

Poznań, 7 kwietnia 2026

Dr hab. Marek Kowalczyk, prof. UAM
Wydział Psychologii i Kognitywistyki
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Opinia dotycząca dorobku naukowego dr Moniki Kornackiej, ubiegającej się o stopień doktora habilitowanego nauk społecznych w dyscyplinie psychologia

Informacje o kandydatce

Dr Monika Kornacka uzyskała licencjat z psychologii na uniwersytecie w Poitiers w roku 2010, a dwa lata później magisterium z psychologii na Uniwersytecie Lille Nord de France. Obrona jej pracy doktorskiej, zakończona przyznaniem przez międzynarodową komisję stopnia Doctor Europaeus w dyscyplinie psychologia (z wyróżnieniem), odbyła się na Uniwersytecie w Lille w grudniu 2015 roku. Obecnie dr Kornacka pracuje na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS, filia w Katowicach, kierując jednostką badawczą Emotion Cognition Lab i pełniąc funkcję zastępczyni dyrektora Instytutu Psychologii. Wcześniej pracowała na Uniwersytecie w Lille jako asystentka – doktorantka oraz tymczasowy adiunkt badawczo-dydaktyczny. Jako swoje główne osiągnięcie naukowe dr Kornacka wskazała osiem publikacji dotyczących uwarunkowań i afektywnych korelatów takich form aktywności myślowej ludzi jak ruminacje, powtarzające się negatywne myśli czy myśli oderwane od zadania. Sześć z tych artykułów okazało się w czasopismach z listy JCR, a dwa w recenzowanych materiałach pokonferencyjnych, wysoko punktowanych w wykazie MNiSW.

Publikacje wchodzące w skład głównego osiągnięcia

- (1) Kornacka, M., Barnes, S., Para, M., Skorupski, M. S., Kostrzewa, Z., Szastok, M. (2025). The role of avoidance and beliefs on perseverative cognitions in the link between task-unrelated thoughts and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 246, 113277. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113277>
- (2) Barnes, S., Szastok, M., Para, M., Morawiec, F., Grzeszczuk, M., Wójcik, S., Karpowicz, B., Zinevych, P., Jaskulska, A., Kopeć, W., Kornacka, M. (2025). A mobile ecological momentary intervention for reducing experiential avoidance in the context of rumination: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 14(1), e66067. <https://doi.org/10.2196/66067>

- (3) Cichecka, N., Marszołek, A., Gelner, H., Orpych, K., Kornacka, M. (2025). The role of task-unrelated thinking characteristics and function in affect regulation during online and on-site classes. W D. Barner, N. R. Bramley, A. Ruggeriand, C. M. Walker (red.) *Proceedings of the 47th Annual Conference of the Cognitive Science Society* (Vol. 47). Pobrane z <https://escholarship.org/uc/item/8d87t5kg>
- (4) Kornacka, M., Skorupski, M.S., Krejtz, I. (2023). Maladaptive task-unrelated thoughts: Self-control failure or avoidant behavior? Preliminary evidence from an experience sampling study. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1037443. doi:10.3389/fpsy.2023.1037443
- (5) Fonseca das Neves, J., Kornacka, M., Serra, E., Rollin, N., Kosinski, T., Maréchal, V., Jehel, L., Rusinek, S. (2023). The impact of rumination on fibromyalgia pain after physical activity: an experimental study. *Scientific Reports, 13*, 20523. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47414-z>
- (6) Kambara, K., Hihara, S., Kornacka, M. (2023). The bidirectional associations of rumination with values-based action and depression among young adults in the school-to-work transition. *Journal of Affective Disorders, 324*, 300–308. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.126>
- (7) Kornacka, M., Atzeni, T., Krejtz, I., Bortolon, C., Baeyens, C. (2022). Task Unrelated Thoughts (TUT) affecting mood in ecological settings: from adaptive mind-wandering to maladaptive rumination. W J. Culbertson, A. Perfors, H. Rabagliati i V. Ramenzoni (red.), *Proceedings of the 44th Annual Conference of the Cognitive Science Society* (Vol. 44). Pobrane z <https://escholarship.org/uc/item/8372r3nr>
- (8) Kornacka M., Krejtz, I., Douilliez, C. (2019). Concrete vs. abstract processing in repetitive negative thinking: distinct functional effects on emotional reactivity and attentional control. *Frontiers in Psychology, 10*, 1372. doi:10.3389/fpsyg.2019.01372

Opisy wkładu i inne informacje wskazują, że dr Kornacka odegrała wiodącą rolę w badaniach będących podstawą siedmiu z tych publikacji (wyjątkiem jest praca Kambarę i in., 2023). Jest pierwszą i korespondującą autorką pięciu artykułów, równorzędną pierwszą i korespondującą autorką jednego oraz ostatnią i korespondującą autorką jednego.

Omówienie publikacji wskazanych jako główne osiągnięcie naukowe Habilitantki

Publikacje zawarte w zestawie łączą ogólna tematyka związków myśli i afektu, ale nie są one bezpośrednio i ściśle powiązane w taki sposób, że kolejne prace – w trybie replikacji, korekty czy rozszerzenia – nawiązują do wcześniejszych. Omówienie zacznę od trzech artykułów opisujących badania z użyciem metody próbkowania doświadczenia w naturalnych warunkach życiowych (Kornacka i in., 2022; Kornacka i in. 2023; Cichecka i in., 2025). Analizowane są w nich uwarunkowania oraz afektywne korelaty bądź konsekwencje

aktywności myślowej, którą w tych pracach określa się mianem „myślenia oderwanego od zadania” (*task-unrelated thinking*). Następnie skomentuję kwestionariuszowe badanie podłużne (Kornacka i in., 2025) testujące rolę tendencji do poznawczego unikania w związkach między tendencją do a) błędzenia myślami, b) oddawania się marzeniom na jawie oraz c) ruminowania a depresją, lękiem i zakłóceniami snu. Kolejne dwie omówione prace są raportami z eksperymentów, w których analizowano konsekwencje prób wzbudzania ruminacji o charakterze konkretnym bądź abstrakcyjnym (Kornacka i in., 2019; Fonseca das Neves i in., 2023). Przegląd zamyka odniesienie się do artykułu zawierającego protokół próby klinicznej testującej aplikację psychoedukacyjną (Barnes i in., 2025) oraz wzmianka o kwestionariuszowym podłużnym badaniu Kambari i in. (2023).

1. Kornacka i in. (2022)

Uczestników badań Kornackiej i in. (2022) przez siedem dni w tygodniu siedem razy w ciągu dnia pytano o właściwości ich myśli tuż przed otrzymanym sygnałem (w tym o związek vs. brak związku tych myśli z bieżącym zadaniem), właściwości wykonywanego zadania oraz nastroj (ton hedonistyczny oraz lęk). Materiał empiryczny zgromadzony w tym badaniu może być wartościowy dla badaczy relacji pomiędzy aktywnością myślową a nastrojem. Za cenne uważam wprowadzenie w tym kontekście takich atrybutów myśli jak wielokrotne powracanie, konkretność i – obok orientacji temporalnej – dystans czasowy od chwili obecnej. Z drugiej strony, sposób przedstawienia w artykule teoretycznych podstaw tego badania i interpretacje znaczenia wyników budzą zastrzeżenia.

1a. Artykuł ma dotyczyć myśli oderwanych od zadania, ale w raportowanych analizach dotyczących atrybutów myśli, takich jak repetytywny charakter, konkretność czy ukierunkowane temporalne, rozróżnienie myśli oderwanych od zadania vs. dotyczących zadania się nie pojawia. Nic w artykule nie wskazuje na to, że pytanie o te atrybuty w próbkowaniu ograniczono do myśli ocenianych przez respondentów jako oderwane od zadania. Dlaczego więc korelacje ocen tych cech myśli z wymiarami nastroju są w artykule przedstawiane jako związki właściwości myśli oderwanych od zadania i nastroju?

1b. Potraktowanie ocen chwilowej kontrolowalności czy niekontrolowalności myśli jako predyktorów odrywania się myślami od zadania jest bardzo problematyczne. Spostrzeżenie braku kontroli nad myślami może być *konsekwencją* tego, że pojawiają się myśli oderwane od zadania (innymi słowy, pojawianie się takich myśli może być przesłanką sądu o braku kontroli). W kilku miejscach w artykule spostrzegana kontrola nad myślami poprzedzającymi

próbę niespostrzeżenia zmienia się w kontrolę nad myślami, udając zmienną wyjaśniającą odrywanie się myślami od zadania. Chwilowe poczucie większej albo mniejszej kontroli nad myślami, wyrażone w jednostkach po centrowaniu wewnątrz osób, gdzieś tam staje się „poziomem kontroli nad myślami”. Na przykład interpretując interakcję pomiędzy spostrzeganą kontrolą nad myślami i wymaganiami zadania, autorzy piszą, że „poziom myśli oderwanych od zadania maleje wraz z wymaganiami zadania, ale tylko u uczestników o wysokim poziomie kontroli nad myślami” (s. 5). Jak się wydaje, jest to nieporozumienie, bo komentowana interakcja dotyczy zróżnicowania wewnątrz osób, a nie między osobami.

1c. Autorzy deklarują, że głównym celem ich badania była weryfikacja hipotezy regulacji odpowiedniej do kontekstu (*context regulation hypothesis*) i regulacji odpowiedniej do treści (*content regulation hypothesis*). Same te hipotezy (Smallwood i Andrews-Hanna, 2013) – sformułowane w dość wczesnym stadium badań nad błędzeniem myślami i jego konsekwencjami – były pewną propozycją interpretacji wcześniejszych ustaleń i zarazem propozycją analizowania korzystnych i niekorzystnych skutków błędzenia myślami w kategoriach „to zależy”: zależy od kontekstu, od treści myśli, od indywidualnie zróżnicowanej skuteczności mechanizmów kontroli poznawczej, regulujących nasilenie i treść błędzenia myślami. Regulacja odpowiednia do kontekstu i regulacja odpowiednia do treści mają dotyczyć „systemu poznawczego, który działa w sposób adaptacyjny” (Smallwood i Andrews-Hanna, 2013, s. 3 i 4). Nie sądzę, że te hipotezy (czy tego typu hipotezy) poddają się prostej weryfikacji albo że w obecnym stanie badań wymagają elementarnego wsparcia polegającego na wykazaniu, że nasilenie błędzenia myślami zależy jakoś od wymagań zadania albo że jest związek afektywnych korelatów pojawiania się myśli oderwanych od zadania z treścią czy charakterem tych myśli. To już wiadomo. W obecnym badaniu nie analizowano indywidualnie zróżnicowanej sprawności mechanizmów kontroli, nie uwzględniano istotnego (w kontekście hipotezy regulacji odpowiedniej do kontekstu) wątku mniejszego albo większego negatywnego wpływu myśli oderwanych na wykonanie zadania czy też aspektu *regulacji* treści myśli w związku z ich afektywnymi konsekwencjami¹. Jeśli głównym celem badania jest test jakichś hipotez, to oczekiwałbym ich starannego przedstawienia, wyspecyfikowania kryteriów ich weryfikacji i falsyfikacji, a także pokazania

¹W streszczeniu czytamy, że „kontrola nad myślami moderuje związek między cechami zadania (wysiłkiem wymaganym przez zadanie) i nastrojem uczestników”, ale – pominiawszy już, co kryje się tutaj pod wyrażeniem „kontrola nad myślami” – jest to chyba pisarski błąd: w artykule nigdzie odpowiednia analiza nie jest raportowana.

ich statusu w świetle dotychczasowych badań. Na koniec, chciałbym się dowiedzieć, jak zmienił się ten status wobec uzyskanych wyników. W artykule tego nie ma – co specjalnie nie dziwi, bo podjęte analizy tylko odlegle i pośrednio wiążą się z hipotezami regulacji odpowiedniej do kontekstu i do treści.

1d. Tytuł artykułu (*Task Unrelated Thoughts (TUT) affecting mood in ecological settings: from adaptive mind-wandering to maladaptive rumination*) sugeruje, że myśli oderwane od zadania *wpływają* na nastrój, ale ani materiał zebrany w badaniu, ani przesłanki teoretyczne nie wskazują jednoznacznie na taki kierunek związków przyczynowych. Równie dobrze można, na przykład, analizować, w jaki sposób negatywne emocje, lęk czy pobudzenie napięciowe wpływają na funkcjonowanie procesów zarządczych, uwagi i pamięci, utrudniając skupienie na zadaniu, sprzyjając powtarzaniu się myśli i zachowań czy stymulując abstrakcyjny tryb przetwarzania. Ponadto tytuł artykułu sugeruje analizy konfrontujące „adaptacyjne błędzenie myślami” i „dezadaptacyjne ruminacje” albo – jeszcze ciekawiej – analizy pokazujące, jak „adaptacyjne błędzenie myślami” przeistacza się w ruminacje. Analizy przedstawione przez autorów nie spełniają w najmniejszym stopniu tego drugiego oczekiwania, a do tego reprezentują całkowicie odmienne niż sugerowane w tytule, niekategorialne podejście do zależności między myślami a nastrojem (uwzględniające izolowane atrybuty myśli, a nie ich konfiguracje). Problem adaptacyjności albo nieadaptacyjności poszczególnych kategorii myśli nie jest w tych analizach poważnie podejmowany (to, że coś w życiu człowieka wiąże się z negatywnym nastrojem, nie oznacza koniecznie, że jest w każdym aspekcie niekorzystne). Do tego w tytule artykułu mamy „błędzenie myślami”, chociaż kluczowy termin, którym proponują posługiwać się autorzy, to „myśli oderwane od zadania”.

1e. Niezrozumiałe są rozważania czy „nieprzystosowawcze błędzenie myślami” (*maladaptive mind wandering*) i „powtarzające się negatywne myśli” to „dwa bieguny tego samego kontinuum czy dwa odrębne, niezależne procesy” (s. 940–941), jeśli nie wyspecyfikowano kryteriów definiujących (i zarazem różnicujących) obie kategorie zjawisk. Czytelnik takich rozważań może czuć się jeszcze bardziej zagubiony, skoro wcześniej zdefiniowano błędzenie myślami jako „ogólny (*overarching*) konstrukt, który obejmuje różne zjawiska, np. marzenia na jawie, *powtarzające się negatywne myśli* (podkreślenie moje – MK), niezamierzone myśli, myśli niezależne od bodźców, myśli nieukierunkowane i meandrowanie (Seli i in., 2018)” (s. 940). W tym wyliczeniu może zaskakiwać brak „myśli oderwanych od zadania” – szczególnie prominentnej kategorii w rodzinie krzyżujących się pojęć, do których Seli i in.

(2018) proponują odnosić zbiorczo termin „błądzenie myślami”. Rozwiązanie zagadki zapewne tkwi w deklaracji autorów, że „zamiast posługiwać się terminem ‘błądzenie myślami’ dla opisanego wszystkich typów myśli oderwanych od zadania w perspektywie koncepcji podobieństwa rodzinnego”, w artykule używają „bardziej ogólnego terminu – myśli oderwane od zadania” (s. 941). Ta propozycja ignoruje wszelkie komplikacje, które skłoniły Seliego i in. (2018) do uznania, że żadne pojedyncze kryterium, a więc i kryterium oderwania od zadania, nie jest definicyjne dla tego obszaru zjawisk powiązanych strukturą podobieństwa rodzinnego, dla których proponują nazwę „błądzenie myślami”, czy też zwolenników ujęć dynamicznych (jak Christoff czy Irving) do zaproponowania definicji błądzenia myślami, które pomijają kryterium związku bądź braku związku myśli z zadaniem².

Uważam, że ten terminologiczny wybór Kornackiej i in. (2022), dotyczący również innych artykułów zestawu, nie jest najszcześniejszy, zwłaszcza w obszarze badań nad aktywnością myślową oderwaną od tego, co tu i teraz, w których „zadania” podmiotu są gdzieś w dalekim i niekontrolowanym przez badacza tle, obecność zadania, od którego podmiot miałby się odrywać myślami, niekiedy jest nieoczywista, a także kiedy spontanicznie inicjowane myślenie oderwane od tego, co tu i teraz, może być spostrzegane przez podmiot jako realizacja ważnego zadania, na przykład szukanie rozwiązania życiowego problemu czy próba określenia przyczyn i konsekwencji własnych negatywnych cech lub stanu.

2. Kornacka i in. (2023)

Kornacka i in. (2023) chcieli sprawdzić, „w jaki sposób spostrzegana kontrola nad myślami oderwanymi od zadania i atrakcyjność zadania (*valence*) moderują związek między trudnością zadania a intensywnością myślenia oderwanego od niego w codziennym życiu uczestników, testując zarówno hipotezę regulacji odpowiedniej do kontekstu, jak i alternatywną hipotezę unikania dotyczącą występowania myśli oderwanych od zadania” (s. 3). Próbkowanie doświadczenia dokonywane było przez pięć kolejnych dni, pięć razy

² Ważny artykuł Seliego i in. (2018) jest przywoływany w trzech pracach zestawu. Obawiam się jednak, że nie został on dobrze zrozumiany. Najbardziej wyraźnie potwierdza ten domysł następująca wypowiedź w artykule Kornackiej i in. (2025): „Seli i in. (2018) sugerują, że błądzenie myślami, marzenia na jawie i ruminowanie stanowią podtypy szerszej klasy procesów poznawczych, które należy rozpatrywać z perspektywy podobieństwa rodzinnego, ponieważ wszystkie one są formą myślenia niezwiązanego z wykonywanym zadaniem (Seli i in., 2018)” (s. 2). Oderwanie od zadania nie jest traktowane przez Seliego i in. jako wspólny atrybut zjawisk zaliczanych do kategorii „błądzenie myślami”.

w ciągu dnia. W każdej próbie uczestnicy byli najpierw pytani o stopień skupienia na zadaniu tuż przed sygnałem, a potem o stopień kontroli nad własnymi myślami oraz ich walencję. Następnie charakteryzowali wykonywane zadanie, oceniając, w jakim stopniu było ono trudne, interesujące, przyjemne. Ponadto uczestnicy wypełniali skale mierzące pewne tendencje indywidualne, w tym skalę dotyczącą skłonności do błędzenia myślami/marzeń na jawie (*Daydreaming Frequency Scale*; DDFS) oraz narzędzie dotyczące przekonań odnoszących się do emocji (*Emotion Beliefs Questionnaire*; EBQ).

Stwierdzono negatywny związek stopnia oderwania się myślami od zadania z trudnością zadania, co zdaniem autorów potwierdza hipotezę regulacji odpowiedniej do kontekstu, oraz z atrakcyjnością zadania, co potwierdza ich zadaniem wyjaśnienie pojawiania się myśli oderwanych od zadania w kategoriach unikania. Wystąpiło także kilka istotnych interakcji. Między innymi negatywny związek trudności zadania z odrywaniem się od niego myślami był silniejszy dla zadań mniej atrakcyjnych niż dla zadań ocenianych jako przyjemniejsze. Zarówno trudność zadania, jak i spostrzegana kontrola nad myślami były istotnymi negatywnymi predyktorami myślenia oderwanego od zadania. Istotna była także interakcja tych czynników: w warunkach niskiej kontroli różnica pomiędzy nasileniem myślenia oderwanego od zadania ocenianego jako trudne i zadania ocenianego jako łatwe była większa niż w warunkach wysokiej kontroli. Ponadto interakcja trudności zadania i kontrolowalności myśli była moderowana przez wynik w DDFS.

Moja ogólna opinia o tej pracy jest podobna do opinii o skomentowanej wyżej pracy Kornackiej i in. (2022). Za wartościową uważam eksplorację z użyciem metody próbkowania doświadczenia obejmującą zmienne uwzględnione w badaniu. Krytycznie oceniam sposób, w jaki badacze interpretują analizowane relacje pomiędzy tymi zmiennymi.

2a. Za interesujący wątek uważam analizę interakcji trudności i atrakcyjności zadania jako predyktorów odrywania się od niego myślami. Sądzę, że współczesne teorie kontroli poznawczej, odwołujące się do idei maksymalizacji wartości oczekiwanej w podejmowaniu decyzji o inwestowaniu kontroli i traktujące wysiłek poznawczy jako koszt (np. Shenhav i in., 2021), dostarczałyby tu bardziej precyzyjnych i heurystycznych narzędzi analizy niż hipoteza regulacji odpowiedniej do kontekstu i idea unikania doświadczenia, zarazem umożliwiając zintegrowanie tych dwóch perspektyw w ramach pojedynczego wyjaśnienia.

2b. Za najbardziej problematyczne w artykule uważam interpretacje dotyczące ocen kontrolowalności myśli i związków tych ocen z innymi zmiennymi. Na przykład autorzy

konstatują: „Wygląda na to, że poziom myślenia oderwanego od zadania spada podczas trudnych zadań w porównaniu z łatwiejszymi, ale dotyczy to wyłącznie uczestników o niskim poziomie kontroli myśli i niskim poziomie skłonności do marzeń na jawie” (s. 7).

„Z perspektywy hipotezy regulacji odpowiedniej do kontekstu wykazaliśmy, że zarówno trudność zadania, jak i kontrola nad myślami istotnie obniża poziom myślenia oderwanego od zadania w codziennym życiu uczestników” (s. 9). Błędem jest interpretowanie różnicowania ocen kontroli wewnątrz osób (zmienna scentrowana grupowo na poziomie pierwszym w modelu hierarchicznym) jako wskaźników indywidualnego różnicowania (sposstrzeganej) kontroli. Z jeszcze innego powodu za bardzo problematyczne uważam wyciągnięcie na podstawie wyników badania wniosku, że „kontrola nad myślami istotnie obniża poziom myślenia oderwanego od zadania”. W każdej próbie uczestnicy byli najpierw pytani o stopień skupienia na zadaniu tuż przed sygnałem, potem o stopień kontroli nad własnymi myślami, a następnie (między innymi) o trudność zadania. Jest prawdopodobne, że spostrzegana kontrola nad myślami wiązała się z oceną stanu własnej koncentracji na zadaniu (korelacja pomiędzy tymi ocenami wyniosła -0,66), a także od spostrzeganych właściwości zadania. Pojawianie się myśli oderwanych od zadania, zwłaszcza takiego, na którym podmiot chce się skupić lub które wymaga skupienia, może być podstawą *wniosku*, że nie kontroluje się dobrze własnych myśli. Traktowanie ocen kontrolowalności jako niezależnego predyktora myślenia oderwanego od zadania wiąże się niebezpieczeństwem pomylenia przyczyny i skutku. „Kontrola” wyraża tutaj subiektywną i względną ocenę chwilowej kontrolowalności czy niekontrolowalności myśli, a nie niezależną (auto)diagnozę ogólnej sprawności mechanizmów kontroli. Jak się wydaje, autorzy momentami o tym zapominają³.

2c. O wynikach uzyskanych w badaniu w związku ze zmienną kontroli można myśleć w jeszcze inny sposób. Autorzy artykułu definiują myśli oderwane od zadania jako „niezamierzone zaangażowanie w procesy myślowe, które nie mają związku z bieżącą aktywnością osoby ani jej otoczeniem” (s. 1). Odpowiedź na pierwsze pytanie w próbie (o stopień skupienia na zadaniu tuż przed sygnałem) ma reprezentować nasilenie myślenia

³ Przykładem może być następujący fragment: „Chociaż wpływ funkcji zarządczych, mierzonych w warunkach laboratoryjnych, na wskaźniki myśli oderwanych od zadania oparte na próbkowaniu doświadczenia został wcześniej wykazany przez Marcussona-Clavertza i in. (19), to zgodnie z naszą najlepszą wiedzą tylko w jednym badaniu zmierzono zarówno poziom trudności zadania, jak i kontrolę myśli w codziennym życiu uczestników, stwierdzając interakcję między tymi czynnikami w ich wpływie na poziom myśli oderwanych od zadania (51)” (s. 9). Autorzy przywołują tu pracę Kornackiej i in. (2022), omówioną powyżej.

oderwanego od zadania. Taka operacjonalizacja jednak nie koresponduje ściśle z definicją zjawiska. Mierzona zmienna powinna się raczej nazywać koncentracją na zadaniu – deklaracje małego skupienia na zadaniu mogą reprezentować spontanicznie inicjowane i podtrzymywane epizody myślenia o czymś innym niż zadanie i otoczenie, mniej albo bardziej intensywne *zamierzone* myślenie o czymś innym, zaabsorbowanie jakąś sytuacją zewnętrzną, a także epizody pustki w głowie. Jak się wydaje, odpowiedź na drugie pytanie w próbie – o ocenę stopnia kontroli nad myślami – mogłoby być interpretowane jako dotyczące jednego z kryteriów określających zakres pojęcia „myśli oderwane od zadania” zgodnie z definicją obraną przez autorów⁴. Przynajmniej w pewnym rozumieniu kontrolowalności myśli, jej oceny mogą wyrażać mniej albo bardziej spontaniczny charakter myśli oderwanych od zadania. Oczywiście w tej perspektywie zmienna kontrolowalności powinna być w analizach sytuowana i interpretowana inaczej niż w analizach przedstawionych w artykule: jako kryterium odróżniania spontanicznych i zamierzonych myśli oderwanych od zadania. Te ostatnie są poza zakresem kategorii „myśli oderwane od zadania” w jej interpretacji przyjętej przez autorów.

2d. Za istotny brak artykułu uważam to, że autorzy nie odnieśli swoich wyników do relewantnych ustaleń w badaniach z użyciem metody próbkowania doświadczenia (np. Kane i in., 2007, 2017; McVay i in., 2009; Song i Wang, 2012), a zatem nie pokazali, w jakim zakresie ich ustalenia są spójne z wynikami innych badaczy, a w jakim odmienne. Sądzę, że po wykonaniu odpowiedniego przeglądu nie napisaliby, że ich badanie jako pierwsze testowało hipotezę unikania za pomocą metody próbkowania doświadczenia. To, że awersyjny charakter zadania sprzyja odrywaniu się od niego myślami, tego typu badania pokazały już wcześniej.

2e. W badaniu Kornackiej i in. (2022) stwierdzono istotną interakcję pomiędzy ocenami kontrolowalności myśli i wymaganiami zadania, która polegała na tym, że poziom myślenia oderwanego od zadania zmniejszał się wraz z jego wymaganiami, ale tylko w warunkach wysokich ocen kontrolowalności myśli. W obecnym badaniu istotna interakcja pomiędzy ocenami kontroli nad myślami i wymaganiami zadania wiązała się z tym, że różnice związane

⁴ Widzimy tu jeden z kontekstów, w jakich „myśli oderwane od zadania” jako termin-parasol odnoszący się spektrum interesujących Habilitantkę kategorii aktywności myślowej, okazuje się mało wygodny. W świetle tego, co napisano, nie wszystkie myśli niedotyczące zadania są „myślami oderwanymi od zadania” – spełnione muszą być dodatkowe kryteria: spontaniczna inicjacja i brak związku z otoczeniem.

z trudnością zadania, istotne zarówno przy relatywnie wysokich, jak i przy niskich ocenach kontrolowalności, były większe w warunkach *niskich* ocen kontrolowalności. Złe wrażenie robi to, że autorzy późniejszego tekstu nie ostrzegają czytelników o rozbieżnościach wyników dotyczących tej interakcji w obydwu badaniach, chociaż wcześniejsze badanie (a nawet to, że była w nim interakcja podobnych zmiennych) przywołują (zob. punkt 2c).

3. Cichecka i in. (2025)

Cichecka i in. (2025) analizowali myślenie oderwane od zadania u studentów w trakcie zajęć uniwersyteckich odbywających się online oraz na terenie uczelni. Zastosowano metodę próbkowania doświadczenia, którego dokonywano w trakcie zajęć dwukrotnie. Każdorazowo przy użyciu siedmiopunktowych skal Likerta studenci odpowiadali na pytania o stopień skupienia myśli na bieżących zajęciach tuż przed sygnałem, ocenę funkcji ich myśli oderwanych od zadania i otoczenia (jak np. planowanie, unikanie trudnych kwestii), właściwości tych myśli (np. występowanie w charakterze mowy wewnętrznej, walencja), właściwości zajęć (jak bardzo są interesujące, jak trudne i jak silna jest motywacja respondenta do brania w nich udziału). Ponadto uczestnicy oceniali swój nastrój na bipolarnych siedmiopunktowych skalach szczęśliwy – smutny i spokojny – zaleźniony. Zgodnie z deklaracjami autorów celem badania była eksploracja roli myśli oderwanych od zadania w kontekście edukacji realizowanej za pośrednictwem internetu. Nie wysunięto żadnych hipotez. Porównania dotyczące nasilenia zjawiska, a także atrybutów i funkcji przypisywanych myślom oderwanym od zajęć ujawniły kilka różnic pomiędzy zajęciami realizowanymi na uczelni oraz online. Analizowano też relacje pomiędzy właściwościami myśli oderwanych od zadania w pomiarze pierwszym a smutkiem i lękiem w pomiarze drugim. Spośród atrybutów myśli oderwanych tylko walencja okazała się istotnym predyktorem tych składników nastroju. Ponadto przypisywanie błędzeniu myślami funkcji rozwiązywania problemów było pozytywnym predyktorem smutku i lęku, a przypisywanie mu funkcji unikania – smutku.

Badania wykorzystujące próbkowanie doświadczenia do eksplorowania dynamicznych związków myśli studentów i ich nastroju w trakcie zajęć, z uwzględnieniem podmiotowych i sytuacyjnych elementów kontekstowych (idealnie – także w powiązaniu z efektami uczenia się) są bardzo potrzebne. Analizy relacjonowane w pracy Cicheckiej i in. (2025) mają jednak ograniczoną wartość informacyjną.

3a. Autorzy nie podają żadnych informacji o zajęciach w obydwu warunkach (ich rodzaju, przedmiocie, tematyce, płci prowadzącego czy porze dnia) ani na jakiej zasadzie czy z jakiego powodu studenci uczestniczyli w zajęciach jednego albo drugiego rodzaju. Nie wiadomo, czy w każdym z tych warunków uczestnicy brali udział w tych samych zajęciach, czy w różnych (jeśli w różnych, to mielibyśmy dodatkowe źródło nie-niezależności w grupach wyników, czego w analizach nie uwzględniono). Z artykułu nie dowiadujemy się też, czy i w jakim zakresie w badaniu uczestniczyli studenci psychologii, co w kontekście użytych miar mogło mieć znaczenie. Wiadomo natomiast, że średnia wieku studentów uczestniczących w zajęciach online była o ponad osiem lat wyższa niż w grupie studentów uczestniczących w zajęciach na uczelni. Ponadto grupy różniły się motywacją i zainteresowaniem zajęciami oraz ocenami trudności zajęć. Każda z tych czterech zmiennych we wcześniejszych badaniach ujawniała się jako istotny predyktor błędzenia myślami. W dokonanych porównaniach międzygrupowych nie zostały one uwzględnione jako współzmiennie. Zważywszy na wszystkie te okoliczności, przypisywanie stwierdzanych międzygrupowych różnic temu, że zajęcia odbywają się za pośrednictwem internetu bądź na uczelni, może mieć status ostrożnej hipotezy, a nie ugruntowanego wniosku.

3b. Nieoczywiste są wnioski z analiz ujawniających związki pomiędzy właściwościami myśli oderwanych od zadania i funkcjami przypisywanymi tym myślom w pomiarze pierwszym a smutkiem i lękiem w pomiarze drugim. W testowanych modelach nie uwzględniono wartości zmiennych wyjaśnianych (czyli wymiarów nastroju) w pomiarze pierwszym (a także wartości predyktorów w pomiarze drugim). W efekcie nie wiadomo, czy stwierdzone związki reprezentują zmiany nastroju pod wpływem myśli czy statyczne zależności między zmiennymi. Badacze nie kontrolowali też potencjalnie ważnych zmiennych indywidualnych (jak np. neurotyzm, otwartość na doświadczenie czy potrzeba poznania).

3c. Autorzy konstatują, że studenci uczestniczący w zajęciach na uczelni „częściej używają myśli oderwanych od zadania jako strategii regulacji emocji, w szczególności strategii rozwiązywania problemów” (s. 4690). Nie wiem, co autorzy mają na myśli, posługując się w tym i w innych fragmentach artykułu terminami „strategia” i „regulacja emocjonalna”. Co, na przykład, skłania ich do interpretowania „rozwiązywania problemu” jako przypadku zastosowania strategii regulacji emocji? Rozumiem, że rozwiązywanie problemu może mieć afektywne sprężyny i konsekwencje, ale czy wszelkie rozwiązywanie problemów kwalifikuje się jako „regulacja emocjonalna”? W artykule nie ma informacji sugerujących, że

w komunikacji z uczestnikami uzgodniono jakieś specjalne znaczenie terminu „rozwiązywanie problemu”.

W procedurze próbkowania doświadczenia studenci byli pytani o funkcje ich myśli oderwanych od zadania tuż przed sygnałem. Czy autorzy utożsamiają te oceny z dokonywaną przez respondentów diagnozą ukrytych celów własnej aktywności myślowej oderwanej od zajęć? Jeśli tak, to jakie przyjmują założenia dotyczące introspekcyjnej dostępności tych motywacji? Zgodne z inną możliwą interpretacją traktują oceny funkcji myśli oderwanych od zajęć jako sprawozdania ze świadomych zamiarów użycia tych myśli w określonym celu. Trudno to jednak pogodzić z twierdzeniem autorów, że „w kontekście edukacji myśli oderwane od zadania mogą być generalnie zdefiniowane jako niezamierzone myśli oderwane od zadania” (s. 4686)⁵. Przypuszczalnie – poza klarownymi przypadkami intencjonalnego skierowania uwagi w trakcie zajęć na coś innego (np. przyjemniejszego lub ważniejszego dla podmiotu) niż edukacyjne treści – w trudnej do określenia proporcji prób uczestnicy badania skazani byli na zgadywanie czy spekulowanie, która z opcji podsunętych przez badaczy najbardziej wiarygodnie określa funkcje ich myśli oderwanych od zajęć. (Jest może interesującym problemem, na jakich przesłankach opierali swoje domysły). Pisanie o ich wskazaniach w takim trybie, jakby ludzie mieli introspekcyjny dostęp do tego, co motywuje ich błądzenie myślami czy dysponowali wiedzą o tym, co „załatwia” im epizod błądzenia myślami, więcej – jakby sięgali po błądzenie myślami tak jak hydraulik sięga po klucz francuski albo gwintownicę, kłóci się i z ogólną wiedzą psychologiczną, i z wiedzą o błądzeniu myślami. Ponadto nie jest trafne w kontekście operacjonalizacji użytych w tym badaniu pisanie, jak to czynią autorzy, o *częstości* stosowania poszczególnych strategii. Respondenci zaznaczali, w jak dużym stopniu ich myśli spełniały kryterium, i w analizach nie zamieniano tych ocen na klasyfikacje zerojedynkowe.

4. Kornacka i in. (2025)

W kwestionariuszowym badaniu podłużnym z dwoma pomiarami w odstępie 3 miesięcy Kornacka i in. (2025) testowali hipotezę, zgodnie z którą skłonność do poznawczego unikania jest mediatorem związków pomiędzy a) tendencją do błądzenia myślami, b) skłonnością do oddawania się marzeniom na jawie oraz c) tendencją do ruminowania a depresją, lękiem

⁵ Skądinąd to stwierdzenie jest niezgodne i z doświadczeniem potocznym, i z wynikami badań (np. Wammes i in., 2016).

i zakłóceniami snu. Ponadto badacze sprawdzali, czy te mediacje są moderowane przez metapoznawcze przekonania dotyczące kontrolowalności negatywnych emocji oraz kontrolowalności negatywnych ruminacji. Sprawdzali też, czy związki pomiędzy tendencjami do błędzenia myślami, oddawania się marzeniom na jawie oraz ruminowania a przekonaniem dotyczącym kontrolowalności negatywnych emocji oraz kontrolowalności negatywnych ruminacji są mediowane przez samokontrolę (mierzoną za pomocą kwestionariusza NAS-50)⁶. Oczekiwania dotyczące mediującej roli tendencji do unikania zostały potwierdzone dla błędzenia myślami i marzeń na jawie, natomiast nie zostały potwierdzone dla ruminacji. Nie potwierdziły się oczekiwania dotyczące moderacji – istotna okazała się jedynie (nieuwzględniona w hipotezach) interakcja błędzenia myślami i negatywnych przekonań dotyczących ruminacji. Hipotezy dotyczące mediującej roli samokontroli w związku między każdą z trzech form aktywności myślowej i przekonaniem o niekontrolowalności emocji również się nie potwierdziły. Spostrzegana samokontrola była natomiast mediatorem związku pomiędzy typami aktywności myślowej a negatywnymi przekonaniem dotyczącymi kontrolowalności ruminacji.

Poznawczą wartość tych badań widzę w potwierdzeniu korelacyjnych związków pomiędzy kwestionariuszowo mierzonymi tendencjami do odrywania się myślami od zadania, marzeń na jawie i ruminowania z tendencją do unikania, a także – po raz kolejny – związków tych tendencji w aktywności myślowej z obniżonym nastrojem, lękiem i zakłóceniami snu. Zarazem usytuowanie zmiennych w testowanych modelach nie jest dla mnie do końca zrozumiałe. Przede wszystkim nie ma jasności, jak interpretować ścieżki od różnych kategorii aktywności myślowej do tendencji do unikania. Tym bardziej nieoczywiste są oczekiwane moderacje dotyczące tych ścieżek.

4a. Autorzy twierdzą, że błędzenie myślami, marzenia na jawie i ruminowanie „mogą być używane jako reakcje unikania negatywnego afektu” (s. 2) oraz „w swojej nieadaptacyjnej postaci mogą mieć wspólny mechanizm – będąc formami unikania doświadczenia” (s. 2). „Wydaje się, że nieadaptacyjny charakter błędzenia myślami bądź marzeń na jawie może

⁶ W hipotezie dotyczącej tej mediacji jest mowa o kontroli inhibicyjnej; w raporcie wyników bez wyjaśniającego komentarza kontrola inhibicyjna została zastąpiona „ogólną kontrolą zarządczą”, co wskazuje, że autorzy uwzględnili wynik całkowity w wielowymiarowym kwestionariuszu NAS-50, a nie wynik w skali hamowania. Również w tabeli 2 raportowane są korelacje wyniku globalnego w NAS-50 z innymi miarami, a nie wyniku w skali hamowania.

zależec (...) od celu, w jakim wykorzystuje się je do regulacji emocji – gdy służą one jako strategia unikania, wiążą się z nieadaptacyjnymi skutkami” (s. 6).

Jeżeli błędzenie myślami (oddawanie się marzeniom na jawie, ruminowanie) jest formą, przejawem czy środkiem unikania (negatywnych emocji), to oczekiwałbym potraktowania go w modelu jako zmiennej wyjaśnianej przez tendencję do unikania (zależnej od niej), a nie odwrotnie. Zgodnie z proponowanym przez autorów wyjaśnieniem roli przekonania o niekontrolowalności emocji (ma ono sprzyjać unikaniu), należałoby oczekiwać umiejscowienia tej zmiennej w roli predyktora unikania, ewentualnie moderatora relacji pomiędzy tendencją do unikania a błędzeniem myślami. Nieoczywista jest również interpretacja ścieżek w modelach, w których samokontrola jest traktowana jako mediator związków pomiędzy rodzajami aktywności myślowej – błędzeniem myślami, marzeniami na jawie i ruminowaniem – a przekonaniem o kontrolowalności negatywnych emocji i kontrolowalności ruminacji. Jeśli samokontrolę rozumieć jako obiektywną sprawność mechanizmów kontroli (a w hipotezach i wnioskach autorzy piszą o kontroli, a nie o przekonaniach dotyczących samokontroli), to ścieżka od mediatora do zmiennej wyjaśnianej jest zrozumiała, ale ścieżka od predyktora (np. błędzenie myślami) do mediatora (kontrola) już mniej. W badaniach nad różnicami indywidualnymi w błędzeniu myślami dominują analizy, w których błędzenie myślami jest ujmowane jako zależne od sprawności mechanizmów kontroli (w ich interakcji z innymi czynnikami), a nie odwrotnie.

Nie jest moim celem polemika z autorami i obstawanie przy alternatywnych ujęciach zależności między zmiennymi uwzględnionymi w ich badaniu ani też twierdzenie, że testowanych przez nich modeli a priori teoretycznie w żaden sposób nie da się obronić. Jako czytelnik artykułu odnotowuję, że brak w nim wyjściowych kompletnych i klarownych wyjaśnień relacji ujmowanych w tych modelach. Znamienne jest to, że w dyskusji autorzy nie pokazują, jakie są teoretyczne implikacje rezultatów, a w szczególności co wynika z niepotwierdzenia się części hipotez. W jakim zakresie wyjściowy obraz (idee teoretyczne leżące u podstaw formułowanych oczekiwań) należałoby zmodyfikować? Które założenia należałoby uchylić? Jakie nowe elementy trzeba by wprowadzić? Taki oczekiwany i pożądaný cykl, w którym wyniki badania prowadzą do rewizji lub przynajmniej krytycznej oceny wyjściowej teorii nie jest tu realizowany – i nie może być zrealizowany, jeśli w punkcie wyjścia brakuje starannego wypracowania teoretycznych podstaw oczekiwań.

4b. W abstrakcie autorzy oznajmiają: „To pierwsze badanie sugerujące, że mechanizmy unikania i przekonania dotyczące kontrolowalności poznania mogą różnicować typy myśli

oderwanych od zadania i ich wpływ na objawy psychopatologiczne”. Ten wniosek jest słabo osadzony w przedstawionych analizach. Problem podobieństw i różnic pomiędzy tym, co mierzy każda z trzech użytych skal, nie jest w artykule głębiej rozpatrywany⁷. Główne hipotezy zaniebują różnice między nimi. Oczekiwanie dotyczące mediacji nie zostało potwierdzone dla ruminacji, ale autorzy nie próbują tego wyjaśniać. Różnice pomiędzy tymi skalami w sile ich związków z innymi miarami nie są formalnie testowane. Nie są też podejmowane analizy oddzielające wariację wspólną i specyficzną tych skal.

4c. Abstrakt artykułu zaczyna się od stwierdzenia: „Ruminacje, błędzenie myślami i marzenia na jawie to nieadaptacyjne myśli niezwiązane z wykonywanym zadaniem”. Trudno mi sobie wyobrazić, jak funkcjonowałyby lub czym byłyby istoty ludzkie, gdyby skutecznie wyeliminować tę „nieadaptacyjną” aktywność myślową, wypełniającą pokaźną część naszego czasu czuwania.

5. Kornacka i in. (2019)

Eksperyment Kornackiej i in. (2019) miał na celu sprawdzenie, w jaki sposób wzbudzenie negatywnego repetytywnego myślenia o charakterze abstrakcyjnym vs. konkretnym wpływa na negatywny afekt oraz odrywanie uwagi (*attentional disengagement*) od bodźców neutralnych, negatywnych oraz związanych z przedmiotem powtarzających się negatywnych myśli podmiotu⁸.

W pierwszej fazie eksperymentu uczestników pytano o sprawę, która trapiła ich w trakcie minionego tygodnia, powracając w ich myślach. Za pomocą odpowiednich pytań starano się wzbudzić u nich myślenie o tej sprawie. Ponadto uzyskiwano od uczestników sześć określeń reprezentujących ten ich problem czy niezrealizowane dążenie. W drugiej fazie uczestnicy wykonywali zadanie mające wzbudzać repetytywne negatywne myślenie w formie

⁷ W artykule wskazane są pewne interpretacje w literaturze tego, co określają kluczowe terminy w nazwach użytych narzędzi, ale to nie to samo, co analityczne porównanie treści pozycji oraz sieci nomologicznych tych skal.

⁸ Z abstraktu artykułu dowiadujemy się, że celem badania był empiryczny test hipotezy głoszącej, że upośledzenie odangażowywania uwagi (*attentional disengagement impairment*) jest jednym z czynników odpowiedzialnych za nawracający i niekontrolowalny charakter powtarzających się negatywnych myśli. Na stronie 3 zaś czytamy, że badanie testuje hipotezę, zgodnie którą upośledzenie odangażowywania uwagi jest konsekwencją repetytywnego negatywnego myślenia. Plan badania był bardziej spójny z tym drugim zamiarem.

abstrakcyjnej albo konkretnej bądź – w warunkach kontrolnych – proste zadanie wyobrazeniowe (manipulacja międzygrupowa). W trzeciej fazie testowano sprawność odrywania uwagi od wyrazów o negatywnym zabarwieniu emocjonalnym oraz wyrazów związanych z problemem uczestnika (użyte zadanie będę dalej nazywał zadaniem uwagowym). Przed rozpoczęciem procedury i po każdym jej segmencie kontrolowano nastroj uczestników za pomocą skali PANAS.

Manipulacja trybem przetwarzania w drugiej fazie eksperymentu nie przełożyła się na istotne zróżnicowanie wskaźnika odrywania uwagi w zadaniu uwagowym, natomiast była skuteczna w odniesieniu do nastroju. Negatywny nastrój był numerycznie niższy we wszystkich trzech grupach w pomiarze bezpośrednio po manipulacji niż w pomiarze ją poprzedzającym, ale tylko w grupie myślenia konkretnego i kontrolnej różnica była istotna statystycznie.

Badanie stanowiło nowatorską pod pewnymi względami (i nie do końca udaną) próbę eksperymentalnego testowania hipotez dotyczących wpływu form myślenia o osobistych problemach, dążeniach czy troskach na nastrój i funkcjonowanie uwagi. W każdym z kluczowych segmentów rozbudowanej procedury sprawy mogły jednak potoczyć się inaczej niż oczekiwano.

5a. Nie jest pewne, czy w pierwszej fazie rzeczywiście wzbudzono jakieś istotne, angażujące uczestników problemy, związane z negatywnymi emocjami. Mimo że zadawano pytania o ważność problemu i uporczywość myśli o nim, to odpowiedzi nie są w artykule relacjonowane i dyskutowane. W dyskusji zaś pojawia się informacja, że niektóre z sześciu określeń podawanych przez uczestników miały pozytywne zabarwienie emocjonalne.

5b. Skuteczność kluczowej manipulacji – to, czy w fazie drugiej eksperymentu udało się wywołać „powtarzające się negatywne myśli” – nie była w eksperymencie kontrolowana. Pośrednim wskaźnikiem mogą być zmiany negatywnego afektu ujawniane w pomiarach przed i po zadaniach użytych w tej fazie. Nie wzrósł on w grupie przetwarzania abstrakcyjnego, a zmalał w grupie przetwarzania konkretnego i kontrolnej. Czyż nie należałoby raczej oczekiwać *nasilenia się* negatywnego nastroju w wyniku skutecznego wzbudzenia repetytywnego negatywnego myślenia? W tej drugiej fazie eksperymentu uczestnicy wykonywali zadania umysłowe w odpowiedzi na 15 eksponowanych sekwencyjnie poleceń (mieli 40 sekund na jedno) indukujących myślenie abstrakcyjne bądź konkretne, a w warunkach kontrolnych – aktywność wyobrazeniową. Pierwsze dwa warunki autorki nazywają

warunkami „negatywnego repetytywnego myślenia” i w takich kategoriach interpretują wyniki. Jednak ani repetytywność, ani negatywny emocjonalny wydźwięk myśli ewokowanych w tej fazie nie były w eksperymencie kontrolowane. Nie wymuszały tej negatywności i powtarzalnego charakteru polecenia w warunku „abstrakcyjnym” i „konkretnym”. Treści w zadaniach były albo neutralne, albo zawierały odniesienia zarówno do pozytywnych, jak i negatywnych elementów nastroju (np. „Przeanalizuj przyczyny, konsekwencje i znaczenie swoich uczuć zmęczenia lub energii”). Nie można wykluczyć, że niektórzy uczestnicy w fazie „indukcji negatywnych repetytywnych myśli” wyjaśniali bądź kontemplowali to, że czują się pełni wigoru, zmotywowani i jasno myślą. Nie jest też przesądzonego zogniskowany i powtarzalny charakter ich myśli. Wyjaśniając swoją kondycję psychiczną w danej chwili, studenci mogli myśleć o wielu prawdopodobnych przyczynach, jak np. czas snu ostatniej nocy, nasilenie pracy w ostatnim okresie, klimat kontaktu z osobą przeprowadzającą badanie itp. Domniemanie, że skupią się na życiowym strapieniu czy problemie zaktywizowanym w pierwszej fazie eksperymentu, nie było weryfikowane.

5c. To, że negatywny nastrój w grupie myślenia abstrakcyjnego, w odróżnieniu od dwóch pozostałych, nie zmniejszył się istotnie między pomiarem przed i po zadaniu w drugiej fazie, niekoniecznie świadczy o negatywnym (konserwującym negatywny nastrój) wpływie abstrakcyjności myślenia. Zadanie w warunku abstrakcyjnym najprawdopodobniej było bardziej złożone, niejasne i obciążające poznawczo niż w dwóch pozostałych, a wysiłek poznawczy ma komponenty reakcji awersyjnej. Ponadto polecenia typu „przeanalizuj przyczyny, konsekwencje i znaczenie stopnia klarowności twoich myśli w tej chwili” mogły przeszkadzać w redukcji negatywnego nastroju, wprowadzając uczestników w stan bezradności, dysforii albo poczucie winy, jeśli nie podjęli wyzwania.

5d. Autorki piszą, że „uczestnicy w warunku abstrakcyjnych negatywnych repetytywnych myśli wykazali wyższą reaktywność emocjonalną w porównaniu z warunkami konkretnym i dystrakcji” (s. 1), a w innym miejscu – „negatywne repetytywne myślenie o charakterze konkretnym wywiera korzystny wpływ na reaktywność emocjonalną” (s. 9). Autorki posługują się terminem „reaktywność emocjonalna” w bardzo niestandardowy i nie do końca zrozumiały sposób. Reaktywność emocjonalna została w artykule zdefiniowana jako „zmiana w negatywnym afekcie” (s. 2)⁹. Zarazem według autorek uczestnicy w warunku, w którym

⁹ Podając tę ułomną definicję, autorki powołują się na pracę Watkinsa i in. (2008), w której znajdujemy już definicję pełniejszą i mniej kontrowersyjną. Nadal jednak nie jest jasne, jak ma się do

negatywny afekt *nie zmienił się* po domniemanej indukcji negatywnego repetytywnego myślenia, przejawili większą reaktywność emocjonalną niż uczestnicy w grupach, w których negatywny afekt się obniżył.

5e. Jak rozumiem, większe obniżenie się negatywnego afektu w drugiej fazie eksperymentu autorki interpretują jako przejaw mniejszej reaktywności emocjonalnej. Autorki stwierdzają, że „negatywne repetytywne myślenie w formie konkretnej wywiera korzystny wpływ na reaktywność emocjonalną” (s. 6). Jest to deklaracja zaskakująca, bo obniżenie się negatywnego afektu w grupie konkretnej ($M_{pre} = 22,84$ vs. $M_{post} = 20,10$, $p = 0,02$) wydaje się mniejsze niż w grupie kontrolnej ($M_{pre} = 23,05$ vs. $M_{post} = 16,63$, $p < 0,001$). Trudno zrozumieć, dlaczego autorki na plan pierwszy wysuwają domniemany dobroczynny wpływ ruminowania w formie konkretnej. Jeżeli warunek kontrolny jest „neutralnym” odniesieniem, to prawdopodobnie należałoby tu raczej mówić o negatywnym wpływie ruminowania w formie konkretnej („prawdopodobnie”, ponieważ brakuje formalnego testu istotności różnic między różnicami w obu warunkach).

5f. W zadaniu uwagowym czasy reakcji w warunku kontrolnym były dłuższe niż czasy reakcji w warunku, w którym oczekiwano ich wydłużenia związanego z trudnością odrywania uwagi. Autorki sugerują, że mogło wystąpić zjawisko hamowania powrotu. Niewykluczone, że stosunkowo długi czas ekspozycji wyrazu poprzedzającej ekspozycję bodźca wymagającego zareagowania (1000 ms) „wchłaniał” zróżnicowanie w sprawności „odangażowywania uwagi”, jeśli następowało ono, proaktywnie, jeszcze przed ekspozycją bodźca wymagającego reakcji. W każdym razie interpretacje czasów reakcji w tym zadaniu w kategoriach mniejszej albo większej sprawności odrywania uwagi od bodźców określonych kategorii – jeśli w ogóle uprawnione i możliwe – wymagałyby nowych podstaw, detalicznego modelu hipotetycznych procesów aktywnych w tym zadaniu. Takiej analizy w artykule nie znajdujemy. Tym niemniej w tekście artykułu pojawia się stwierdzenie, że „negatywne repetytywne myślenie o charakterze konkretnym (...) upośledza odangażowywanie uwagi” (s. 9). Przesłanką tego wniosku jest to, że czasy reakcji w zadaniu uwagowym w grupie przetwarzania konkretnego były istotnie większe niż w dwóch pozostałych. Jednak ta międzygrupowa różnica w czasach reakcji dotyczyła wszelkich prób, a nie wskaźnika skuteczności czy szybkości odrywania uwagi (nie było interakcji grupy z warunkami

reaktywności mniejsza lub większa dynamika obniżania się negatywnego afektu w trakcie wykonywania zadań w drugiej fazie eksperymentu.

w zadaniu uwagowym). Nie ma żadnych podstaw, żeby na jej podstawie orzekać coś o różnicach w odangażowywaniu uwagi.

Z respektem podchodzę do prób eksperymentalnego badania złożonych procesów umysłowych, a w tym wypadku eksperyment dotyczył styku motywacji, myśli, emocji i uwagi. Nie ma też nic nadzwyczajnego w tym, że zaczynając jakiś wątek eksploracji, badacz nie widzi z góry wszystkich komplikacji i wyzwań. Głównym problemem w mojej recepcji tego artykułu nie jest to, że opisany eksperyment był zasadniczo nieudany i nie pozwala na solidnie umocowane konkluzje, ale to, że na postawie jego niekonkluzywnych rezultatów wyprowadzane są i wprowadzane do naukowego obiegu nieuprawnione wnioski.

6. Fonseca das Neves i in. (2023)

Fonseca das Neves i in. (2023) wykonali badanie mające na celu porównanie wpływu wzbudzonej eksperymentalnie ruminalacji oraz dystrakcji (manipulacja międzygrupowa) na doświadczenie bólu (jego intensywność i dokuczliwość) oraz negatywny i pozytywny afekt po aktywności fizycznej u osób cierpiących na fibromialgię. Ból wzbudzony przez aktywność fizyczną zmniejszył się bardziej w grupie, w której zastosowano dystrakcję, niż w grupie, w której indukowano ruminalację, natomiast manipulacja okazała się nieskuteczna pod względem wpływu na afekt. Istotnym ograniczeniem eksperymentu był brak grupy kontrolnej. Nie wiadomo więc, czy stwierdzone różnice należy przypisać pozytywnemu oddziaływaniu dystrakcji, negatywnemu wpływowi ruminalacji, czy jednemu i drugiemu. Co więcej, kwestionariuszowy pomiar ruminalacji jako stanu nie potwierdził, że zabiegi mające na celu wzbudzenie ruminalacji były skuteczne. Dyskusja pokazuje, że autorzy są świadomi tych ograniczeń badania. Tym niemniej zdecydowali się zinterpretować rezultaty w kategoriach negatywnego wpływu ruminowania na redukcję bólu u osób z fibromialgią.

7. Barnes in. (2025)

Artykuł Barnes'a i in. (2025) przedstawia projekt badań testujących mobilną aplikację psychoedukacyjną mającą pomóc osobom, dla których problemem są powtarzające się negatywne myśli. Kurs dotyczy emocji i ruminowania jako środka regulacji emocji. Cel badania jest definiowany różnie w różnych częściach tekstu. Raz jest mowa o tym, że chodzi o „zbadanie, czy skoncentrowana na unikaniu ekologiczna chwilowa interwencja dotycząca ruminalacji może zmodyfikować nieadaptacyjne właściwości repetytywnego negatywnego myślenia” (s. 4), a w innym – o „sprawdzenie, czy zredukowanie unikania doświadczenia

w wyniku ekologicznej interwencji chwilowej prowadzi do redukcji repetytywnego negatywnego myślenia i jego niekorzystnych konsekwencji” (s. 10). Te cele nie są tożsame. Co istotniejsze, w artykule nie znajdujemy bezpośredniego wskazania tego, co dokładnie ma się zmienić u osoby korzystającej z aplikacji, że będzie ruminowała mniej lub że zmniejszą się negatywne konsekwencje jej ruminowania. Oceniany z perspektywy akademickiej psychologii i podstawowych celów poznawczych, projekt jest niekompletny, gdyż brakuje w nim klarownego teoretycznego łącznika pomiędzy planowanymi oddziaływaniami i ich oczekiwanymi efektami.

W abstrakcie artykułu czytamy, że „choć potwierdzono rolę wielu mechanizmów leżących u podstaw ruminacji, unikanie doświadczenia nadal nie ma poparcia empirycznego, pomimo mocnych podstaw teoretycznych”. Chętnie bym się dowiedział, jakie to „mocne podstawy teoretyczne” autorzy mają na myśli (i czym są w psychologii mocne podstawy teoretyczne, jeśli nie teorią, która pozostaje spójna z istotnymi elementami uznawanej wiedzy i pozwala precyzyjnie przewidzieć oraz wyjaśnić w szerokim zakresie to, co stwierdzone w badaniach). Zważywszy na przedstawioną przez autorów diagnozę stanu badań dotyczących związków unikania i negatywnych powtarzających się myśli, można być zaskoczonym, że zdecydowano się na przeskok od słabego i wstępnego rozeznania problemu do badań aplikacyjnych i formalnej „próby klinicznej” z niewielką liczbą uczestników podzielonych na cztery grupy. Wątpliwości budzi też to, że projekt, w którym mają brać udział osoby z jakimiś problemami o charakterze psychologicznym, ma być realizowany całkowicie online, bez asekuracji w postaci możliwości bezpośredniego kontaktu wszystkich uczestników z psychologami-terapeutami. W omawianym artykule, podobnie jak w innych artykułach w ocenianym zestawie, w których jest mowa o unikaniu doświadczenia jako dezadaptacyjnej formie regulacji emocji, unikanie doświadczenia i jego konsekwencje przedstawiane są w oderwaniu od kwestii, co jest unikane i kto (osoby o jakich psychologicznych właściwościach) unikanie w jego różnych formach stosują, a także co może się dzieć w konsekwencji ich konfrontacji z tym, co unikane.

8. Kambara i in. (2023)

Dr Kornacka jest również współautorką artykułu Kambari i in. (2023). Raportowane badania podłużne z udziałem japońskich studentów w trudnej fazie życia, w której następuje przechodzenie od studiowania do podejmowania pracy, ukazują dwustronne zależności między trybami przetwarzania (abstrakcyjnym i konkretnym) a depresją i podejmowaniem

działań opartych na wartościach. Nie komentuję tego artykułu, ponieważ w wypadku opisanych w nim badań – inaczej niż w pozostałych siedmiu pracach ocenianego zestawu – rola dr Kornackiej nie była wiodąca¹⁰.

Ogólna ocena publikacji wskazanych jako główne osiągnięcie naukowe Habilitantki

Oceniany zestaw prac świadczy o dużej aktywności naukowej Habilitantki i jej zdolności współpracy z innymi badaczami w Polsce i zagranicą. Dr Kornacka ewidentnie potrafi organizować zespoły badawcze i włączać się w przedsięwzięcia naukowe organizowane przez innych. W swoich badaniach korzysta z szerokiego instrumentarium, nie unikając stosowania metod wymagających, jak próbkowanie doświadczenia w naturalnych warunkach życiowych, eksperyment, w którym wzbudzane są pewne tryby myślenia i analizowane ich wieloaspektowe konsekwencje, czy analizy podłużne w badaniach kwestionariuszowych. Wyniki próbkowania i efekty manipulacji eksperymentalnych łączy w analizach z kwestionariuszowymi pomiarami różnic indywidualnych. W ocenianym zestawie jest także protokół klinicznej próby aplikacji o charakterze psychoedukacyjnym. Prace dr Kornackiej dotyczą zagadnień ważnych z teoretycznego i praktycznego punktu widzenia. Nie wątpię, że dla badaczy zainteresowanych spontanicznym myśleniem i emocjami, a także zaburzeniami w obydwu tych sferach i na styku tych sfer, publikacje dr Kornackiej mogą być źródłem wartościowej informacji, a także inspiracji i nowych pytań badawczych. W tym sensie dorobek ten stanowi istotny wkład w naukę.

Ten dorobek ma też istotne słabości i ograniczenia. Jego słabą stroną jest to, że obejmuje on rozproszone, odrębne przedsięwzięcia badawcze. Każde z nich może być przyczynkiem do rozwijania jakiegoś interesującego wątku, ale – w mojej ocenie – ani pojedynczo, ani razem nie prowadzą one do klarownych teoretycznie, dobrze uzasadnionych empirycznie konkluzji. Nie znajdujemy w tym zestawie replikacji połączonych z korektą opartą na krytycznej analizie niedostatków wcześniejszej próby czy też pogłębiających eksplorację.

¹⁰ Notka w artykule o wkładzie poszczególnych autorów informuje, że dr Kornacka krytycznie zrecenzowała manuskrypt, a także miała wpływ na kształt ostatecznej wersji publikacji. Wcześniejsze kroki (projekt badania, jego przeprowadzenie, analizy statystyczne wyników, napisanie pierwszej wersji artykułu) wykonali pierwszy i drugi autor.

Mimo że tematyka tych prac jest dla mnie interesująca, to ich lektura – zwłaszcza części wprowadzających i dyskusji – nie była łatwa, rodząc niekiedy znaczne wątpliwości i prowokując chęć polemiki. Niedostatki ocenianych publikacji to brak precyzji i dyscypliny terminologicznej, problematyczne operacjonalizacje zmiennych, powierzchownie zarysowane teoretyczne tło podejmowanych problemów, brak starannej eksplikacji domniemanych zależności przyczynowych, niedostateczne uwzględnianie konkurencyjnych przyczynowych scenariuszy mogących tłumaczyć stwierdzane współzależności, nie dość analityczne i krytyczne podejście do uzyskanych wyników i relacji pomiędzy nimi a hipotezami, wreszcie – nie dość wyraźne pokazanie, na podstawie odpowiedniego przeglądu, w jakim zakresie badanie uzupełnia zastaną wiedzę lub skłania do jej rewizji lub w jakim stopniu wyniki badania skłaniają do modyfikacji wyjściowego teoretycznego obrazu, na podstawie którego wysuwano hipotezy. Zdarzają się też błędy w interpretowaniu wyników własnych badań oraz raportowaniu literatury.

Fundamentalnym ograniczeniem tych prac jest brak wyraźne zarysowanych pojęciowych, teoretycznych i metodologicznych podstaw podejmowanej eksploracji, do których zrelatywizowane będą uzyskiwane wyniki i wyprowadzane wnioski. Zbyt wąski i ograniczony, a zarazem nieprecyzyjny wyjściowy ogląd eksplorowanej rzeczywistości skutkuje badaniami, z których wyłania się obraz nieostry i niejednoznaczny.

Niech za przykład posłuży idea, że myślenie oderwane od zadania może być środkiem regulacji emocji polegającym na unikaniu doświadczenia i jako takie ma charakter dezadaptacyjny. Autoreferat, począwszy od tytułu, wskazuje, że jest ona szczególnie istotna w badaniach Habilitantki. W opiniowanych pracach nie znajduję jednak ani bezpośrednich, ani pośrednich odpowiedzi na wydawałoby się podstawowe pytania dotyczące teoretycznego wyjaśnienia i operacyjnych kryteriów „ucieczkowego” użycia błędzenia myślami, wyjaśnienia jego „dezadaptacyjności” w analizie uwzględniającej wielorakie (również pozytywne) konsekwencje odrywania się myślami od tego, co tu i teraz, czy sposobu oddzielenia w badaniach konsekwencji unikania od korelatów tego, co unikanie motywuje czy czego unikanie dotyczy. Ponadto myśli oderwane od tego, co tu i teraz, też są składnikiem doświadczenia i też mogą mieć charakter awersyjny – w szczególności natrętnie powracające myśli powiązane z emocjami gniewu, lęku czy wstydu. Co z problemem unikania tego doświadczenia (którego źródłem ma być tendencja do unikania doświadczenia)?

Aktywność myślowa, którą dr Kornacka określa (moim zdaniem niezbyt fortunnie) mianem myślenia oderwanego od zadania, to myślenie niedotyczące bieżącego zadania, bodźców otoczenia i doznań płynących z organizmu. Tak rozumiane „myślenie oderwane od zadania” jest z definicji przejawem oderwania uwagi od pewnych aspektów bieżącego doświadczenia, więc potrzebne jest doprecyzowanie tych szczególnych okoliczności, w których „myśli oderwane od zadania” mają się stawać wehikułem dezadaptacyjnej ucieczki od doświadczenia, a nie są, na przykład, konsekwencją takiej regulacji ukierunkowania uwagi czy procesów zarządczych, która maksymalizuje użyteczność czy oczekiwaną użyteczność aktywności myślowej. Uwzględniając obecny stan myśli teoretycznej i badań, nie sądzę, że dezadaptacyjne unikowe myślenie oderwane od zadania da się satysfakcjonująco zdefiniować w oderwaniu od całościowego modelu „racjonalnej” czy „adaptacyjnej” regulacji błędzenia myślami. Najprościej mówiąc, adekwatne wyjaśnienie musiałoby uwzględniać właściwości tego, od czego uwaga jest odwracana, właściwości tego, ku czemu się kieruje, i funkcjonalne konsekwencje tego przekierowania ujmowane jako bilans wielorakich zysków i kosztów, bliskich i odległych. Nawet odrywanie się myślami od wymagającego zadania, negatywnie wpływające na wykonanie i w związku z tym kwalifikowane przez Kornacką i in. (2023) jako „dezadaptacyjne”, w pewnej perspektywie teoretycznej może się jawić jako przejaw regulacji maksymalizującej subiektywną użyteczność (np. Kool i Botvinick, 2014; Kurzban i in., 2013; Shenhav i in., 2021).

Po sześciu dekadach badań nad błędzeniem myślami czy „myślami oderwanymi od zadania” coraz wyraźniej widać heterogeniczność tych kategorii i złożoność uwarunkowań zjawisk, które są do nich zaliczane. W tej dziedzinie, wychodzącej z etapu empiryczno-zbierackiego, relatywnie maleje wartość nowych obserwacji, którym nie towarzyszy wzrost precyzji obrazu i postęp w rozumieniu tego, co badane. Raczej nie należy spodziewać się tu sukcesu prostych generalizacji, łączących ogólne konstrukty o nie do końca sprecyzowanej treści i nieostrych granicach. Nie sądzę też, że problem podejmowany przez dr Kornacką da się w satysfakcjonujący sposób rozwiązać poprzez zidentyfikowanie „dezadaptacyjnych” i „adaptacyjnych” izolowanych atrybutów myśli. W tej perspektywie spostrzegam naukowe osiągnięcia Habilitantki przede wszystkim jako świadectwo jej potencjału – energii i umiejętności jako badaczki – który może w przyszłości zaowocować wartościowymi odpowiedziami na stawiane przez nią ważne pytania.

Ocena pozostałego dorobku

Wykaz prac dr Kornackiej niewchodzących w skład głównego osiągnięcia obejmuje dwadzieścia dwie wieloautorskie publikacje – w tym czternaście artykułów w czasopiśmie uwzględnionych w bazach JCR (dr Kornacka była pierwszą autorką czterech z nich) oraz siedem tekstów w recenzowanych materiałach pokonferencyjnych. Dr Kornacka kierowała pięcioma projektami badawczymi finansowanymi ze źródeł zewnętrznych (między innymi NCN, NCBiR, NAWA). Brała aktywny udział w dwudziestu czterech międzynarodowych i sześciu krajowych konferencjach naukowych. Recenzowała artykuły dla ponad dwudziestu czasopism naukowych. Pełniła funkcję promotorki pomocniczej w dwóch przewodach doktorskich. Te ilościowe wskaźniki zawodowego dorobku dr Kornackiej pokazują, że jest ona aktywną i międzynarodowo rozpoznawalną uczestniczką życia naukowego.

Konkluzja

Dorobek naukowy Habilitantki pokazuje, że jest ona aktywną badaczką, uczestniczącą w wielu zespołowych przedsięwzięciach naukowych, w wielu z nich pełniąc rolę wiodącą. Prace badawcze dr Kornackiej świadczą o dysponowaniu przez nią bogatym naukowym instrumentarium. Dotyczą one ważnych zagadnień i przynoszą ustalenia, które mogą być wartościowe i inspirujące dla psychologów zainteresowanych uwarunkowaniami i konsekwencjami różnych form aktywności myślowej, które Habilitantka zbiorczo określa mianem myślenia oderwanego od zadania. Za główną słabość tego dorobku uważam brak kontynuacji inicjowanych wątków, niepodejmowanie prób replikacji, kontynuacji i rozszerzenia dokonywanych wstępnych ustaleń, a także nieklarowność teoretycznych podstaw i implikacji badań. Chociaż jakość prac przedstawionych jako główne osiągnięcie Habilitantki pod pewnymi względami oceniam krytycznie, to uważam, że dorobek naukowy dr Kornackiej spełnia ustawowe wymagania stawiane osiągnięciom osób ubiegających się o stopień naukowy doktora habilitowanego.

M. Kowalczyk

Literatura cytowana

- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science, 18*(7), 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x>
- Kane, M. J., Gross, G. M., Chun, C. A., Smeekens, B. A., Meier, M. E., Silvia, P. J., Kwapil, T. R. (2017). For whom the mind wanders, and when, varies across laboratory and daily-life settings. *Psychological Science, 28*(9), 1271–1289. <https://doi.org/10.1177/0956797617706086>
- Kool, W., Botvinick, M. M. (2014). A labor/leisure trade-off in cognitive control. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 131–141. <https://doi.org/10.1037/a0031048>
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences, 36*(6), 661–679. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>
- McVay, J. C., Kane, M. J., & Kwapil, T. R. (2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: an experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts. *Psychonomic Bulletin & Review, 16*(5), 857–863. <https://doi.org/10.3758/PBR.16.5.857>
- Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., Smilek, D. (2018). Mind-wandering as a natural kind: A family-resemblances view. *Trends in Cognitive Sciences, 22*(6), 479–490. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.03.010>
- Shenhav, A., Fahey, M. P., Grahek, I. (2021). Decomposing the motivation to exert mental effort. *Current Directions in Psychological Science, 30*(4), 307–314. <https://doi.org/10.1177/09637214211009510>
- Smallwood, J., Andrews-Hanna, J. (2013). Not all minds that wander are lost: The importance of a balanced perspective on the mind-wandering state. *Frontiers in Psychology, 4*, Article 441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00441>
- Song, X., Wang, X. (2012). Mind wandering in Chinese daily lives—An experience sampling study. *PLoS ONE, 7*(9), Article e44423. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044423>
- Wammes, J. D., Boucher, P. O., Seli, P., Cheyne, J. A., Smilek, D. (2016). Mind wandering during lectures I: Changes in rates across an entire semester. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 2*(1), 13–32. <https://doi.org/10.1037/stl0000053>
- Watkins, E., Moberly, N. J., Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion, 8*(3), 364–378. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.364>