

Streszczenie

Wstęp: Wdzięczność jest emocją i cechą dyspozycyjną, która według istniejącej literatury jest silnie powiązana z dobrostanem. Celem projektu było zbadanie roli wdzięczności, mierzonej zarówno jako cecha i jako stan, w funkcjonowaniu kobiet z rakiem piersi i kobiet z objawami depresji, a także dogłębne zrozumienie działania wdzięczności na korzyść ochrony i promowania zdrowia psychicznego w tych grupach osób. **Metoda:** Przeprowadziłam dwa badania dzienniczkowe, w których uczestniczki przez 14 dni odpowiadały na pytania dotyczące poziomu odczuwanej wdzięczności, nastroju, dobrostanu, satysfakcji z życia, postrzeganego wsparcia społecznego i innych aspektów funkcjonowania. Przed i po dwutygodniowej procedurze badawczej kobiety wypełniły zestaw kwestionariuszy mierzących m.in. ich wdzięczność dyspozycyjną, depresję, lęk jako cechę i style radzenia sobie ze stresem. Połowa każdej grupy badawczej uczestniczyła w dwóch różnych interwencjach pozytywnych mających na celu trenowanie szukania powodów do wdzięczności. W pierwszym badaniu, uczestniczkami były kobiety z rakiem piersi. Ich interwencja polegała na noszeniu zegarka elektronicznego, który trzy razy dziennie przez dwa tygodnie wysyłał pytanie o to, za co w danej chwili mogą odczuwać wdzięczność. W drugim badaniu, uczestniczkami były kobiety z objawami depresji, których interwencja była elementem codziennego dzienniczka i polegała na wieczornym wypisywaniu powodów do wdzięczności.

Wyniki: Analizy mediacyjne wykazały ochronną funkcję dyspozycyjnej wdzięczności. U kobiet z rakiem piersi adaptacyjne style radzenia sobie ze stresem pośredniczyły w związku między wdzięcznością a dobrostanem oraz wdzięcznością a depresją i lękiem; u kobiet z objawami depresji takim mediatorem była akceptacja choroby. Te wyniki znacząco poszerzają wiedzę na temat mechanizmu działania wdzięczności. Co więcej, zarówno u kobiet z rakiem piersi jak i u kobiet z objawami depresji codzienne odczuwanie wdzięczności przewidywało dobrostan i wszystkie badane aspekty dobrego funkcjonowania na porządku dziennym. Wśród kobiet z rakiem piersi grupa trenująca wdzięczność odczuwała większe postrzegane wsparcie społeczne na co dzień – zaś u kobiet z objawami depresji grupa trenująca wdzięczność miała wyższe psychologiczne przystosowanie. Były to jedyne istotne efekty zastosowanych interwencji. Co ciekawe, w obu badaniach kobiety uzyskały wyniki wskazujące na lepsze funkcjonowanie po badaniu, w porównaniu do wyników sprzed badania. **Wnioski:** Wyniki sugerują, że odczuwanie wdzięczności odgrywa ważną rolę w codziennym funkcjonowaniu badanych grup, zaś wdzięczność dyspozycyjna chroni ich dobrostan poprzez aktywację adaptacyjnych postaw. Niezależnie od interwencji, które nie przyniosły oczekiwanych efektów, codzienne monitorowanie swojego nastroju i powiązanych zmiennych za pomocą dzienniczka poprawia ogólnie ujętą jakość życia kobiet z rakiem piersi i kobiet z depresją. Wyniki mają duży potencjał aplikacyjny, a przeprowadzone badania są nowatorskie na skalę światową, ponieważ w obszarze psychologii pozytywnej brak jest intensywnych badań podłużnych dedykowanych tym populacjom