

POPULARNONAUKOWE STRESZCZENIE PROJEKTU BADAWCZEGO

Autoafirmacja to potwierdzenie ogólnej wartości własnej osoby, dokonywane poprzez odwołanie się do jakiegoś pozytywnego aspektu Ja, koncentrację na swoich mocnych stronach czy wyrażanie wartości, w które wierzymy i z którymi się utożsamiamy. Koncepcję autoafirmacji rozwinął Claude Steele, psycholog społeczny ze Stanford University. Obecnie, koncepcja ta spotyka się z coraz większym zainteresowaniem zarówno badaczy i teoretyków, jak i psychologów praktyków.

Celem proponowanego projektu badawczego jest testowanie teorii autoafirmacji w kontekście choroby przewlekłej – ocena, czy koncentracja na mocnych stronach i cenionych wartościach może prowadzić do redukcji stresu, objawów depresji i lęku oraz poprawy psychologicznego dobrostanu u osób chorych na łuszczycę. Oprócz celu ogólnego, projekt skupia się na konkretnych obszarach, w których zgromadzona wiedza dotycząca teorii autoafirmacji jest jeszcze niepełna lub wątpliwa. Po pierwsze, efektem realizacji tego projektu będzie ustalenie efektów autoafirmacji w zakresie poprawy stosowanych strategii regulacji emocji. Postawiono hipotezę, że formułowanie autoafirmacji wpłynie na zwiększenie częstości stosowania pozytywnych poznawczych strategii regulacji emocji (takich, jak stwarzanie perspektywy) oraz zmniejszenie częstości stosowania strategii negatywnych (takich, jak katastrofizacja). Kolejnym efektem badań będzie poszerzenie wiedzy na temat mechanizmów oraz warunków sprzyjających autoafirmacji i/lub ograniczeń ich skuteczności. Ponadto, w ramach realizacji tego projektu dokonana zostanie ocena krótko- i długoterminowych efektów autoafirmacji. Jak dotąd, istnieje niewiele doniesień zwłaszcza na temat długofalowych efektów autoafirmacji, w dodatku dostępne dane prowadzą do sprzecznych wniosków, stąd konieczne jest podjęcie dalszych analiz w ramach randomizowanych kontrolowanych badań. Ostatnim, czwartym celem badań będzie porównanie efektów formułowania ogólnych autoafirmacji ze szczegółowymi, skoncentrowanymi wokół emocji do ciała. Jest to nowa linia analiz, dotychczas nieweryfikowana w badaniach empirycznych. By zapewnić w pełni nowatorskie rezultaty o wysokiej jakości, przeprowadzone zostaną dwa randomizowane badania (zakładające losowy przydział osób badanych do grup porównawczych) w środowisku naturalnym.

Podsumowując, proponowany projekt badawczy zakłada eksplorację istotnych kwestii związanych z teorią autoafirmacji, która ze względu na jej wartość, m.in. z punktu widzenia zastosowań praktycznych, spotyka się z coraz większym zainteresowaniem psychologów. Projekt skupia się na konkretnych obszarach, w których zgromadzona wiedza dotycząca teorii autoafirmacji jest jeszcze niepełna lub wątpliwa (takich, jak efektywność, ograniczenia i mechanizmy autoafirmacji) oraz otwiera nową linię analiz, dotyczącą tworzenia autoafirmacji skoncentrowanych na konkretnym problemie (szczegółowych) w porównaniu do ogólnych. Ponadto, efektem badań przedstawionych w niniejszym projekcie będzie przetestowanie koncepcji autoafirmacji w nowym obszarze – w kontekście radzenia sobie z chorobą przewlekłą, w przebiegu której niejednokrotnie dochodzi do wystąpienia nasilonych objawów lęku i depresji. Warto podkreślić, że choć zadania tego projektu są ściśle skupione wokół testowania nowych, oryginalnych hipotez – celem poszerzenia i pogłębienia naszej wiedzy oraz teoretycznego zrozumienia mechanizmów działania autoafirmacji, realizacja tego projektu może także mieć wkład w rozwój działań praktycznych.