

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. W przypadku ludzi chorych, wdzięczność sprawia, że są w stanie bardziej zaakceptować swoje trudne doświadczenia oraz dostrzec w nich pewną wartość.

Postanowiłam zbadać, co się stanie, gdy poprosi się kobiety chore na raka oraz kobiety z depresją o wypisywanie powodów do wdzięczności codziennie przez dwa tygodnie. 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. Przeprowadzę trzy badania, by zobaczyć, jaki będzie wpływ odczuwanej wdzięczności na funkcjonowanie trzech różnych grup badawczych - pacjentki z rakiem piersi, kobiety z depresją, oraz pacjentki z innymi rodzajami raka. Chciałabym również sprawdzić, czy osoby z każdej z nich są wdzięczne za te same, czy inne rzeczy, oraz czy któraś z tych grup będzie bardziej podatna na dobroczynny wpływ wdzięczności.

We wszystkich trzech zaplanowanych badaniach zostanie wykorzystana metoda dzienniczkowa. Zakłada ona codzienne zadawanie pytań mierzących m.in. dzienny poziom wdzięczności, dzienny nastrój, optymizm, dobrostan psychiczny, przez 14 dni za pomocą internetowego Dzienniczka Codziennych Wydarzeń. Uczestniczki każdego badania wypełnią te same kwestionariusze przeprowadzone przed i po dwutygodniowym okresie badania (mierzące m. in. poziom lęku, akceptacji choroby, poczucie własnej wartości), co umożliwi porównanie wyników efektu wdzięczności w trzech różnych badanych populacjach. W pierwszym badaniu, uczestniczkami będą kobiety z rakiem piersi; w drugim badaniu, kobiety z depresją a w trzecim, kobiety zmagające się z innymi rodzajami nowotworu (poza rakiem piersi).

Badania będą różnić się rodzajem i częstotliwością oddziaływania wdzięczności. Oddziaływanie będzie polegać na inicjowaniu uczucia wdzięczności przez proszenie uczestniczek, by poszukały w swoim dniu powody do jej odczuwania i opisały je w przeznaczonym do tego polu. W pierwszym badaniu, wdzięczność będzie aktywowana trzy razy dziennie przez 14 dni za pomocą zegarka elektronicznego, które będzie wyświetlał pytanie o to, za co w danej chwili uczestniczka mogłaby odczuwać wdzięczność. W badaniu drugim i trzecim, będzie to dodatkowe pytanie na wieczornej platformie internetowej. Taki swoisty „trening” szukania powodów do wdzięczności w swoim dniu przejdzie połowa każdej z grup. Druga połowa uczestniczek należąc będzie do aktywnej grupy kontrolnej, która wypełni zestaw kwestionariuszy przed- i po dwutygodniowym badaniu, oraz będzie codziennie wypełniała taki sam Dzienniczek Codziennych Wydarzeń, jak grupa z wdzięcznością, skrócony jedynie o część zawierającą oddziaływanie.

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.

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.

Trzecią grupą do porównań będą pacjentki z innymi rodzajami raka. Podczas wieloletniego działania w fundacji onkologicznej zaobserwowałam, że walka z rakiem piersi może być nieco odmiennym doświadczeniem, niż walka z jakimkolwiek innym nowotworem. To między innymi dlatego, że rak piersi, choć jest najczęściej występującym nowotworem wśród kobiet, charakteryzuje się bardzo wysokim wskaźnikiem przeżywalności - ok. 100% w przypadku wczesnej diagnozy i przy niskim stopniu złośliwości (American Cancer Society, 2017). Uważam zatem, że jest niezwykle ważne, by sprawdzić, czy efekt wdzięczności wystąpi również w innych grupach onkologicznych - dostarczy to nowej wiedzy o różnicach pomiędzy nimi w kontekście funkcjonowania psychologicznego w trakcie choroby.

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