i wpływ wahań hormonów płciowych na smutek, a także irytację. W tym rozdziale znajduje się opis zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz innych zaburzeń afektywnych, które mogą występować w trakcie tzw. przełomów hormonalnych. Dalej został pokazany hipotetyczny model zależności między zmianami hormonalnymi a podatnością poznawczą na zaburzenia afektywne. W drugiej części pracy zaprezentowano model badań własnych, ich wyniki oraz wnioski, jakie z nich płyną.

1. Negatywne style poznawcze

Negatywne style poznawcze to względnie trwałe sposoby ewaluacji siebie i otaczającej rzeczywistości, które mają negatywny wpływ na funkcjonowanie danej osoby. Pojęcie to wyrasta z poznawczych koncepcji psychopatologii. Za jego twórcę uznaje się Aarona Becka, który zauważył, wbrew panującej wówczas opinii, że „osoby cierpiące na depresję nie dążą do niepowodzenia, lecz zniekształcają rzeczywistość, przyjmując negatywny obraz siebie i odmawiając sobie prawa do szczęścia” (za: Weishaar, 2007, s. 38). Swoją koncepcję depresji oparł na trzech filarach: triadzie poznawczej, kluczowych schematach oraz na zniekształceniach poznawczych (Beck i in., 1979). Zdaniem Becka, depresja jest wynikiem uruchomienia wzajemnie ze sobą sprzężonych dysfunkcyjnych przekonań oraz interpretacji wspomnień, które aktywują powiązany z nimi afekt, motywację i zachowanie.

Nazwa – negatywne style poznawcze – może rodzić pewne nieporozumienia, gdyż w polskiej literaturze funkcjonuje już pojęcie stylu poznawczego, który odnosi się do funkcjonowania percepcji, pamięci czy też kontroli. Nazwa ta nie jest jednak przypadkowa. Pomijając fakt, że stanowi kalkę językową (ang. *negative cognitive style*), trzeba zauważyć, iż styl poznawczy dotyczy „różnic indywidualnych w sposobach przetwarzania informacji. Porównując przebieg procesów umysłowych, wykryto, że rezultaty poznawcze mogą zostać osiągnięte poprzez jakościowo odmienne sposoby, wyrażające się różnym tempem, sprawnością, rodzajem występujących trudności i popełnianymi błędami” (Strelau, Zawadzki, 2008, s. 775). W psychologii różnic indywidualnych opisano style percepcyjne (zależność-niezależność od pola); style pamięciowe (zaostrenie-wygładzanie śladów pamięciowych); style pojęciowe (prostota-złożoność) i style kontroli (impulsywność-refleksyjność) (por. Matczak, 1982). Najlepszą nazwą dla zniekształconego przetwarzania informacji byłby więc „negatywny styl myślenia”, który bardzo dobrze wpisywałby się zarówno w koncepcje psychologii różnic indywidualnych, jak i w psychopatologię. Niestety, termin „negatywny styl poznawczy” zakorzenił się już w polskiej literaturze (por. Blaut, Paulewicz, 2011; Janicka, 2008). Wprowadzanie nowego określenia dla tej samej grupy zjawisk wydaje się nieuprawnione i mogłoby wywołać jeszcze większy zamęt. W niniejszej rozprawie za każdym razem, gdy zostanie użyte sformułowanie „negatywny styl poznawczy”, będzie się on odnosił do stylu myślenia. Dynamiczny rozwój koncepcji

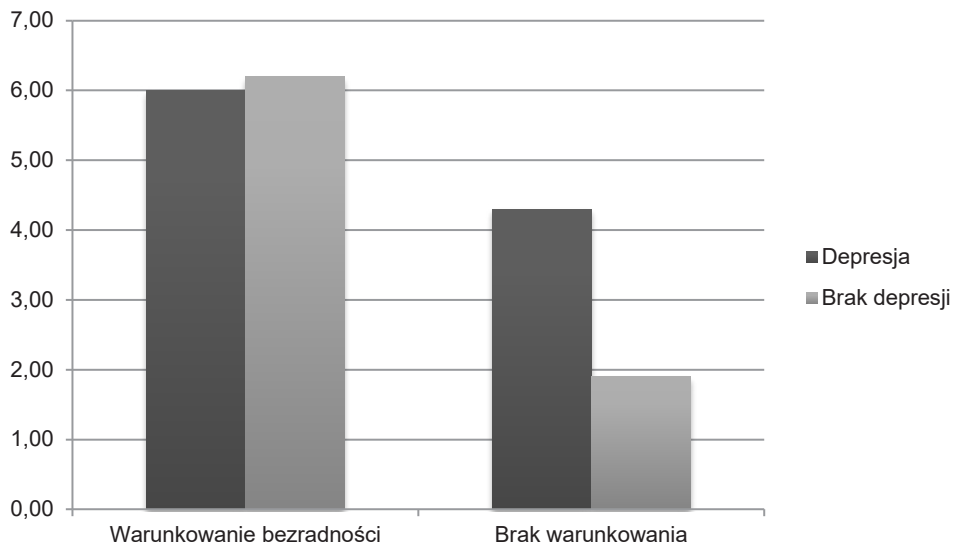
poznawczo-behawioralnych w psychopatologii sprawił jednak, że jego definicja znacznie wykracza poza ramy teorii Becka. Warto przyrzeć się w kolejnych rozdziałach, jak rozwijała się ta koncepcja oraz jakie elementy wchodzą w skład tak zdefiniowanego stylu myślenia.

1.1. Rozwój teorii negatywnych stylów poznawczych

Zainteresowanie wpływem procesów myślenia na funkcjonowanie człowieka sięga koncepcji neobehawioralnych, a w szczególności teorii umiejscowienia kontroli. Zdaniem jej twórcy, Juliana Rottera, ogromny wpływ na zachowanie ma „zgeneralizowane poczucie, występujące w większości sytuacji, które odnosi się do tego czy jednostka posiada, bądź też nie, wpływ na to, co jej się przytrafia” (Battle, Rotter, 1963, s. 482). Jeśli dana osoba uważa, że nie ma wpływu na efekty swoich działań, wykształca styl myślenia nazywany zewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Taki styl poznawczy „sprzyja powstawaniu różnych form patologii – bierności, zależności, braku tolerancji na wieloznaczności. Ludzie nie mają wtedy zaufania do siebie, są niepewni, silniej przeżywają zagrożenia” (Sęk, 2005, s. 111).

Wewnętrzne przekonanie o wpływie na uzyskiwanie wzmoceń bardzo mocno zostało zaakcentowane w teorii wyuczony bezradności Martina Seligmana. Wyuczona bezradność to „stan charakteryzujący się oczekiwaniem na przykre wydarzenia i przekonaniem, że nie można zrobić nic, by im zapobiec. Prowadzi do wykształcenia postawy biernej, deficytów poznawczych i innych symptomów przypominających depresję” (Seligman i in., 2003, s. 763). Gdy poprzez nierozwiązywalne zadanie warunkowano bezradność, grupa osób zdrowych i depresyjnych identycznie oceniała możliwość rozwiązania kolejnego zadania w drugiej fazie eksperymentu (por. rys. 1.). Natomiast, gdy w pierwszej fazie nie indukowano wyuczony bezradności, osoby depresyjne istotnie gorzej oceniały swoje możliwości niż osoby zdrowe (Miller, Seligman, 1975).

Teoria wyuczony bezradności w swojej pierwotnej formie błędnie zakładała, że niekontrolowane wydarzenia prowadzą do symptomów depresyjnych, ponieważ wiele wydarzeń życiowych ma taki charakter. Nie można było również wytłumaczyć, dlaczego w trakcie depresji pojawia się obniżone poczucie własnej wartości, skoro porażki są niezależne od tego, co zrobi osoba badana. Jej przekształcenie w atrybucyjny model bezradności sprawiło, że o wiele precyzyjniej można przewidzieć, kiedy i w jakiej sytuacji jednostka zareaguje symptomami depresji (Abramson i in., 1978). Jeśli bowiem dana osoba doświadcza nieprzyjemnej sytuacji i ma poczucie, że nie może nic zrobić, aby jej uniknąć, nie oznacza to jeszcze, że zareaguje poczuciem beznadziejności, czyli zgeneralizowanym przekonaniem, że obecne, jak i przyszłe działania nie zmienią fatalnego stanu, w jakim się znajduje (Seligman i in., 2003). Reakcja uzależniona jest od atrybucji przyczyn określonej sytuacji (por. tabela 1.). Atrybucja wewnętrzna oznacza, że winę za zaistniałą sytuację osoba bierze na siebie. Ponadto ma ona wrażenie, że inni poradziłoby sobie z daną sytuacją o wiele lepiej. Sytuacja odwrotna ma miejsce, gdy przyczyny zlokalizowane są na zewnątrz. Wówczas za swoje położenie obwinia się innych lub uznaje się, że w takiej sytuacji inni również nie daliby



Rys. 1. Subiektywna ocena badanych dotycząca możliwości rozwiązania zadania wśród osób zdrowych i depresyjnych – im wyższy wynik, tym większe przeświadczenie, że zadania nie da się rozwiązać

Źródło: oprac. na podst. Miller, Seligman, 1975.

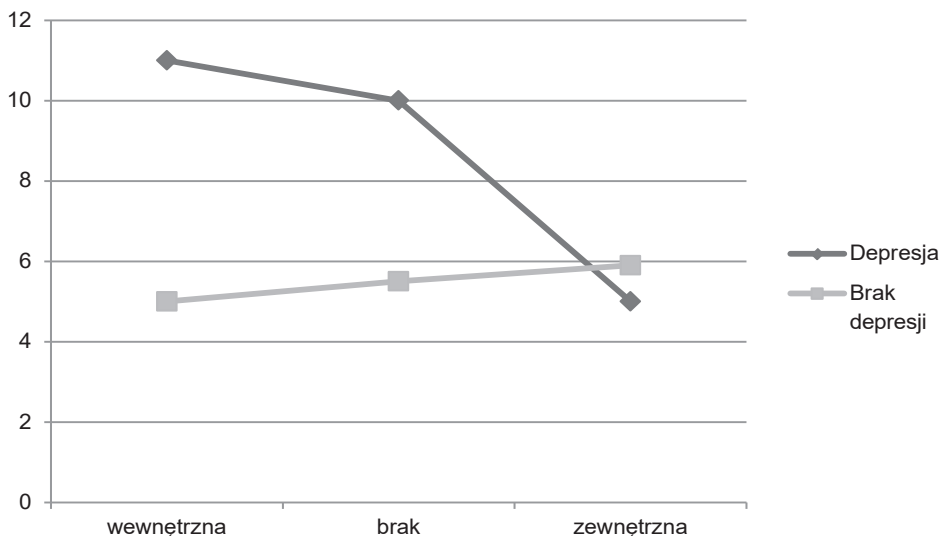
sobie rady. Aby powstało poczucie wyuczonej bezradności, poza wewnętrznym umiejscowieniem przyczyn porażki, muszą wystąpić dodatkowe warunki. Ważne jest bowiem to, czy osoba uważa, że przyczyny jej położenia są stabilne w czasie – czyli występują i będą występowały nadal, czy też niestabilne w czasie – czyli obecne tylko w danym momencie. Trzecim wymiarem, na podstawie którego osoby umiejscawiają przyczyny swoich niepowodzeń, jest uznanie czy dane zdarzenie jest natury globalnej (dotyczącej wielu sfer życia), czy też ma charakter specyficzny (aktualny tylko w danej sytuacji).

Tabela 1. Wymiary stylów atrybucji na przykładzie kobiety, z którą zerwał partner

Wymiary	Wewnętrzne		Zewnętrzne	
	stabilne	niestabilne	stabilne	niestabilne
Globalne	Nie jestem atrakcyjna	Czasami zanudzam mężczyzn	Mężczyźni nie lubią inteligentnych kobiet	Mężczyźni odrzucają
Specyficzne	Nie jestem atrakcyjna dla niego	Zanudzałam go moimi rozmowami	Przy inteligentnych kobietach on czuje się zagrożony	On nie potrafi wchodzić w związku

Źródło: oprac. na podst. Abramson i in., 1978.

Przeformułowana teoria wyuczonej bezradności została potwierdzona w eksperymentach, w których osoby badane otrzymywały w trakcie indukowania porażki dodatkową instrukcję atrybucyjną. Przed wykonaniem nierozwiązywalnego zadania prezentowano im wykres, który przedstawiał, jaki procent uczestników poprzedniego badania wykonał wszystkie zadania. Grupa z indukowaną atrybucją wewnętrzną dowiadywała się, że 55% osób rozwiązało wszystkie 4 problemy, 30% trzy problemy, 5% dwa, 9% jeden i zaledwie 1% badanych nie wykonało poprawnie żadnego zadania. Wykres był podsumowany zdaniem, że większość uczestników powinna poprawnie rozwiązać przynajmniej trzy problemy, choć w rzeczywistości nie dało się rozwiązać żadnego. W grupie z atrybucją zewnętrzną wykres wyglądał odwrotnie: 1% osób rozwiązało trzy zadania, 2% dwa zadania, 7% jedno i aż w 90% badanych nie udało się rozwiązać żadnego zadania. Tutaj zdanie pod wykresem informowało, że dla większości badanych prezentowane zadanie okazało się bardzo trudne. Po wykonaniu pierwszego zadania osoby badane były proszone o wykonanie kolejnego, tym razem takiego, które dało się poprawnie rozwiązać. Osoby niedepresyjne wykonały drugie zadanie na identycznym poziomie, niezależnie od tego, jaką instrukcję wcześniej otrzymały. Natomiast deficyty osób depresyjnych, które ujawniały się we wszystkich dotychczasowych badaniach, zniwelowały się w grupie z atrybucją zewnętrzną (por. rys. 2.). Takie wyniki oraz dane pozyskane wprost od osób badanych oznaczają, że osoby depresyjne, które nie oglądały wykresów prezentujących trudność wykonania zadania, z reguły stosują atrybucję wewnętrzną dotyczącą porażki (Klein i in., 1976).



Rys. 2. Liczba porażek, których doznały osoby depresyjne i zdrowe po uzyskaniu instrukcji atrybucyjnej

Źródło: oprac. na podst. Klein i in., 1976.

Wewnętrzna, globalna i stabilna atrybucja przyczyn porażek stwarza warunki do wystąpienia depresji (Seligman i in., 1979). Taki styl atrybucyjny został nazwany „pesymistycznym stylem wyjaśniania”. Autorzy stwierdzili również, że ten negatywny styl myślenia prowadzi do podtypu depresji nazywanej „depresją z brakiem nadziei” (por. Abramson i in., 1978, s. 64), w której występuje poczucie, że obecne i przyszłe działania nie są w stanie zmienić czegokolwiek, co prowadzi do pasywności i znacznego obniżenia nastroju.

Wiele badań potwierdza założenia atrybucyjnej teorii wyuczonej bezradności (Peterson, Seligman, 1984; Metalsky i in., 1982; Raps i in., 1982) wskazując dodatkowo, że style wyjaśniania są stabilne w czasie (Burns, Seligman, 1989; Nolen-Hoeksema i in., 1986). Udowodniono również, że dzieci matek cierpiących na depresję mają bardziej negatywne style atrybucyjne w porównaniu do dzieci matek zdrowych, bądź chorych somatycznie (Garber, Flynn, 2001; Ingram, 2001; Goodman, Gotlib, 1999).

Teoria umiejscowienia przyczyn porażki rozwijała się pod silnym wpływem koncepcji poznawczej stworzonej przez Aarona Becka (1979). Jego zdaniem, zarówno osoby depresyjne, jak i te, które na depresje są podatne, charakteryzują się zniekształconym sposobem myślenia o sobie, świecie i przyszłości (tzw. triadą poznawczą). Należy jednak podkreślić, że triada poznawcza nie jest uznawana za przyczynę wystąpienia depresji. Sam Beck uważał, że byłoby to równie absurdalne, jak twierdzenie, że omamy wywołują psychozę (Haaga i in., 1991).

Zarówno triada poznawcza, jak i zniekształcenia w myśleniu traktowane są jako rezultat procesów poznawczych, które odbywają się na głębszym poziomie. Ich źródłem są schematy poznawcze, zawierające informacje o *self*, zakodowane w okresie dzieciństwa. Jeżeli zaktywizowany zostanie schemat (np. poprzez doznanie porażki/odrzucenia) – większa liczba informacji zaczyna być tendencyjnie odbierana w ramach tego schematu. Zniekształcenia poznawcze pozwalają dopasować bodźce do aktywnego schematu, który uzewnętrznia się w triadzie poznawczej. Negatywny obraz siebie, świata i przyszłości nie jest jednak tym samym, co schemat kluczowy (por. rozdział 1.2.1). To schemat poznawczy przyczynowo prowadzi do depresji, której objawem – wraz z negatywnym stanem emocjonalnym i obniżoną motywacją – jest triada poznawcza. Beck uznał, że schematy poznawcze kształtowane są w toku różnych doświadczeń życiowych. Raz stworzone, pozostają w stanie latentnym, aż do sytuacji, która je aktywizuje. Zdaniem Becka, sytuacja aktywizująca musi być podobna do tej, która doprowadziła do stworzenia schematu (Beck i in., 1979). Podsumowując, aby wystąpiła depresja, muszą pojawić się trzy czynniki: negatywny schemat poznawczy ukształtowany w toku rozwoju, który jest elementem dystalnej podatności poznawczej oraz sytuacja kryzysowa, aktywizująca go. Trzecim elementem jest pojawienie się negatywnego przetwarzania informacji, które stanowi podatność proksymalną. Występuje ono tuż przed oraz w trakcie trwania epizodu depresyjnego (Riskind, Alloy, 2006).

Teoria Becka była jednak bardzo strukturalna i statyczna. Skupienie się na stanach psychicznych, a nie na procesach w nich zachodzących, odbijało się na skuteczności terapii. Badania pokazywały, że po 15 miesiącach od jej