



Uniwersytet
ŁÓDZKI

Wydział Nauk o Wychowaniu

Instytut Psychologii

Aleja Rodziny Scheiblerów 2 90-128 Łódź

tel: (0-42) 635-6659

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik
Instytut Psychologii UŁ

Rada Instytutu Psychologii
Uniwersytetu SWPS

Recenzja osiągnięcia naukowego zatytułowanego *Ucieczka w świat myśli: Dlaczego błędzenie umysłu staje się nieadaptacyjne? Procesualny i funkcjonalny model myślenia niezwiązanego z zadaniem w perspektywie regulacji emocji*, związanego z postępowaniem habilitacyjnym dr Moniki Kornackiej.

Dr Monika Kornacka jest zatrudniona w Uniwersytecie SWPS, filia w Katowicach na stanowisku adiunkta badawczego. Kieruje Centrum Badawczym *Emotion Cognition Lab*. Ponadto pełni funkcję zastępczyni Dyrektora Instytutu Psychologii, Wydziału Psychologii, Uniwersytetu SWPS. W latach 2015–2016 pracowała na stanowisku tymczasowego adiunkta badawczo-dydaktycznego (Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche) o specjalizacji Terapie Poznawczo-Behawioralne na Wydziale Psychologii Uniwersytetu w Lille, we Francji, a wcześniej (lata 2012-2015) była asystentką – doktorantką, na tym wydziale.

Dr Monika Kornacka w roku 2010 uzyskała licencjat z psychologii na Uniwersytecie w Poitiers we Francji, a następnie w roku 2012 tytuł magistra psychologii – psychologia kliniczna interwencji poznawczych, behawioralnych, edukacyjnych i społecznych. Specjalizacja: terapia poznawczo-behawioralna z dodatkowym szkoleniem badawczym, Uniwersytet w Lille, Francja. Posiada tytuł zawodowy psychologa i psychoterapeuty.

W latach 2012–2015 realizowała studia doktoranckie w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych i Społecznych, Collège Doctoral Européen de l'Université de Lille,

Uniwersytet Lille Nord we Francji, których efektem było uzyskanie w roku 2015 europejskiego doktoratu [Doctor Europaeus] w dyscyplinie psychologia. Tytuł rozprawy doktorskiej to: „Don't stop me now... I am ruminating! The impact of repetitive negative thinking on emotional regulation, inhibition and attentional disengagement”.

W roku 2018 ukończyła 3-letnie studia podyplomowe Terapia Poznawczo-Behawioralna w Szkole Psychoterapii, Uniwersytet w Lille.

Dorobek naukowy

Dorobek naukowy dr Moniki Kornackiej obejmuje łącznie 30 publikacji. Osiem spośród nich wchodzi w skład osiągnięcia naukowego będącego przedmiotem oceny w związku ze staraniami dr Kornackiej o uzyskanie stopnia doktora habilitowanego. Pozostałe obejmują 15 artykułów w czasopismach naukowych oraz 7 prac w materiałach pokonferencyjnych.

Sumaryczny Impact Factor wynosi: 55,1.

Sumaryczna liczba cytowań: 533 według Google Scholar; 235 (216 bez autocytowań) według Web of Science.

Indeks Hirsha: 11 według Google Scholar, 8 według Web of Science.

Sumaryczna liczba punktów wg aktualnego wykazu MNiSW: 2390.

Dr Monika Kornacka kierowała/kieruje kilkoma grantami, w tym w latach 2024-27 „Rozwiązanie wspomagające diagnozę i monitorowanie terapii poznawczo-behawioralnej w oparciu o dynamiczne sieci objawów – CBT Dynamic Network App” (Lider XIII, Narodowe Centrum Badań i Rozwoju), wcześniej „Toward an integrative model of maladaptive Spontaneous Task-Unrelated Thoughts (STUT). Processual and functional approach” (Sonata 15, Narodowe Centrum Nauki, 2019), „InnoSapcesVR system for virtualization of test environment intended for space design, comprising a psychological, acquisition and data integration modules, space visualization in VR, and integration, by means of participatory approach” (Bon na Innowacje, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości), „The impact of inhibition on the link between daydreaming and emotional dysregulation a study combining intensive daily measurements and eye-tracking” (Polonium, Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej, PPN/BFR/2019), „Dynamic Relation between Repetitive Negative Thinking and Inhibition in Depression – Daily Process Approach” (Polonez, NCN i European Union’s Horizon 2020 research and innovation program Marie Skłodowska-Curie Actions, 2016).

Przedmiotem zainteresowań i prowadzonych badań dr Moniki Kornackiej jest myślenie niezwiązane z zadaniem (*Task-Unrelated Thinking*, TUT), które obejmuje różnorodne zjawiska, mające wspólne cechy funkcjonalne i procesualne, takie jak: marzenia na jawie/dzienne marzycielstwo (*daydreaming*), ruminację (*ruminatio*n), niezamierzone

myślenie (*unintentional thinking*), myślenie niezależne od bodźca (*stimulus-independent thinking*), myślenie nieukierunkowane (*unguided thinking*), zamartwianie się, powtarzające się negatywne myślenie, myślenie spontaniczne (*spontaneous thinking*) i błędzenie myśli (*mind-wandering*). Przyjmując perspektywę podobieństwa rodzinnego (*family resemblance perspective*) Seliego i in. Habilitantka traktuje je jako zaangażowanie w proces poznawczy, który pojawia się w sposób niezamierzony, nie jest związane z bieżącą aktywnością ani otoczeniem danej osoby i nie stanowi bezpośredniej odpowiedzi na nowy bodziec.

Dr Kornacka zwraca uwagę na znaczenie podjętej problematyki. Z jednej strony myślenie niezwiązane z zadaniem jest uważane za naturalną, codzienną aktywność poznawczą i pełni adaptacyjną rolę w funkcjonowaniu człowieka, m. in. wzmacniając kreatywność, usprawniając proces planowania czy dając wytchnienie od nudny lub trudnych zadań. Z drugiej jednak strony, myślenie niezwiązane z zadaniem może być powiązane z negatywnymi skutkami, w tym z podwyższonym negatywnym afektem, czy niższą satysfakcją z życia. Przyjmując formę dezadaptacyjnego powtarzającego się negatywnego myślenia (*repetitive negative thinking*), czyli powtarzającego się, z reguły niekontrolowanego rozpamiętywania jednego lub większej liczby problemów, może stanowić czynnik ryzyka rozwoju i podtrzymywania zaburzeń psychicznych. Może także prowadzić do zaniedbywania relacji społecznych i bieżących aktywności.

Habilitantka poszukuje odpowiedzi na pytanie: dlaczego u niektórych osób myślenie niezwiązane z zadaniem jest dezadaptacyjne i stanowi czynnik ryzyka lub podtrzymywania zaburzeń psychicznych, podczas gdy u innych jest to aktywność poznawcza, która nie prowadzi do negatywnych konsekwencji w zakresie zaburzonej regulacji emocji? Zwraca uwagę, że brakuje konsensusu co do definicji myślenia niezwiązanego z zadaniem. Nie jest jasne, czy jego różne typy można uznać za jeden konstrukt o wspólnych głównych cechach, czy też należy je traktować jako odrębne procesy psychologiczne, co w efekcie prowadzi do odmiennych podejść metodologicznych, także w obrębie psychologii klinicznej, co uniemożliwia porównywanie dostępnych wyników.

Habilitantka zwraca uwagę, że w literaturze przedmiotu nie ma jednego, integrującego modelu myślenia niezwiązanego z zadaniem, oraz że istnieją różne hipotezy wyjaśniające, kiedy i dlaczego myślenie niezwiązane z zadaniem może być dezadaptacyjne, co jest bezpośrednim wynikiem heterogeniczności tego obszaru badań. Powoduje to, że te różne hipotezy są z reguły badane tylko w ramach jednego obszaru, a badania te nie są replikowane w innych kontekstach. Podkreśla także, że koncepcyjnie najbliższym myśleniu niezwiązanemu z zadaniem jest opracowanie modelu ruminacji HExAGoN (Watkins i Roberts, 2020), który integruje wyniki dotyczące roli mechanizmów powtarzającego się negatywnego myślenia z różnych perspektyw badawczych. Wskazuje również, że pomimo

tego, iż modele teoretyczne sugerują, że różne typy myślenia niezwiązanego z zadaniem – nie tylko ruminacje czy zamartwianie się – mogą służyć jako forma unikania poznawczego lub behawioralnego przeprowadzono niewiele badań, które to weryfikują. Habilitantka podkreśla także, że badania często ograniczają się do metod jakościowych oraz brakuje im trafności ekologicznej, wskazując, że większość z nich to badania obserwacyjne oparte na samoopisach lub prowadzone w warunkach laboratoryjnych. Analizy te, choć dostarczają informacji na temat mechanizmów, za pośrednictwem których myślenie niezwiązane z zadaniem działa w kontrolowanych warunkach, często nie obejmują lub nie w pełni oddają to, co dzieje się w codziennym funkcjonowaniu ludzi.

Dr Kornacka zwraca także uwagę na potrzebę ustalenia, które aspekty i mechanizmy myślenia niezwiązanego z zadaniem (zarówno wspólne dla wszystkich rodzajów myślenia niezwiązanego z zadaniem, jak i specyficzne dla danego typu) są istotne dla regulacji emocji oraz na potrzebę stworzenia roboczego (tj. podatnego na zmiany w oparciu o dalsze dowody empiryczne) modelu integrującego kluczowe elementy powiązane z dezadaptacyjnym charakterem myślenia niezwiązanego z zadaniem.

Habilitantka, wraz z zespołem badawczym, zidentyfikowała czynniki procesualne i funkcjonalne, które mogą być mechanizmami wyjaśniającymi dezadaptacyjne skutki myślenia niezwiązanego z zadaniem (przedstawione w modelu na rys. 1 w autoreferacie). Następnie, przeprowadziła empiryczną weryfikację tych czynników, wykorzystując różne podejścia metodologiczne, w tym eksperymentalne, próbkowanie doświadczeń i podłużne badania samoopisowe. Wyniki badań zostały przedstawione w publikacjach. Zaproponowany model i przeprowadzone badania stanowią próbę kompleksowego podejścia do myślenia niezwiązanego z zadaniem w perspektywie regulacji emocji, zarówno z perspektywy teoretycznej, jak i empirycznej.

Na osiągnięcie naukowe dr Moniki Kornackiej składa się cykl ośmiu publikacji zatytułowany „*Ucieczka w świat myśli: Dlaczego błędzenie umysłu staje się nieadaptacyjne? Procesualny i funkcjonalny model myślenia niezwiązanego z zadaniem w perspektywie regulacji emocji*”. Nawiązują one do psychologii poznawczej, choć odnoszą się także do psychologii klinicznej i zdrowia. Łączna wartość tych publikacji to 900 pkt według MNiSW. Wszystkie prace mają charakter empiryczny i zostały przygotowane we współautorstwie, a w czterech z nich dr Kornacka jest pierwszą autorką. Sześć artykułów zostało opublikowanych w zagranicznych czasopismach naukowych, a dwa w recenzowanych materiałach pokonferencyjnych. Trzy prace opublikowano w roku 2025, trzy w 2023, jedną w 2022 i jedną w 2019. Łączna wartość IF tych publikacji wynosi 21,6. Udział Habilitantki w ich przygotowanie można uznać za znaczący.

W publikacji nr 7 (Kornicka i in., (2022). **Task Unrelated Thoughts (TUT) affecting mood in ecological settings: from adaptive mind-wandering to maladaptive rumination.** W J. Culbertson, A. Perfors, H. Rabagliati & V. Ramenzoni (Red.), *Proceedings of the 44th Annual Conference of the Cognitive Science Society* (Vol. 44, No. 44) Habilitantka i współpracownicy sprawdzają w jaki sposób myślenie niezwiązane z zadaniem i cechy zadania są powiązane z chwilowym nastrojem. Według autorów w dużej mierze za związek myślenia niezwiązanego z zadaniem z regulacją afektu odpowiada walencja myśli, co oznacza, że myślenie niezwiązane z zadaniem nie tylko ogólnie wiąże się z gorszym nastrojem, ale ten efekt nasila się w przypadku myśli niezwiązanych z zadaniem o walencji negatywnej. Podkreślają jednak, że rola walencji myślenia niezwiązanego z zadaniem może być bardziej złożona. Wyniki badań sugerują, że związek pomiędzy myśleniem niezwiązanym z zadaniem a afektem może być różny w perspektywie krótko- i długoterminowej. Istotne znaczenie może mieć także intencjonalność myślenia – intencjonalne błędzenie myślami wiąże się z niższymi objawami depresji i lęku niż nieintencjonalne oraz sposób przepływu myśli – myśli określane jako mające bardziej swobodny przepływ są powiązane z lepszym nastrojem.

Habilitantka odwołując się do teorii trybów przetwarzania informacji Watkina, zgodnie z którą nadmierne używanie przetwarzania abstrakcyjnego (*abstract processing mode*) może upośledzać regulację afektu, podczas gdy bardziej konkretne i skupione na bezpośrednim doświadczeniu przetwarzanie (*concrete experiential processing mode*) powinno stanowić czynnik ochronny. Opierając się na badaniach Watkina (2008) Habilitantka sformułowała hipotezę o różnych konsekwencjach powtarzających się myśli negatywnych w obszarze regulacji afektu, objawów zaburzeń i uwagi w zależności od zastosowanego trybu przetwarzania. Hipoteza ta została poddana weryfikacji w badaniach 756 studentów trzeciego roku jednego z japońskich uniwersytetów, zaangażowanych w poszukiwanie pracy, w których uwzględniono podejście longitudinalne i eksperymentalne. Dokonano pięciokrotnego pomiaru w ciągu jednego roku i wykazano że abstrakcyjny tryb przetwarzania wiąże się z wyższym poziomem depresji i niższym poziomem działań opartych na wartościach u młodych dorosłych przechodzących z etapu edukacji do pracy (**publikacja nr 6 Kambara i in., (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**). Uzyskane rezultaty były zgodne z wynikami badań eksperymentalnych prowadzonych przez Watkina i potwierdziły dezadaptacyjny charakter przetwarzania abstrakcyjnego. Ponadto były zbieżne z rezultatami wcześniejszych badań przeprowadzonych przez Habilitantkę, które miały na celu weryfikację hipotezy dotyczącej rozbieżnych konsekwencji abstrakcyjnego i konkretnego trybu przetwarzania w

badaniach eksperymentalnych (**publikacja nr 8: Kornacka i in., (2019). Concrete vs. abstract processing in repetitive negative thinking: distinct functional effects on emotional reactivity and attentional control. *Frontiers in Psychology, 10*, 1372. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01372).**

Biorąc pod uwagę ograniczenia poprzednich badań – zwłaszcza testowanie tylko jednego mechanizmu w ramach jednego badania i brak trafności ekologicznej – Habilitantka przeprowadziła serię badań, w których sprawdzała jednoczesny efekt wszystkich istotnych charakterystyk procesualnych, zidentyfikowanych w literaturze. Ich celem było zweryfikowanie, które z charakterystyk myślenia niezwiązanego z zadaniem są istotnymi predyktorami afektu, gdy inne również są uwzględnione w modelu. Badania dostarczyły danych wskazujących, że poza samym faktem błędzenia myśli, kluczowe znaczenie w kontekście regulacji emocji mają również konkretne charakterystyki myślenia niezwiązanego z zadaniem (walencja myśli, ale także subiektywny brak kontroli i powtarzalność). (**publikacja nr 7: Kornacka i in., (2022). Task Unrelated Thoughts (TUT) affecting mood in ecological settings: from adaptive mind-wandering to maladaptive rumination. W J. Culbertson, A. Perfors, H. Rabagliati & V. Ramenzoni (Red.), *Proceedings of the 44th Annual Conference of the Cognitive Science Society (Vol. 44, No. 44).***

Habilitantka oceniała także związek między myśleniem niezwiązanym z zadaniem a afektem w warunkach edukacyjnych (**publikacja nr 3: Cichecka i in., (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 (Eds.) *Proceedings of the 47th Annual Conference of the Cognitive Science Society (Vol. 47, No. 0).***). Zgodnie z uzyskanymi rezultatami spośród cech procesualnych myślenia niezwiązanego z zadaniem, jedynie walencja zadania była znaczącym predyktorem negatywnego afektu (smutku i lęku) w kolejnym pomiarze.

Celem kolejnych badań była weryfikacja hipotezy regulacji poprzez kontekst w warunkach ekologicznych. Wykazano, że zarówno trudność zadania, jak i kontrola jednostki nad myślami są predyktorami niższego poziomu myślenia niezwiązanego z zadaniem w życiu codziennym uczestników (**publikacja nr 4: Kornacka i in., (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).** W tym badaniu testowano także drugie, komplementarne do hipotezy regulacji poprzez kontekst, tym razem funkcjonalne, założenie dotyczące dezadaptacyjności myślenia niezwiązanego z zadaniem – jego stosowanie jako strategii unikania. Wyniki wskazały, że respondenci zgłaszali wyższy poziom myślenia niezwiązanego z zadaniem, gdy zadanie było łatwiejsze w porównaniu do trudnego, ale poziom myślenia

niezwiązanego z zadaniem był ogólnie wyższy, gdy uczestnicy wykonywali zadania nieprzyjemne. Sugeruje to, że myślenie nie wiążące się z zadaniem może być stosowane jako ucieczka przed nieprzyjemnymi, trudnymi zadaniami.

Kolejne badanie dostarcza dodatkowych dowodów dotyczących roli unikania w myśleniu niezwiązanym z zadaniem. Jego celem było sprawdzenie, jak indukcja ruminacji, w porównaniu do dystrakcji, wpływa na natężenie bólu, dyskomfort związany z bólem oraz afekt pacjentek z fibromialgią. Wykazano, że uczestniczki, które używały ruminacji deklarowały mniejszy spadek natężenia bólu i dyskomfortu w porównaniu do uczestniczek używających dystrakcji; jednakże efekt ten nie został zaobserwowany dla zmian w afekcie (**publikacja nr 5: Fonseca das Neves i in., (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>**). Wyniki tego badania mogą być przydatne w wyjaśnieniu, dlaczego ruminacja może z jednej strony zwiększać subiektywne doświadczenie bólu poprzez koncentrację uwagi na bodźcach interoceptywnych, podczas gdy z drugiej strony nie musi zwiększać krótkotrwałego negatywnego afektu ze względu na swoją funkcję unikania doświadczenia.

W celu sprawdzenia roli unikania w związku między różnymi rodzajami myślenia niezwiązanego z zadaniem a objawami zaburzeń przeprowadzono badanie podłużne z wykorzystaniem kwestionariuszy samoopisowych. Zgodnie z uzyskanymi wynikami (**publikacja nr 1: Kornacka i in., (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>**) unikanie poznawcze było istotnym mediatorem związku między błędzeniem myślami lub dziennym marzycielstwem a lękiem, depresją i zaburzeniami snu. Jednak podobny model mediacji nie był istotny dla powtarzającego się myślenia negatywnego. Oznacza to, że rola unikania poznawczego jako mediatora między poszczególnymi typami myślenia niezwiązanego z zadaniem a ich nieadaptacyjnymi skutkami nie jest jednoznaczna.

Biorąc pod uwagę wyzwania związane z oceną unikania, zwłaszcza w jego formie poznawczej, Habilitantka zaprojektowała wraz z zespołem badanie eksperymentalne mające na celu przetestowanie roli unikania w powtarzających się myślach negatywnych i ogólnym myśleniu niezwiązanym z zadaniem (**publikacja nr 2: Barnes i in., (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>**). Badacze przedstawili protokół randomizowanego badania kontrolnego (ClinicalTrials.gov NCT06570694), w którym

manipulowali poziomem unikania poprzez interwencję o niskiej intensywności opartą o aplikację mobilną i sprawdzali jak ta manipulacja unikaniem może wpłynąć na poziomy powtarzających się myśli negatywnych i myślenia niezwiązanego z zadaniem w perspektywie krótko- i średnioterminowej (po 3 miesiącach od zakończenia interwencji). Dodatkowo, oprócz interwencji skupionej na unikaniu, opartej na terapii poznawczo-behawioralnej skoncentrowanej na ruminacji wprowadzono komponent ekologicznej interwencji (*ecological momentary intervention*) oparty na waloryzacji negatywnych emocji.

Podsumowując, przedstawiony cykl publikacji pozwala na ustalenie znaczenia charakterystyk i funkcji myślenia niezwiązanego z zadaniem z perspektywy regulacji emocji. Habilitantka wraz z zespołem podjęli się empirycznej weryfikacji roli unikania w tym obszarze. Istotnym i nowatorskim wkładem jest także uwzględnienie w modelu metapoznania, które było dotychczas badane głównie w kontekście powtarzających się myśli negatywnych, lecz nie w szerszym kontekście myśli niezwiązanych z zadaniem. Niewątpliwie zaletą przeprowadzonych badań było zastosowanie różnorodnych metod w ocenie związku myślenia niezwiązanego z zadaniem z regulacją emocji, w tym próbkowanie doświadczeń, badania podłużne, podejście eksperymentalne.

Za warte podkreślenie należy uznać pomysł testowania związku między myśleniem niezwiązanym z zadaniem a unikaniem poprzez manipulowanie unikaniem za pomocą interwencji o niskiej intensywności dostarczanej przy pomocy aplikacji. Należy także podkreślić, że publikacje Habilitantki opierają się głównie na eksploracji mechanizmów myślenia niezwiązanego z zadaniem w próbie nieklinicznej.

Habilitantka ma także świadomość ograniczeń przeprowadzonych badań. Większość relacji wskazanych w modelu opiera się na wstępnych dowodach, co sugeruje potrzebę dalszych poszukiwań w tym obszarze. Ponadto, w żadnym z badań autorom nie udało przetestować wszystkich czterech czynników zawartych w modelu, co jest, jak wskazuje Habilitantka, wynikiem jego złożoności. Ponadto, czynnikiem wyjaśniającym brak testowania wszystkich komponentów modelu w jednym badaniu jest fakt, że komponent dotyczący metaprzekonań został dodany do modelu na późniejszym etapie, na podstawie naszych badań empirycznych z ostatnich dwóch lat. Należy również zauważyć, że większość badań, również tych stosujących metodologię wielokrotnych dziennych pomiarów, opiera się na narzędziach samoopisowych, które nawet w przypadku użycia wielopoziomowych modeli opóźnionych (*lagged models*) pozostają korelacyjnymi badaniami obserwacyjnymi.

Dr Kornacka zwraca uwagę, że pomysł oceny metaprzekonań na temat myślenia niezwiązanego z zadaniem jest stosunkowo nowy w literaturze, a wszystkie dowody empiryczne opierają się na skalach oceniających przekonania na temat ruminacji. Wskazuje więc na potrzebę stworzenia narzędzia do oceny metaprzekonań zaprojektowanego specjalnie

dla myślenia niezwiązanego z zadaniem, uwzględniającego wszystkie jego unikalne charakterystyki, nie tylko te specyficzne dla ruminacji.

Stworzenie opartego na dowodach roboczego modelu nieadaptacyjnego myślenia niezwiązanego z zadaniem ma znaczenie zarówno poznawcze, jak praktyczne. Zaproponowane przez Habilitantkę ramy umożliwiają replikowalność wyników oraz mogą posłużyć jako inspiracja do dalszych badań w tym obszarze. Uzyskane wyniki mogą być wykorzystane w interwencjach klinicznych.

Mam także pewne uwagi dotyczące prowadzonych badań i dorobku naukowego Habilitantki, stanowiącego podstawę starań o uzyskanie stopnia doktora habilitowanego:

- brak jest teoretycznej pracy, która stanowiłaby podstawę prowadzonych badań; choć należy wskazać, że teoretyczne tło podjętych badań zostało – przynajmniej w części – przedstawione w autoreferacie;
- zabrakło mi w autoreferacie jednoznacznej odpowiedzi na pytanie sformułowane w tytule osiągnięcia naukowego, *dlaczego błędzenie umysłu staje się nieadaptacyjne*, jak również na rozszerzone w autoreferacie pytanie *dlaczego u niektórych osób myślenie niezwiązane z zadaniem stanowi czynnik ryzyka lub podtrzymywania zaburzeń psychicznych, podczas gdy u innych jest to aktywność poznawcza, która nie prowadzi do negatywnych konsekwencji w zakresie zaburzonej regulacji emocji*. Tak postawione pytanie wyraźnie wskazuje na znaczenie różnic indywidualnych, które moim zdaniem nie zostały wystarczająco wyeksponowane (m. in. brak wskazania czy myślenie niezwiązane z zadaniem jest bardziej charakterystyczne dla kobiet czy mężczyzn, jakie znaczenie ma wiek, jaką rolę mogą tu pełnić cechy osobowości?);
- w żadnym z badań nie udało się Habilitantce i zespołowi przetestować wszystkich czterech czynników zawartych w przedstawionym w autoreferacie modelu nieadaptacyjnego myślenia niezwiązanego z zadaniem; sugeruje to, że może warto było przeprowadzić nieco więcej badań, albo, że przedstawiony model jest zbyt szeroki;
- wskazując na negatywną rolę myślenia niezwiązanego z zadaniem, w tym natrętnych ruminacji, Habilitantka odnosi się jedynie do wybranych, dość nielicznych, wskaźników zdrowia psychicznego, tj. depresji, lęku, zaburzeń snu, choć jednocześnie dostrzega potrzebę włączenia innych;
- zabrakło mi także nieco szerszego spojrzenia na zjawisko ruminacji; w tym ruminowania o doświadczonej negatywnej sytuacji, także traumatycznej. Zgodnie z dostępną wiedzą ruminowanie natrętne (intrusive rumination) sprzyja rozwojowi i podtrzymywaniu PTSD (por. model Ehlers i Clarka), zaś intencjonalne, inaczej refleksyjne (deliberate rumination), służy przede wszystkim występowaniu

pozytywnych zmian potraumatycznych, odzwierciedlanych w postaci potraumatycznego wzrostu (por. prace Calhouna i Tedeschiego). Warto byłoby o tym wspomnieć w autoreferacie;

- badania były prowadzone głównie wśród studentów i przy użyciu metod samoopisowych;
- brak przynajmniej jednej pracy przygotowanej samodzielnie.

Inny dorobek naukowy

Drugim, poza badaniem myślenia niezwiązanego z zadaniem, obszarem zainteresowań naukowych dr Moniki Kornackiej jest użycie nowoczesnych rozwiązań technologicznych do oceny procesów psychologicznych, jak również do zwiększenia efektywności interwencji psychologicznych i psychoterapii. Zainteresowania te znalazły odzwierciedlenie w prowadzonych badaniach i publikacjach nie wchodzących w zakres cyklu publikacji, będących podstawą ubiegania się o stopień doktora habilitowanego.

We współpracy z badaczami skupionymi w inicjatywie Human Aspects in Science and Engeneering (HASE), Habilitantka eksplorowała, w jaki sposób okulografia, rozszerzona i wirtualna rzeczywistość oraz integracja tych modalności (również z pomiarami psychofizjologicznymi) może być wykorzystywana do obiektywnych pomiarów procesów psychologicznych (regulacji emocji, procesów uwagi i funkcji wykonawczych) w warunkach ekologicznych oraz czy pomiary te mogą być stosowane w różnych kontekstach

Obszarem aktywności dr Kornackiej związanym z nowymi technologiami jest także stosowanie metody próbkowania doświadczeń (*experience sampling*) do pomiarów zmiennych psychologicznych, szczególnie w obszarze związanym z zaburzeniami i regulacją emocji. W tym zakresie Habilitantka prowadzi zarówno badania podstawowe, jak i uczestniczy w pracach badawczo-rozwojowych we współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym (między innymi w ramach projektu „Badanie wpływu spersonalizowanego wzorca żywieniowego opartego na autorskim modelu żywienia Hashiony na postępy w niefarmakologicznym leczeniu choroby Hashimoto” finansowanego przez Aligo Alfa, NCBiR i Fundusze Europejskie). Kolejną istotną, niedawno rozpoczętą przez kierowany przez Habilitantkę zespół ścieżką badań, jest testowanie praktycznych zastosowań modeli sieciowych tworzonych na podstawie danych z wielokrotnych dziennych pomiarów w praktyce psychoterapeuty (projekt realizowany w ramach przyznanego grantu LIDER, NCBiR (0222/L-13/2022) we współpracy z francuską firmą UMEO).

Dr Kornacka uczestniczy także w pracach z użyciem nowych technologii w zakresie współprojektowania w obszarze zdrowia psychicznego. Projektowanie partycypacyjne oraz

angażowanie ekspertów poprzez doświadczenie, czyli pacjentów i specjalistów zdrowia psychicznego na etapie projektowania może znacznie zwiększyć skuteczność interwencji,

Dr Monika Kornacka uczestniczyła w wielu konferencjach naukowych. Była stypendystką Rządu Francuskiego (rok 2019) oraz Stypendystką Fundacji Kościuszkowskiej (2020). Odbyła kilka staży naukowych i wizyt studyjnych w ośrodkach zagranicznych, w tym James Gross's Stanford Psychophysiology Laboratory, Stanford University, Stany Zjednoczone 2022, Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie: Personnalité, Cognition, Changement Social, Université Grenoble Alpes, Francja 2019. Była zatrudniona w charakterze tymczasowego adiunkta badawczo-dydaktycznego (*Attaché Temporaire d'Enseignement et de Recherche*) o specjalizacji Terapie Poznawczo-Behawioralne, Wydział Psychologii, Uniwersytet w Lille, Francja w latach 2015–2016. Wizytowała Joint Research Center (JRC) działającym pod auspicjami Komisji Europejskiej, Ispira, Włochy (na zaproszenie polskiego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Narodowego Centrum Badań i Rozwoju), Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie: Personnalité, Cognition, Changement Social, Université Grenoble Alpes, Francja, Movisens, Karlsruhe, Niemcy – siedmiodniowa wizyta badawcza finansowana w ramach grantu Polonez 2 Narodowego Centrum Nauki, The Royal's Institute of Mental Health Research, Ottawa, Kanada.

Osiągnięcia dydaktyczno-organizacyjne i popularyzujące naukę

Działalność dydaktyczna dr Moniki Kornackiej obejmuje: opracowanie autorskiego kursu fakultatywnego „Nowe technologie w psychologii klinicznej: Eye-tracking, VR i XR okiem badacza i praktyka”, na Wydziale Psychologii, Uniwersytetu SWPS, Katowice (rok 2025/2026), opracowanie autorskiego programu proseminarium magisterskiego dla studiów II stopnia (2024-25), autorskiego krótkiego kursu akademickiego: „Co nowego w terapii poznawczo-behawioralnej?” (2021), autorskich warsztatów (we współpracy) „Eye tracking applications in clinical psychology” na zaproszenie University of Mons, Belgia (2019) oraz wykłady gościnne “Cognitive control – conceptualization”, PGSP-Stanford PsyD Consortium, Stanford University, USA (2025), “The use of eye tracking, virtual and extended reality (VR, XR) for measuring psychological processes” Neuroscience in Society, University of Mons, Belgia (2022).

Habilitantka jest promotorką ponad 30 prac magisterskich (Uniwersytet SWPS, Polska; University of Lille, Francja; VU Amsterdam, Królestwo Niderlandów) oraz sprawuje opiekę naukową nad młodymi badaczami; jest promotorem pomocniczym w dwóch doktoratach. Ponadto jest opiekunką koła naukowego KognITywni, Uniwersytetu SWPS oraz

opiekunką naukową asystentki-stażystki, Wydział Psychologii, filia w Katowicach, Uniwersytet SWPS.

Dr Monika Kornacka pełniła/pełni różne funkcje akademickie. W roku 2025 była członkiem Komitetu ds. Jakości Edukacji Otwartej Uniwersytetu SWPS (wcześniej Komitet Programowy Krótkich Kursów Akademickich, od 2021r.). Od 2019 roku kieruje Centrum badawczym Emotion Cognition Lab w Uniwersytecie SWPS i pełni funkcję zastępcy Dyrektora Instytutu Psychologii tego Uniwersytetu. Jest członkiem Rady Naukowej Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS, członkiem Kolegium Wydziału na Wydziale Psychologii, filii w Katowicach, członkiem Komisji ds. etyki badań naukowych. W latach 2021-22 była członkiem grupy roboczej powołanej przez Rektora Uniwersytetu SWPS „European Universities”, a w latach 2019-23 członkiem Komisji ds. badań i aktywności naukowej, Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS, filia w Katowicach. Wcześniej (lata 2014-2015) była członkiem Rady Naukowej Uniwersytetu w Lille, Francja, jako przedstawicielka doktorantów. Ponadto, Habilitantka popularyzuje naukę poprzez wystąpienia radiowe i telewizyjne oraz artykuły prasowe.

Ogólna ocena

Publikacje wchodzące w skład cyklu oraz pozostały dorobek naukowy dr Moniki Kornackiej stanowią istotny wkład w rozwój dziedziny nauk społecznych w zakresie dyscypliny psychologia. Na podkreślenie zasługuje:

- analiza stosunkowo rzadko podejmowanego na gruncie polskiej psychologii zagadnienia, jakim jest myślenie niezwiązane z zadaniem;
- prowadzenie badań w zespołach międzynarodowych;
- zaprezentowanie w autoreferacie modelu, który został poddany weryfikacji;
- uwzględnienie różnorodnych metod badawczych;
- przygotowanie wysokopunktowanych publikacji o zasięgu międzynarodowym, co czyni Habilitantkę rozpoznawalnym na świecie badaczem;
- możliwość aplikacji uzyskanych rezultatów badań (poprzez projektowanie interwencji psychologicznych), co w efekcie może przyczynić się do zwiększenia efektywności terapii.

Habilitantka spełnia kryteria Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego stawiane osobom ubiegającym się o nadanie stopnia doktora habilitowanego. Posiada stopień doktora. Dorobek naukowy dr Moniki Kornackiej, w postaci wskazanego osiągnięcia naukowego w postaci cyklu ośmiu publikacji, jak i pozostałych publikacji, wnosi istotny wkład w rozwój dziedziny nauk społecznych w dyscyplinie psychologia. Publikacje wchodzące w skład cyklu są spójne i mają zasięg międzynarodowy.

Habilitationka wykazała się istotną aktywnością naukową w więcej niż jednej uczelni. Uczestniczyła w międzynarodowych konferencjach naukowych. Jest członkiem organizacji i towarzystw naukowych, odbyła staże w zagranicznych ośrodkach naukowych, prowadziła i nadal prowadzi współpracę międzynarodową, a także uczestniczyła oraz kierowała/kieruje projektami badawczymi.

W związku z powyższym wnoszę do Rady Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS o nadanie stopnia doktora habilitowanego nauk społecznych w dyscyplinie psychologia.

Łódź, 26.01.2026.

Nina Ogińska-Bulik