

„[Depresja] sprawia, że nie jestem zdolny do niczego. Kiedy jest najgorzej, ledwie podnoszę się z łóżka. To wpływa na koncentrację - ledwie udaje mi się ciągnąć rozmowę albo wykonać jakieś proste codzienne zadanie. Nawet ubrać się brzmi wtedy jak wyzwanie” (pacjent chory na depresję; za Słaby i in., 2003). Przemienne uczucie bezsilności i niemocy, paralizującej niemal całe funkcjonowanie jest charakterystyczne dla osób cierpiących na zaburzenia nastroju (np. Adler, 2012; Békés, 2011). Jednakże także wśród osób bez zaburzeń klinicznych, niski nastrój współwystępuje z brakiem aktywności lub chęci do działania (np. Rucker i Petty, 2004; Snyder i in., 2000).

Niska motywacja i chęć do działania – symptomy, które często towarzyszą smutkowi – to także symptomy niskiego poziomu sprawczości, która w psychologii jest wymiarem opisującym zdolność podejmowania celów, planowania i realizowania działań (Bandura, 2001). Sprawczość jest jednym z dwóch najważniejszych wymiarów postrzegania społecznego, szczególnie ważnym dla naszej samooceny (Abele i Wojciszke, 2014). Badania 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 jak i ich formę gramatyczną. Sprawczość semantyczna bazuje na znaczeniu, więc wysoki poziom tej sprawczości mają np. takie słowa jak “działanie”, “zwycięza” (Pietraszkiewicz i in., 2019). Sprawczość gramatyczna jest związana z rolą czasownika jako części mowy kodującej działanie, aktywność, bycie w ruchu (Formanowicz i in., 2017; Vigliocco i in., 2011). Obie formy sprawczości językowej są ze sobą powiązane, co wykazano analizując archiwalną bazę zawierającą ewaluacje 13,915 angielskich słów. Po uśrednieniu, okazało się, że czasowniki w tej bazie są oceniane jako bardziej sprawcze niż np. przymiotniki (Formanowicz i in., 2021). Sprawczość językowa okazała się wiernie odwzorowywać wymiar sprawczości w badaniach nad postrzeganiem innych (np. Pietraszkiewicz i in., 2019), aktywizacją motoryczną (np. Weingarten i in., 2016) i perswazją (Formanowicz i in., 2021).

Skoro sprawczość może być skutecznie wyrażona w języku, warto rozszerzyć badania nad związkiem sprawczości i nastroju o badania językowe. Celem mojego projektu będzie zbadanie w jaki sposób język sygnalizujący sprawczość jest związany z nastrojem. By odpowiedzieć na to pytanie, będę używała różnych metodologii (korelacyjnej, eksperymentalnej, analizy sieci społecznych) oraz różnych języków (polskiego, angielskiego i włoskiego). Badania będą oparte o treści publikowane w social media (Twitter i Reddit) i krótkie teksty pisane przez uczestników w czasie badań. Na ostatnim etapie projektu zbadam, czy zmieniając język można wpłynąć na czyjś nastrój.

Wyniki mojego projektu uzupełnią ważne luki w istniejącej wiedzy w dziedzinach takich jak perswazja, wpływ social media oraz automatyzacja wykrywania nastroju w sieci. Mogą one także stać się podstawą dla kolejnych, już bardziej aplikacyjnych badań, w których wezmą udział próby kliniczne i w konsekwencji przysłużyć się sformułowaniu rekomendacji dla praktyków pomagających osobom zmagającym się z zaburzeniami nastroju albo opracowaniu materiałów psycho-edukacyjnych na temat samoregulacji emocji. Dzięki efektom moich badań możliwe będzie także ulepszenie algorytmów wczesnego wykrywania intencji samobójczych i stanów depresyjnych.