

Obraz ciała definiowany jest jako subiektywna ocena własnego ciała, obejmująca percepcję, emocje i myśli na temat wyglądu. Składa się z trzech głównych elementów: percepcyjnego (dotyczącego postrzegania swojego ciała), poznawczo-emocjonalnego (dotyczącego uczuć i myśli związanych z ciałem) oraz behawioralnego (dotyczącego działań podejmowanych w związku z obrazem ciała). Negatywny obraz ciała może prowadzić do różnych problemów emocjonalnych i społecznych, takich jak niska samoocena, poczucie wstydu czy dyskomfort w relacjach interpersonalnych. Niedawne badania wykazały istotny związek między negatywnym obrazem ciała, a myślami podobnymi do paranoicznych. Osoby z negatywnym obrazem ciała często wykazują większą niepewność i lęk w relacjach międzyludzkich, co może być istotnym czynnikiem w powstawaniu myśli podobnych do paranoicznych. Paranoja dotyczy nieuzasadnionych przekonań o zagrożeniu ze strony innych ludzi, nawet w obliczu braku dowodów na to, że inni rzeczywiście są wrogo nastawieni. Co ważne, paranoja występuje w różnych stopniach nasilenia, od łagodnych i powszechnych podejrzeń, po rzadsze, ale bardziej nasilone urojenia prześladowcze w kontekście klinicznym. Na tym kontinuum, obserwuje się też myśli urojeniowe oraz idee odniesienia, które polegają na przekonaniu, że jest się obiektem szczególnego zainteresowania ze strony swojego otoczenia. Myśli te często współwystępują z myślami podobnymi do paranoicznych. W kontekście obrazu ciała, szczególnie istotny jest fakt, że nasze cechy fizyczne i wygląd zewnętrzny często stanowią podstawę pierwszych ocen społecznych. Założenia tego projektu oparte są na hipotezie, że nadmierne poczucie bycia w centrum uwagi (idee odniesienia) oraz doświadczane myśli podobne do paranoicznych (poczucie bycia obserwowanym i/lub wyśmiewanym), mogą znacząco przyczyniać się do zwiększonej koncentracji jednostki na swoich cechach fizycznych, oraz postrzeganych defektach lub wadach w ciele. To zwiększone skupienie na wyglądzie może z kolei zwiększać niepewność i podatność na błędne interpretowanie intencji innych ludzi, np. interpretacja czyjegoś spojrzenia jako wrogiego lub prześmiewczego, co w perspektywie czasu negatywnie wpływa na samoocenę, w tym na obraz własnego ciała, oraz może prowadzić do wzmożonych myśli podobnych do paranoicznych (tj. ludzie jako źródło zagrożenia). Jedną z hipotez sugeruje, że osoby doświadczające myśli podobnych do paranoicznych, związanych z poczuciem bycia obserwowanym, obgadywanym lub wyśmiewanym przez innych ludzi, początkowo przypisują te zachowania (np. spojrzenia) wyglądowi swojego ciała, a zwłaszcza jego postrzeganym defektom. To z kolei zwiększa poczucie niepewności, negatywnie wpływa na obraz ciała oraz czyni osobę bardziej podatną na zranienie, co jest uznawane za podstawę powstawania lub nasilania myśli podobnych do paranoicznych, jednocześnie wskazując na możliwą dwukierunkowość tego związku.

Zgodnie z aktualnym podejściem rozumienia różnych obszarów psychopatologii jako sieci różnych czynników, w ramach naszego projektu planujemy stworzyć teoretyczny model sieci czynników, mogących mieć znaczenie w dogłębnym zrozumieniu związku pomiędzy negatywnym obrazem ciała, a myślami podobnymi do paranoicznych. Analiza sieciowa pozwoli nam spojrzeć na te relacje w bardziej kompleksowy sposób, uwzględniając różne, istotne w tym kontekście, czynniki, takie jak samoocena, negatywne emocje czy jakość snu. Ponadto, w drugim badaniu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), chcemy przeprowadzić eksperymentalną manipulację postrzeganym obrazem ciała, aby sprawdzić, czy poprawa obrazu ciała może pozytywnie wpłynąć na redukcję myśli podobnych do paranoicznych. W tym celu wykorzystamy dwie, innowacyjne metody badawcze - Ecological Momentary Assessment (EMA), w celu zbadania powiązań pomiędzy obrazem ciała i myślami podobnymi do paranoicznych w naturalnych środowiskach osób badanych, przez dłuższy okres (30 dni), oraz Ecological Momentary Interventions (EMI), która pozwoli na dostosowywanie ilości dostarczanych bodźców (technik CBT), zgodnie z indywidualnymi potrzebami, zapewniając tym samym kompleksowy wgląd w dynamiczne interakcje między jednostkami, ich myślami i zachowaniami, a ich naturalnym środowiskiem, oraz przeprowadzenie zaplanowanej manipulacji eksperymentalnej, w naturalnych warunkach i w na bieżąco dostosowywanej intensywności. Metody te pozwolą na uchwycenie codziennych wahań w badanych konstrukcjach psychologicznych (np. obraz ciała i towarzyszące temu czynniki) oraz ich odpowiedź na postrzeganie relacji z innymi ludźmi (myśli podobne do paranoicznych).

Połączenie zaawansowanych metod badawczych z opartą na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej manipulacją eksperymentalną jest zdecydowanie innowacyjnym podejściem w badaniach dotyczących mechanizmów myśli paranoicznych oraz postrzeganego obrazu ciała. Wnioski z tego badania zapewnią dużą wartość naukową pozwalając uzupełnić istniejące modele teoretyczne dotyczące paranoi, jak również mogą przelożyć się na bardziej skuteczne protokoły terapii.