

Rak piersi jest najczęściej występującym rodzajem nowotworu na świecie. Mimo, że dzięki postępowi medycyny może być szybko zdiagnozowany i skutecznie leczony, odciska ogromne piętno na zdrowiu psychicznym pacjentek. Są one narażone na depresję i zaburzenia lękowe, a prawie wszystkie z nich przynajmniej na pewnym etapie przeżywają duży smutek i stres. Wiele badań pokazuje, że osoby, które znajdują się w takim stanie psychicznym, a posiadają umiejętność zauważania i doceniania nawet małych, pozytywnych rzeczy w swoim życiu i świecie dookoła, szybciej wracają do zdrowia i lepiej przechodzą życiowe kryzysy. Można powiedzieć, że jest to umiejętność, która chroni nasz dobrostan psychiczny i sprawia, że jesteśmy bardziej zadowoleni z naszego życia, zdrowsi, mniej się boimy, lepiej funkcjonujemy na co dzień. Im gorsze jest nasze samopoczucie, tym więcej korzyści możemy czerpać z takiego doceniania, czyli praktykowania wdzięczności. Warto zatem badać, w jaki sposób można praktykować wdzięczność, by pozyskiwać jak najwięcej korzyści dla zdrowia - szczególnie u osób, które tego najbardziej potrzebują, czyli np. osób chorych onkologicznie.

Głównym celem proponowanych badań jest poszerzenie istniejącej wiedzy i zrozumienia, w jaki sposób wdzięczność zwiększa dobrostan psychiczny pacjentek z rakiem piersi. Chociaż badania wykazały, że związek między wdzięcznością i dobrostanem istnieje, były to głównie poprzez badania korelacyjne, które nie wyjaśniły, jak to się dzieje, że wdzięczność jest związana z dobrostanem, jakie mechanizmy mogą brać w tym związku udział i jak pacjentki mogą trenować wdzięczność, by jak najwięcej z niej korzystać. Dogłębne zbadanie tych kwestii wymaga przeprowadzenia kilkutygodniowego eksperymentu, w którym zostanie zastosowany skuteczny trening wdzięczności.

Niestety, większość naukowców badających wpływ praktykowania wdzięczności na zdrowie, stosuje jedno, powtarzalne ćwiczenie (np. codzienne wypisywanie powodów do wdzięczności). Okazuje się, że siła takiego treningu wdzięczności nie jest tak duża, jak oczekiwano - powtarzanie jednego ćwiczenia przez dłuższy okres czasu może być zbyt monotonne, intensywne, a czasem dla niektórych wręcz nudne. Najnowsza literatura pokazuje, że dużo lepsze efekty daje trenowanie różnych pozytywnych umiejętności w sposób, który jest dopasowany do trenującej osoby (jej preferencji, cech, okoliczności), a także na tyle zróżnicowany, że utrzymuje wysokie zaangażowanie i motywację. Dlatego proponowane badanie będzie wykorzystywało oryginalną, złożoną interwencję wdzięczności z różnorodnymi zadaniami, dopasowanymi do każdej uczestniczki. To będzie pierwsza interwencja tego typu w badaniach z pacjentami onkologicznymi. Będziemy badać jej skuteczność za pomocą wielu pomiarów w trakcie trwania badania, w tym dwóch pomiarów kontrolnych po zakończeniu badania w celu sprawdzenia, jak długo utrzymają się efekty.

Przewidujemy, że pacjentki praktykujące wdzięczność przez sześć tygodni, będą lepiej funkcjonować po zakończeniu badania niż przed badaniem (np. w kontekście dobrostanu, poziomu depresji, lęku, akceptacji choroby, radzenia sobie ze stresem). Przewidujemy również, że im wyższa motywacja, zaangażowanie i wysiłek w praktykowanie wdzięczności, tym lepszy efekt. Ponadto, stawiamy hipotezę, że praktykowanie wdzięczności poprzez proponowaną interwencję wpływa na samopoczucie pacjentów w sposób porównywalny do dobrze znanej i przebadanej interwencji, tj. treningu uważności. Oczekujemy, że uczestniczki zarówno praktykujące wdzięczność jak i uważność będą lepiej funkcjonować, niż uczestniczki z grupy kontrolnej, w pomiarach cotygodniowych oraz po badaniu.

Projekt jest innowacyjny na gruncie zarówno polskim jak i zagranicznym, gdyż niewiele badań poświęconych zostało procesom psychicznym pacjentów onkologicznych w świetle psychologii pozytywnej, zwłaszcza z zastosowaniem użytego w projekcie podejścia, łączącego kilka metod badawczych. Przeprowadzone badania umożliwią głębsze zrozumienie procesów psychicznych związanych z odczuwaniem wdzięczności w chorobie. Wyniki będą stanowić podstawę do napisania wielu artykułów na temat efektu wdzięczności u osób chorych na raka piersi, skuteczności oryginalnej interwencji wdzięczności oraz natury związku przyczynowego między wdzięcznością a dobrostanem. Te prace mogą przyczynić się do większego zrozumienia tego, jak wdzięczność może działać na korzyść pacjentów onkologicznych. Co więcej, porównanie proponowanej interwencji wdzięczności do szeroko przebadanego, skutecznego treningu pozytywnego (tu: trening uważności) byłoby znaczącym dodatkiem do literatury, ponieważ żadne wcześniejsze badanie nie wykazało tego w próbie klinicznej.

Biorąc pod uwagę to, że zachorowanie na raka piersi stale rośnie, bardzo ważne jest ciągle zdobywanie nowej wiedzy o tym, jakie czynniki mogą promować zdrowie psychiczne pacjentek i jak skutecznie wzmacniać te czynniki. Ochrona dobrostanu pacjentów onkologicznych, szczególnie w stresującym czasie choroby, jest bardzo ważnym celem współczesnej nauki. Uważamy, że bardzo ważne jest, by badać efektywność różnych form oddziaływania oraz zasobów promujących dobre funkcjonowanie osób dotkniętych tymi chorobami - a wdzięczność ma potencjał, by takim zasobem być. Wierzymy, że projekt przyczyni się do pokazania osobom chorym onkologicznie, że ich pełne tragedii życie obfituje w sfery, osoby i zdarzenia, za które można odczuwać wdzięczność - mimo wszystko, i na przekór wszystkiemu.