

Planowany projekt wpisuje się w nurt psychologii pozytywnej, której głównym założeniem jest badanie tego, co czyni człowieka szczęśliwym, poprawia jego samopoczucie i powiększa jego zasoby do radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Psychologowie coraz częściej badają takie zjawiska jak szczęście, optymizm, wdzięczność. Ta ostatnia jest rozumiana jako umiejętność zachwytu nad pięknem świata i doceniania jego pozytywnych aspektów. Stąd też ostatnio bardzo często mówi się o tym, że częste odczuwanie wdzięczności - nawet za najmniejsze, ciężko dostrzegalne aspekty rzeczywistości - sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, bardziej usatysfakcjonowani życiem, zdrowsi, mniej się boimy, lepiej funkcjonujemy w codziennym życiu

Postanowiłam zbadać, co się stanie, gdy poprosi się kobiety z rakiem piersi i z depresją o wypisywanie powodów do wdzięczności codziennie przez dwa miesiące. Jeśli wdzięczność jest lekarstwem, i jeśli rzeczywiście działa - podnosi poziom szczęścia i dobrostanu, warto spróbować nauczyć ludzi chorych, jak dostrzegać w ich życiu powody do wdzięczności. Zaplanowałam badanie, by zobaczyć, jaki będzie wpływ tego oddziaływania na funkcjonowanie obu grup chorych. Chciałam też sprawdzić, czy kobiety z depresją i kobiety z rakiem piersi są wdzięczne za te same, czy inne rzeczy, oraz czy któraś z tych grup będzie bardziej podatna na dobroczynny wpływ wdzięczności.

Do pierwszej porównywanej grupy wybrałam kobiety z rakiem piersi. Dlaczego? Ponieważ rak piersi jest najczęściej występującym typem nowotworu złośliwego w Polsce, stanowi 20% wszystkich nowotworów, i liczba chorych ciągle rośnie. Najczęściej wracają oni do zdrowia fizycznego, ale piętno, jakie choroba odciska na ich psychice, jest niewyobrażalne. 85% chorych odczuwa objawy stresu pourazowego, depresji, lęku i negatywnych myśli. Negatywne myśli nie sprzyjają powrotowi do zdrowia, a wręcz stoją u podstawy błędnego koła depresji. Poza tym, będąc wolontariuszką w fundacji onkologicznej, zobaczyłam, jak rzadko jej pacjenci korzystają z pomocy psychologa, borykając się z ogromnym brzemieniem choroby. To dlatego, że wizyta u psychologa to dla nich kolejny gabinet, do którego trzeba się umówić, kolejne wyjście z domu, czasem kolejne wydatki - a dla kobiety z rakiem piersi podczas leczenia chemioterapią każda z tych czynności kosztuje dużo siły, której często już nie posiada.

Drugą grupą kliniczną, jaką wybrałam do porównania, jest grupa kobiet z depresją. Depresja jest niebywale powszechnym problemem, który dotyka dwa razy więcej kobiet, niż mężczyzn. To najczęściej występująca choroba psychiczna u kobiet. Charakteryzuje się między innymi negatywnymi myślami dotyczącymi świata, życia i samego siebie. Chory z depresją wpada w błędne koło negatywnych myśli i schematów, które ciężko jest przerwać. Oddziaływanie wdzięczności, użyte w badaniu, będzie wymagało od uczestniczek zmiany myślenia, wbrew całemu mechanizmowi depresji. Jeśli jest możliwość, by przy użyciu oddziaływania wdzięczności zastąpić negatywne myśli pozytywnym dostrzeganiem powodów do wdzięczności we własnym życiu i przerwać błędne koło depresji - nie sposób nie spróbować.

Uczestniczkami badania będzie 160 kobiet w dwóch grupach klinicznych: a) kobiety z rakiem piersi do dwóch lat po zakończeniu leczenia, b) kobiety z depresją. Te ostatnie będą wstępnie zakwalifikowane do badania na podstawie internetowej skali depresji, a następnie, na podstawie wywiadu przeprowadzonego przez terapeutę. W każdej grupie klinicznej (depresja i rak piersi), losowo wybrana połowa uczestniczek przejdzie procedurę wzbudzania wdzięczności na poziomie dziennym (te grupy będą nazywane "eksperymentalnymi").

Badanie będzie trwało dwa miesiące, podczas których zostaną przeprowadzone trzy rodzaje pomiarów. Jeden rodzaj pomiaru odbędzie się dwa razy - pierwszego i ostatniego dnia badania. Będzie się składał z wywiadu, badania okulografem (przyrządem do badania, przez ile czasu skupiamy wzrok na poszczególnych prezentowanych obrazkach), oraz zestawu kwestionariuszy mierzących na przykład jakość życia. Najważniejszą częścią projektu będzie pomiar dzienny, wykonywany codziennie przez cały czas trwania projektu. W jego przeprowadzeniu pomoże specjalna aplikacja zainstalowana na telefonach uczestniczek, która będzie dwa razy dziennie wysyłała do nich pytania o ich obecny nastrój. Aplikacja wyśle grupom eksperymentalnym dodatkowe pytania, dotyczące ich poziomu wdzięczności i powodów, dla których mogą ją odczuwać. Będzie również wykonywany dzienniczek online, na platformie internetowej. Tam, raz w tygodniu (co tydzień), uczestniczki będą opisywać i oceniać najważniejsze wydarzenia z całego tygodnia, oraz odpowiadać na pytania dotyczące m.in. ich jakości życia, depresji, dobrostanu. Odpowiedzi grup eksperymentalnych na pytania o powody do wdzięczności zostaną przeanalizowane za pomocą programu lingwistycznego LIWC. Program ów posiada wbudowany słownik, podzielony na 76 kategorii lingwistycznych - analizuje tekst, grupując pojawiające się słowa w kategorie, a potem - generując rozkład ich frekwencji. W taki sposób, uda się wyłonić różnice między raportowanymi źródłami wdzięczności u obu grup.

Wierzę, że projekt przyczyni się do pokazania osobom chorym onkologicznie i psychicznie, że ich pełne tragedii życie obfituje w sfery, osoby i zdarzenia, za które można odczuwać wdzięczność - mimo wszystko, i na przekór wszystkiemu.