

Sprawczość w języku a samoocena: Badania korelacyjne i eksperymentalne w oparciu o komunikację w mediach społecznościowych, samoopis, swobodny zapis myśli i komunikaty społeczne.

"Uważaj, co do siebie mówisz, bo może się okazać, że tego słuchasz" – to maksyma przypisywana Alfredowi Korzybskiemu, polsko-amerykańskiemu filozofowi. Badania psycholingwistyczne sugerują, że jest w niej wiele racji – to, co mówimy, może nie tylko odwzorowywać, ale także kształtować nasze myśli, emocje i zachowania. Na tej przesłance opiera się między innymi popularny trend społeczny propagowany przez bestsellery literatury samopomocowej, znany jako autoafirmacje. Zwolennicy tej metody uważają, że powtarzanie stwierdzeń, w których przewidujemy swój sukces lub podkreślamy swoje pozytywne cechy, może korzystnie wpłynąć na nasze życie – przełożyć się na faktyczne osiąganie sukcesów, lepsze radzenie sobie i bardziej pozytywne podejście do siebie.

Popularność autoafirmacji może wynikać z rosnących potrzeb społecznych, takich jak poszukiwanie sposobów na radzenie sobie z wyzwaniem emocjonalnym w dobie globalnego kryzysu zdrowia psychicznego. Jednocześnie na temat efektywności tej metody przeprowadzono niewiele badań – a te nieliczne, które przeprowadzono, przyniosły mieszane wyniki. W niektórych przypadkach autoafirmacje okazały się nie tylko nieskuteczne, ale wręcz pogarszające samopoczucie osób doświadczających objawów depresji – czyli właśnie takich, którym skuteczne metody wzmacniania pozytywnego obrazu siebie są szczególnie potrzebne. W dotychczasowych badaniach brakowało też systematycznego skupienia się na treściach i formach autoafirmacji, co utrudnia wysnuwanie z nich wniosków, pozwalających na formułowanie praktycznych rekomendacji. Badania zaproponowane w naszym projekcie podejmują ten temat w sposób systematyczny i oparty na ugruntowanej wiedzy psychologicznej o sprawczości, języku i samoocenie.

Sprawczość jest wymiarem opisującym zdolność do podejmowania celów, planowania i realizowania działań. Badania prowadzone w wielu językach i kontekstach wykazały, że ten wymiar ma także swoje odbicie w języku – niektóre słowa sygnalizują większą, a inne mniejszą sprawczość. Dzieje się to zarówno poprzez znaczenie słów (tj. semantykę), jak i ich formę gramatyczną. Sprawczość semantyczna jest przekazywana na poziomie treści – przykładowo słowa takie jak „działanie” czy „zwycięzca” niosą ze sobą wysoki ładunek sprawczości. Z kolei sprawczość gramatyczna jest związana z użyciem określonych struktur językowych i w jednym z najpowszechniejszych ujęć opiera się na czasownikach jako części mowy wyrażającej aktywność i bycie w ruchu. Obie formy wyrażania sprawczości w języku są ze sobą powiązane, co wykazano m.in. analizując wielkoskalowe bazy zawierające oceny słów. Po uśrednieniu okazało się, że czasowniki w tej bazie są oceniane jako informujące o wyższym poziomie sprawczości niż inne formy gramatyczne, takie jak rzeczowniki i przymiotniki. W innych badaniach wykazano, że sprawczość semantyczna i gramatyczna wiernie odwzorowują wymiar sprawczości w takich kontekstach jak postrzeganie innych, postrzeganie siebie, perswazja czy nawet pobudzenie motoryczne związane z przetwarzaniem słów. Równolegle pojawiają się nowe badania wskazujące na kolejne potencjalne wskaźniki sprawczości w języku – na przykład częstsze użycie strony czynnej czasownika niż biernej. Pierwszym celem naszego projektu jest integracja istniejącej wiedzy na temat językowych wskaźników sprawczości – zarówno tych dobrze ugruntowanych, jak i nowo proponowanych – w spójny model, w którym zostaną one powiązane z konkretnymi aspektami sprawczości. W kolejnym etapie wyłonione i uporządkowane wskaźniki posłużą do empirycznego badania związku między sprawczością w języku a samooceną.

Dotychczasowe badania nad sprawczością wyrażoną w semantyce i gramatyce języka nie łączyły jej z poziomem samooceny. Jest to istotny brak, ponieważ badania nad poczuciem sprawczości jednoznacznie wskazują, że jest ono powiązane z samooceną. Można więc przypuszczać, że poziom sprawczości w języku również będzie z nią związany. W pierwszej linii naszych badań przetestujemy, czy osoby z niską samooceną spontanicznie używają mniej sprawczego języka, analizując ich posty w mediach społecznościowych, krótkie wypowiedzi samoopisowe oraz swobodny zapis myśli. W drugiej linii badań, przeanalizujemy, czy zachęcenie osób badanych do używania bardziej sprawczego języka – na przykład w formie wypowiadania zdań przypominających praktykę autoafirmacji – może wpływać na ich bieżącą samoocenę w badaniach eksperymentalnych.

Oba kierunki badań mają istotne konsekwencje. Wykazanie, że zachęcanie do używania sprawczego języka skutecznie podnosi samoocenę – szczególnie w grupach, w których jest ona szczególnie niska, co wiąże się z ryzykiem depresji – może stanowić ważną wskazówkę dla budowania programów samopomocowych, prewencyjnych i terapeutycznych czy też strategii nakierowanych na promocję zdrowia psychicznego. Z kolei wykazanie, że sprawczy język jest rzetelnym wskaźnikiem samooceny umożliwi jego wykorzystanie w algorytmicznej identyfikacji osób zagrożonych kryzysami zdrowia psychicznego w mediach społecznościowych, co w praktyce może umożliwić szybsze docieranie do osób potrzebujących wsparcia. Jest to szczególnie istotne w przypadku nastolatków, którzy często korzystają z portali społecznościowych, aby rozmawiać o swoim stanie psychicznym. Ponadto, nowy wskaźnik może być wykorzystany w badaniach przesiewowych i naukowych, w tym w wielkoskalowych badaniach w mediach społecznościowych.