

AUTOREFERAT

A. Imię i Nazwisko:

TOMASZ JANKOWSKI

B. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe/ artystyczne – z podaniem nazwy, miejsca i roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej.

- 2001-2006 – studia doktoranckie na Wydziale Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego ukończone uzyskaniem tytułu doktora psychologii na podstawie pracy pt. *Struktura koncepcji siebie oraz procesy przetwarzania informacji o sobie u osób o różnym stopniu uważności* (promotor: prof. dr hab. Piotr Oleś)
- 2000-2001 – studia podyplomowe w Studium Terapii Uzależnienia i Współzależnienia w Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego ukończone tytułem specjalisty terapii uzależnień
- 1994-2000 – studia magisterskie z psychologii na Wydziale Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego ukończone uzyskaniem tytułu magistra psychologii
- 1992-1997 – studia magisterskie z teologii na Wydziale Teologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego ukończone uzyskaniem tytułu magistra teologii

C. Informacje o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych/ artystycznych.

- Od 15 lutego 2010 roku do chwili obecnej – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii, Katedra Psychologii Osobowości, adiunkt
- 2007-2010 – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii, Katedra Psychologii Osobowości, asystent

D. Wskazanie osiągnięcia* wynikającego z art. 16 ust. 2 ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. 2016 r. poz. 882 ze zm. w Dz. U. z 2016 r. poz. 1311.):

a) Tytuł osiągnięcia naukowego/artystycznego,

METAPOZNAWCZY MODEL UWAGAŃNOŚCI – TEORIA ORAZ BADANIA EMPIRYCZNE

b) Autorzy, tytuły publikacji, rok wydania, nazwa wydawnictwa, recenzenci wydawniczy

1. Holas, P. i Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48, 232-243.
2. Jankowski, T. i Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64-80.
3. Jankowski, T. i Zatorski, M. (2014). Refleksyjność i uważność jako czynniki redukujące podatność na manipulację. W: D. Doliński i M. Gamian Wilk. *Przestrzenie manipulacji społecznej* (s. 367-406). Warszawa: PWN.
4. Jankowski, T. i Bąk, W. (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control and cognitive failures. A multimodel inference approach. *Personality and Individual Differences*, 142, 62-71.
5. Jankowski, T. i Stózak, P. (2019). The relationship between mindfulness, cognitive intrusions and recollection: An ERP study. *Advances in Cognitive Psychology*, 15, 75-85.
6. Sobol-Kwapińska, M. i Jankowski, T. (2016). Positive Time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1511-1528.

c) Omówienie celu naukowego ww. prac i osiągniętych wyników wraz z omówieniem ich ewentualnego wykorzystania.

Szerokim kontekstem dla badań, które przedstawiam jako główne osiągnięcie naukowe jest paradoks związany z charakterystyczną dla człowieka zdolnością do myślenia abstrakcyjnego. Dzięki możliwości transcendowania bieżącego czasu, sytuacji oraz własnych doświadczeń (Lieberman i Trope, 2008) człowiek uzyskał – w aspekcie ewolucyjnym – znaczące korzyści adaptacyjne. Zdolność przyjmowania dystansu psychologicznego i wykraczania poza „tu i teraz” umożliwia dążenie do odległych celów, realizację dalekosiężnych planów, przyjmowanie perspektywy drugiego człowieka, twórcze rozwiązywanie problemów i w końcu, co nie bez znaczenia, doświadczanie uczuć, które wykraczają poza repertuar podstawowych emocji i znacząco przyczyniają się do dobrostanu – mowa tu np. o satysfakcji, dumie z własnych dokonań, czy też poczuciu sensu życia (Silvia i O’Brian, 2004).

Pomimo korzyści wynikających ze zdolności do przekraczania „tu i teraz”, ma ona również pewne negatywne „efekty uboczne”. Po pierwsze, oderwanie myślami od bieżącej sytuacji sprzyja funkcjonowaniu opartym na automatyzmach. Siła i znaczenie procesów utajonych warunkujących ludzkie zachowanie została opisana wiele lat temu przez Bargha i Chartranda (1999) w przełomowym artykule: „Nieznosny automatyzm bycia”. Choć procesy automatyczne uwalniają zasoby poznawcze, które mogą być wykorzystane w innym celu, mogą również prowadzić do niepożądanych skutków, z których najczęstszymi są pomyłki wynikające z błędów poznawczych (*cognitive failures*; Broadbent, Cooper, FitzGerald i Parkes, 1982). Innym negatywnym efektem ubocznym zdolności do transcendowania „tu i teraz” jest zmniejszenie elastyczności zachowania, co może prowadzić do powtarzania błędnych decyzji i zachowań. Najbardziej jaskrawym, a jednocześnie dramatycznym przykładem tego zjawiska są nałogowe zachowania osób uzależnionych. Czasami, psychologiczne dystansowanie się do „tu i teraz” motywowane jest frustracją wynikającą z bieżącej sytuacji, co sprzyja pogrążaniu się w jałowych fantazjach i tzw. marzeniowym planowaniu – prowadzi to często do niepowodzeń w długofalowej samoregulacji. Innym razem, oderwanie od „tu i teraz” przybiera formę kompulsywnych i nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem – ruminacji i zamartwiania się. Procesy te sprzyjają przedłużaniu się negatywnych stanów emocjonalnych, a w skrajnych przypadkach są elementem zaburzeń lękowych i depresji (Mennin i Fresco, 2013).

Powyższe, krótkie wprowadzenie opisuje wspomniany na początku paradoks, który można streścić w stwierdzeniu, że jako ludzie jesteśmy obdarzeni aparatem poznawczym umożliwiającym mentalne przekraczanie granic określonych przez „tu i teraz”, co z jednej strony daje nam znaczące korzyści adaptacyjne, z drugiej jednak strony równie często jest źródłem zachowań nieadaptacyjnych lub wprost prowadzi do cierpienia. Psychologia zauważa ten paradoks i próbuje sobie z nim poradzić. Dwa niezależne, choć komplementarne nurty badań wydają się dotyczyć tego problemu wprost: pierwszy z nich rozwija się wokół zjawiska uważności, natomiast drugi wiąże się z konstruktem perspektywy temporalnej.

W obu wyżej wymienionych nurtach badań staram się aktywnie uczestniczyć od początku mojej działalności naukowej. W związku z tym, jako swoje główne osiągnięcie naukowe prezentuję cykl prac, które w sposób teoretyczny oraz empiryczny podejmują zagadnienie uważności od strony kognitywnej oraz temporalnej. W pierwszej części autoreferatu omawiam autorski model powstały we współpracy z Pawłem Holasem. Proponowane przez nas metapoznawcze ujęcie uważności jest odpowiedzią na szereg teoretycznych problemów związanych z badaniami nad uważnością. Model zaprezentowany jest w dwóch tekstach (Holas i Jankowski, 2013; Jankowski i Holas, 2014). Uzupełnieniem modelu jest teoretyczny rozdział napisany we współautorstwie z Mateuszem Zatorskim (2014), w którym wyjaśniamy związki pomiędzy uważnością i refleksyjnością a podatnością na wpływ społeczny.

Druga część autoreferatu koncentruje się na badaniach empirycznych dotyczących emocjonalnych i poznawczych uwarunkowań uważności oraz jej związków ze wskaźnikami psychologicznego dobrostanu. Zaprezentowane zostaną tu cztery opublikowane badania (Jankowski i Bąk, 2019; Jankowski i Stróżak, 2019; Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016) oraz jedno badanie, które aktualnie znajduje się w recenzowaniu (Jankowski i Holas, 2019; manuskrypt nie jest ujęty w wykazie prac wymienionych jako główne osiągnięcie naukowe, jest natomiast dołączony do dokumentacji).

Zaprezentowany poniżej model teoretyczny, jak i wyniki badań empirycznych, nie wyczerpują rzecz jasna ogromnego obszaru nieodkrytej wiedzy dotyczącej uważności. Dlatego też prezentowane poniżej dzieło naukowe ma charakter otwarty, czego wyrazem są kolejne planowane przeze mnie badania. Jak powiedział Michał Heller: „Piękno naukowej przygody polega na tym, że nigdy nie zabraknie dalszych znaków zapytania” (Heller, 2008).

I. TEORETYCZNY MODEL UWAŻNOŚCI

Zainteresowanie psychologów fenomenem uważności (z ang. *mindfulness*) ma dwa główne źródła. Pierwszym z nich są prace Ellen Langer oraz jej współpracowników, z którymi podjęła badania nad tym zagadnieniem pod koniec lat 70. XX wieku. Jej pierwsze eksperymenty nawiązywały raczej do efektów związanych z brakiem uważności (*mindlessness*), niemniej jednak dość szybko głównym tematem badań Langer stała się sama uważność. Langer definiuje uważność jako stan umysłu cechujący się ciągłym poznawczym różnicowaniem aktualnej sytuacji, wrażliwością na kontekst i różnorodność perspektyw (Langer i Moldoveanu, 2000). W konsekwencji, uważność wiąże się z redukcją myślenia stereotypowego, opartego na zastanych kategoriach i automatyzmach. Langer wraz z zespołem zweryfikowała szereg efektów związanych z tak rozumianą uważnością w badaniach empirycznych, w tym odnoszących się do klasycznych eksperymentów Bargha (np. Djikic, Langer i Stapleton, 2008). Po kilkudziesięciu latach, wyniki badań nad uważnością rozumianą w ujęciu Langer zostały podsumowane w trzy-tomowym *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (Ie, Ngnoumen i Langer, 2014).

Drugim ważnym źródłem zainteresowania uważnością były prace Jona Kabat-Zinna. Stworzył on program redukcji stresu oparty na uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR*) i zastosował go w terapii osób cierpiących na chroniczny stres (Kabat-Zinn, 1990). Pozytywne efekty interwencji, podobnie jak w przypadku Langer, zachęciły go do zbudowania zespołu i dalszych badań nad efektywnością treningów wykorzystujących uważność jako narzędzie poprawy jakości życia. O ile Langer zainteresowała się uważnością traktując ją jako *antidotum* na stan bezrefleksyjności, którego negatywne skutki badała we wczesnym okresie swej pracy naukowej, o tyle Kabat-Zinn zainspirował się praktykami Wschodu, zwłaszcza filozofią buddyjską. Jak sam stwierdza, jego podejście jest próbą implementowania na grunt Zachodni niektórych praktyk charakterystycznych dla Buddyzmu, które

„odarte” z filozofii wschodniej mogą być wykorzystywane jako ćwiczenia sprzyjające poprawie jakości życia oraz rozwojowi (Kabat-Zinn, 2003). Kabat-Zinn rozumie uważność jako stan świadomości wynikający z intencjonalnego kierowania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, przy zachowaniu akceptującej i nieoceniającej postawy wobec treści doświadczenia (Kabat-Zinn, 2003). Pierwotny trening MBSR został adaptowany na potrzeby różnego rodzaju terapii dotyczących między innymi depresji (Segal, Teasdale i Williams, 2002), lęku (Evans, Ferrando, Findler, Stowell, Smart i Haglin, 2008) czy uzależnień (Witkiewitz, Bowen, Douglas i Hsu, 2013). Podsumowanie wyników uzyskanych w kontrolowanych, randomizowanych badaniach klinicznych zostało opublikowane w *Clinical Handbook of Mindfulness* (Didonna, 2009).

Oprócz dwóch kierunków badań nad uważnością wymienionych powyżej można wyróżnić jeszcze jeden, późniejszy, choć równie ważny nurt związany z teorią autodeterminacji autorstwa Deci’ego i Ryana (Ryan i Deci, 2003). Za początek badań w tym nurcie należy uznać artykuł Browna i Ryana, opublikowany w *Journal of Personality and Social Psychology* w 2003 roku, poświęcony korzyściom płynącym z uważności. Podejście Browna i Ryana różni się od poprzednio wymienionych. Przez uważność rozumieją oni receptywną i otwartą świadomość oraz uwagę ukierunkowaną na aktualne doświadczenie. W porównaniu do Langer oraz Kabat-Zinna, rozumienie uważności jest tutaj prostsze. Co więcej, Brown i Ryan inaczej niż Kabat-Zinn postulują, że uważność jest stanem umysłu często spotykanym w codziennym życiu, a sprzyja mu samoregulacja oparta na realizacji kluczowych potrzeb: autonomii, kompetencji i bliskości. Zgodnie z tym ujęciem, przez uważność można rozumieć nie tylko chwilowy stan umysłu, ale również pewną tendencję do jego doświadczania – innymi słowy, uważność może być rozumiana jako różnica indywidualna (Brown i Ryan, 2003). Publikacja Browna i Ryana (2003) spotkała się z szerokim odzewem innych badaczy. Wyniki prowadzonych w tym nurcie badań zostały kilka lat temu podsumowane w *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (Brown, Creswell i Ryan, 2015).

Jednym z efektów wzmożonego zainteresowania zagadnieniem uważności jest wykładniczy przyrost publikacji na jej temat. Wystarczy powiedzieć, że – zgodnie z danymi podanymi przez Browna i współautorów (Brown, Creswell i Ryan, 2015) – o ile do roku 1980 pojawiło się jedynie kilka publikacji nawiązujących do *mindfulness*, w 2013 roku zgodnie z *Google Scholar* było ponad 15 000 publikacji zawierających to słowo (w 2019 roku – jak sprawdziłem – jest już ponad 400 000 rekordów). W konsekwencji, psychologia zgromadziła dużo empirycznych faktów dokumentujących związku (niekiedy również przyczynowo-skutkowe) uważności z funkcjonowaniem człowieka w sferze poznawczej, emocjonalnej, behawioralnej oraz interpersonalnej. Znacznemu przyrostowi wiedzy na temat uważności towarzyszy jednak również poznawczy zamęt, który wynika w dużej mierze z teoretycznych i metodologicznych różnic pomiędzy przedstawionymi powyżej koncepcjami teoretycznymi. Zaowocowało to nie tylko odrębnymi podręcznikami podsumowującymi wyniki

badają, ale również polemiką, która jak dotąd nie doczekała się jasnego rozwiązania (Brown, Ryan, Loverich, Biegel i West, 2011; Grossman, 2011).

Podsumowując, kilkudziesięcioletnie badania pozwoliły zgromadzić dużą liczbę empirycznych rezultatów poszerzających wiedzę na temat uważności. Jednocześnie, wyłoniły problemy natury teoretycznej, wśród których za szczególnie istotne uważam następujące:

1. Czy jest możliwe, a jeżeli tak, to w ramach jakich teorii psychologicznych, wyjaśnienie zjawiska uważności bez odwołania do terminów zaczerpniętych z filozofii Wschodu?
2. Czy wymienione powyżej trzy główne nurty badań nad uważnością eksplorują to samo zjawisko, czy też zajmują się odmiennymi konstruktami, których podobieństwo jest fasadowe?
3. Czy uważność ma realne znaczenie w życiu człowieka, czy jest ono epifenomenem, którego efekty dają się zredukować do innych, bardziej podstawowych zjawisk?
4. Czy uważność jest zjawiskiem jednorodnym, czy też wieloaspektowym?
5. Jakie mechanizmy umożliwiają powstawanie zjawiska uważności? Innymi słowy, jak umysł generuje stan uważności?
6. Czy i w jaki sposób przebiega rozwój zdolności do bycia uważnym?

Badania teoretyczne, które wspólnie z Pawłem Holasem podjęliśmy, są próbą znalezienia odpowiedzi na wyżej wymienione problemy.

Teoretyczny model uważności zaprezentowałem wraz z Pawłem Holasem w dwóch artykułach. W pierwszym z nich (Holas i Jankowski, 2013) koncentrujemy się głównie na poznawczych mechanizmach związanych ze wzbudzeniem i utrzymywaniem stanu uważności. W drugiej publikacji (Jankowski i Holas, 2014) rozwijamy pierwotną koncepcję uważności w kontekście metapoznania, uzupełniając ją o kilka ważnych elementów, w tym wymiar fenomenologiczny odwołujący się do meta-doświadczeń. Formułujemy również możliwe do zweryfikowania implikacje modelu. W rozdziale napisanym wspólnie z Mateuszem Zatorskim (Jankowski i Zatorski, 2014), wskazujemy na znaczenie, jakie uważność – jako zjawisko metapoznawcze – może mieć w relacjach interpersonalnych, a zwłaszcza w kontekście wpływu społecznego. Poniżej, zrezygnuję ze szczegółowego opisu modelu teoretycznego, skoncentruję się natomiast na roli jaką – moim zdaniem – pełni on w rozwiązaniu problemów zasygnalizowanych powyżej.

Czy jest możliwe, a jeżeli tak, to w ramach jakich teorii psychologicznych, wyjaśnienie zjawiska uważności bez odwołania do terminów zaczerpniętych z filozofii wschodu?

Głównym punktem odniesienia, dla prezentowanego przez nas rozumienia uważności, jest szeroko rozumiane zjawisko metapoznania (Efklides, 2008). Związki uważności z metapoznaniem wynikają z kilku przesłanek, z których najważniejsze są dwie:

- a) metapoznawczy charakter uważności jest zakładany *implicite* lub *explicite* w wielu definicjach uważności;
- b) badania neurofizjologiczne wskazują, że podobne obszary mózgu aktywizowane są w zadaniach wykorzystujących metapoznanie oraz w stanach uważności.

Wstępne założenie, że uważność może być zjawiskiem o charakterze metapoznawczym, daje możliwość wykorzystania szerokiej wiedzy dotyczącej metapoznania do lepszego zrozumienia uważności. Bazując na tej wiedzy przyjęliśmy kilka bardziej szczegółowych założeń, mianowicie:

- a) poznanie charakterystyczne dla ludzi ma charakter wielopoziomowy; wyższe poziomy poznania monitorują działania umysłu na niższym poziomie oraz je kontrolują (Flavell, 1979);
- b) hierarchiczna struktura metapoznania nie musi się ograniczać tylko do dwóch poziomów, ale może zawierać ich większą liczbę (np. meta-meta poziom; Nelson, 1996);
- c) aktywizacja wyższych poziomów meta-poznania wymaga większych zasobów pamięci roboczej;
- d) poszczególne poziomy poznania mogą mieć charakter jawny (ich treści mogą być przez osoby raportowane), lub też utajony (to znaczy mogą zostać aktywizowane bez udziału świadomości; Koriat i Levy-Sadot, 2000);
- e) na każdym poziomie meta-poznania można wyróżnić jego trzy składowe, na które składają się: meta-wiedza, meta-doświadczenia oraz meta-umiejętności (Efklides, 2008).

Bazując na wyżej wymienionych założeniach, a także dokonując przeglądu literatury, wysunęliśmy szereg postulatów dotyczących zjawiska uważności (Jankowski i Holas, 2014):

- a) pełne rozumienie uważności oznacza obecność przynajmniej dwóch poziomów metapoznania;
- b) najwyższy możliwy poziom metapoznania związany jest z uważnością i ma zawsze charakter jawny;
- c) uważność jest zjawiskiem emergentnym, ponieważ powstaje na skutek wzajemnego oddziaływania elementów związanych ze specyficzną dla niej meta-wiedzą, meta-doświadczeniami oraz meta-umiejętnościami;
- d) świadome praktykowanie uważności prowadzi do zmian w obrębie trzech wyżej wymienionych aspektów metapoznania;

- e) rozwój uważności sprzyja redukcji dwóch rodzajów dysocjacji pomiędzy różnymi poziomami poznania, to znaczy dysocjacji o charakterze translacyjnym oraz temporalnym.

Istotą proponowanego przez nas metapoznawczego modelu uważności jest integracja aktualnej wiedzy na temat uważności, osadzenie jej w ramach funkcjonujących w psychologii pojęć oraz, co ważne, możliwość rozwiązania wymienionych na wstępie problemów, związanych z aktualnym stanem badań nad uważnością.

Czy trzy główne nurty badań nad uważnością (społeczno-poznawczy, kliniczny oraz związany z teorią autodeterminacji) eksplorują to samo zjawisko, czy też zajmują się odmiennymi konstruktami, których podobieństwo jest fasadowe?

Zgodnie z pierwszym z postulatów metapoznawczego modelu uważności, w pełni wzbudzony stan uważności zachodzi na „meta-meta-poziomie”. Zakłada on tym samym istnienie niższego meta-poziomu oraz podstawowego poziomu poznania. Ten ostatni jest przez nas utożsamiany z *qualia*, to znaczy jakościowymi („przeżyciowymi”) aspektami doświadczenia. Pierwszy z metapoziomów poznania zawiera wiedzę, skrypty i schematy służące jako podstawa do interpretacji oraz reagowania na informacje płynące z poziomu podstawowego. Innymi słowy, pierwszy z meta-poziomów monitoruje oraz kontroluje poznanie zachodzące na poziomie podstawowym. Znanym przykładem treści i procesów zachodzących na tym meta-poziomie jest koncepcja oceny pierwotnej w teorii stresu Lazarusa (1999). Zgodnie z nią, spostrzegana i doświadczana sytuacja (*qualia*) jest interpretowana (w oparciu o doświadczenie i zasoby) jako strata, zagrożenie lub też wyzwanie. Tego typu meta-przekonania indukują określone meta-doświadczenia (smutek, lęk lub entuzjizm nie wynikające z bezpośredniego kontaktu z bodźcem, ale z jego interpretacji).

Zgodnie z naszym modelem, nieintencjonalną, receptywną i otartą świadomość ukierunkowaną na aktualne doświadczenie – czyli uważność w ujęciu Browna i Ryana (2003) – można w prosty sposób wyjaśnić odwołując się do treści i procesów zachodzących (dość często w sposób utajony) na pierwszym poziomie metapoznania. Naturalnie pojawiające się w codziennym życiu stany uważności (doświadczane przez każdą osobę, choć z różną częstotliwością) fluktuują w zależności od wzbudzonego zestawu meta-przekonań i skryptów interpretujących doświadczenie. Otwartość i receptywność uwagi nie jest jak w koncepcji Kabat-Zinna (2003) intencjonalnie wzbudzonym stanem, ale pochodną zainteresowania związanego z realizacją podstawowych potrzeb wymienionych przez teorię autodeterminacji (autonomii, kompetencji i bliskości; Ryan i Deci, 2000) oraz braku konkurencyjnych procesów związanych z błędzeniem myślami, ruminacjami czy zamartwianiem, które silnie zniekształcają procesy uwagi (Mathews i MacLeod, 2005) ograniczając jej otwartość i receptywność. Badania potwierdzają istotne związki pomiędzy uważnością w ujęciu teorii autodeterminacji a wszystkimi wymienionymi powyżej zjawiskami (Brown, Ryan i Creswell, 2007).

Takie rozumienie uważności implikuje również jej silne uwarunkowanie cechami osobowości, takimi jak neurotyczność oraz otwartość na doświadczenie. Meta-analiza wyników przeprowadzona przez Giluk (2009) uzasadnia ten postulat.

Opisane powyżej rozumienie uważności jako zjawiska uwarunkowanego procesami zachodzącymi na pierwszym poziomie metapoznania, wyjaśnia również efekty opisane przez Langer i Moldoveanu (2000). Częstym sposobem indukowania przez nią uważności było wzbudzane zainteresowania, doświadczenia autonomii oraz odpowiedzialności w odniesieniu do zwykłych, codziennych spraw. Stosowane przez nią metody manipulowania stanem umysłu (*mind-set*) sprzyjają koncentracji na terażniejszości oraz prowadzą do uwzględniania różnych perspektyw, aktualnego kontekstu (doświadczenie „tu i teraz”) oraz ciekawości. W badaniach Langer stan uważności w większości nie był wzbudzany wprost, ale „pojawiał” się jako efekt przyjęcia określonego *mind-set* na poziomie niejawnym.

Proponowany przez nas model pozwala również na uwzględnienie wyższych poziomów metapoznania. Uważność nie polega tutaj na otwartej i receptywnej uwadze, charakterystycznej dla niższego poziomu. Co więcej, może jej nawet nie zakładać. Uważność w tym ujęciu bliższa jest koncepcji zaproponowanej przez Kabat-Zinna (2003) i oznacza „świadomość faktu, że się jest świadomym”. To nieco niejasne na pierwszy rzut oka stwierdzenie wyraża możliwość obserwowania aktywności umysłu w czasie rzeczywistym. Uważność przyjmuje tu formę decentracji, to znaczy zdolności do zmiany perspektywy, z jaką się spogląda na własne doświadczenie – z perspektywy „aktora” na perspektywę „obserwatora”. „Obserwator” przyjmuje jednakże specyficzną dla uważności postawę akceptacji, nieoceniania i niereagowania na treści monitorowanego na bieżąco doświadczenia (Bernstein i inni, 2015). Przedmiotem uważności/decentracji mogą się również stać takie procesy niższego poziomu, jak wspomniane ruminacja lub zamartwianie. Istotnym założeniem naszego modelu jest to, że obydwa poziomy metapoznania mogą zachodzić równolegle – dla przykładu, na niższym poziomie zamartwianie, natomiast na wyższym – świadomość procesu zamartwiania. Zaproponowany przez nas wielopoziomowy, metapoznawczy model uważności pozwala zintegrować i wyjaśnić różnice pomiędzy trzema sposobami ujmowania uważności w ramach jednej koncepcji. Pozwala także na wyprowadzenie pewnych przewidywań, których niektóre są przedmiotem badań opisanych w dalszej części autoreferatu (Jankowski i Bąk, 2019).

Czy uważność ma realne znaczenie w życiu człowieka, czy też jest ona epifenomenem, którego efekty dają się zredukować do innych, bardziej podstawowych zjawisk?

Zgodnie z kolejnym postawionym przez nas postulatem, uważność na najwyższym poziomie metapoznania jest zawsze procesem świadomym. To stwierdzenie nie jest tak trywialne, jak by się mogło zdawać na pierwszy rzut oka, zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę możliwość niejawnego,

choć metapoznawczego przetwarzania informacji (Jankowski i Holas, 2014). Stwierdzenie, że osoba w stanie uważności jest w pełni – na ile to możliwe – świadoma aktywności własnego umysłu (łącznie z emocjami oraz doznaniem z ciała), oznacza możliwość raportowania przez nią aktualnej treści świadomości. Sformułowany przez nas postulat przenosi zjawisko uważności w obręb bardziej ogólnych i podstawowych badań nad znaczeniem świadomości dla funkcjonowania człowieka. Aktualna dyskusja związana z tym zagadnieniem podzieliła środowisko naukowe na dwa obozy, z których jeden redukuje świadomość do epifenomenu nie mającego znaczenia dla wyjaśnienia zachowań człowieka, natomiast drugi podkreśla istotną rolę świadomości jako źródła działań (zob. Baumeister i Bargh, 2014). Traktując uważność jako stan „pełnej” świadomości (to znaczy świadomości tego, co technicznie rzecz biorąc może być w ogóle uświadomione), przyjmujemy stanowisko Baumeistera i Masicampo (2010), które integruje wyniki świadczące o znaczącym „automatyzmie” zachowań z poglądem o ważnej roli świadomości w wyjaśnianiu funkcjonowania człowieka. Zgodnie z tym stanowiskiem, świadomość pozwala na reorganizację procesów nieświadomych, które w sposób bezpośredni inicjują zachowania. Innymi słowy, świadomość umożliwia „przeprogramowanie” – modyfikację schematów i skryptów zachowania i doświadczenia i w ten pośredni sposób wpływa na zachowanie. Uważność, zgodnie z naszym postulatem, rozumiana jako stan maksymalnej świadomości, stwarza optymalne warunki dla modyfikacji lub też zbudowania nowych skryptów i schematów adekwatnych do bieżącej sytuacji. Jeżeli nasz postulat jest słuszny, należałoby oczekiwać, że efekty związane z uważnością będą zbliżone do tych, które Baumeister i Masicampo (2010) przypisują świadomości, np. zdolność do skutecznej samokontroli, czy też większą odporność na automatyczne reakcje. W literaturze pojawia się coraz więcej przykładów badań, które pozytywnie weryfikują ten postulat (np. Westbrook i in., 2013).

Podsumowując, zgodnie z naszym modelem, uważności nie można traktować jako zjawiska wtórnego, podobnie jak świadomości nie należy traktować jako epifenomenu. Obydwa zjawiska są ze sobą ściśle związane i w istotny, choć czasem niebezpośredni sposób, przekładają się na funkcjonowanie człowieka.

Zgodnie z teorią Baumeistera i Masicampo (2010), główne znaczenie świadomości ujawnia się w kulturze i relacjach społecznych. W związku z tym, uważność – jako manifestacja pełnej świadomości – powinna również mieć znaczenie dla relacji interpersonalnych. Zagadnienie to, w kontekście wpływu społecznego, poruszyliśmy razem z Mateuszem Zatorskim (Jankowski i Zatorski, 2014). Prezentowane przez nas ujęcie postuluje, że uważność zmniejsza podatność na wpływ społeczny mający znamiona manipulacji. Postulat ten wyprowadziliśmy zarówno z metapoznawczego modelu uważności (Holas i Jankowski, 2013), jak również wyników badań wskazujących na związane z uważnością efekty polegające na zmniejszeniu wpływu procesów automatycznych na zachowanie. W rozdziale opisujemy również wyniki badania przeprowadzonego przez Annę Lisek (2012), jedną z

wypromowanych przy moim udziale magistrantek, która w terenowym badaniu eksperymentalnym zweryfikowała hipotezę, zgodnie z którą wzbudzenie stanu uważności redukuje podatność na wpływ za pomocą techniki „dobrze to rozegraj” (DTR; Davis i Knowles, 1999).

Czy uważność jest zjawiskiem jednorodnym, czy też wieloaspektowym?

Jedną z głównych idei zawartych w meta-poznawczym modelu uważności jest jej emergentny charakter. Postulujemy, że uważność jest jednolitym stanem umysłu, który wyłania się z interakcji wielu różnorodnych elementów. Tym samym, w sporze dotyczącym tego, czy uważność ma charakter jedno, czy też wieloaspektowy, przyjmujemy niejako „trzecią” perspektywę, zgodnie z którą problem ma charakter pozorny, ponieważ złożoność dotyczy nie tyle samej uważności, co raczej procesów, których interakcja prowadzi do stanu uważności. Innymi słowy, o wieloaspektowości możemy mówić, jeżeli omawiamy czynniki generujące uważność, natomiast sam stan uważności ma charakter jednolity. Przyjęte przez nas rozwiązanie jest odmienne w stosunku do tych, które były dotychczas proponowane. Główny paradygmat, zgodnie z którym budowano również metody do pomiaru uważności, zakładał istnienie ogólnego, latentnego wymiaru uważności, który następnie wyjaśniał jej specyficzne aspekty, takie jak np. nie-ocenie, nie-reagowanie, receptywną uwagę, obserwowanie oraz opisywanie (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, i Toney, 2006). W proponowanym przez nas ujęciu, procesy niższego rzędu, takie jak monitorowanie, nie-ocenie itp. wchodzi z sobą w interakcję, na skutek której wyłania się stan uważności. Innymi słowy nasze ujęcie uważności bliższe jest aktualnie rozwijanym sieciowym koncepcjom cech (np. ekstrawersji; Cramer i in., 2012), jak również zjawisk z obszaru psychopatologii (np. depresji; Cramer i in., 2016) niż ujęciom nawiązującym do zmiennych latentnych. Wróć jeszcze do tego wątku w kolejnych częściach autoreferatu.

Jakie mechanizmy umożliwiają powstawanie zjawiska uważności? Innymi słowy, jak umysł generuje stan uważności?

Zgodnie z założeniami dotyczącymi meta-poznania, wyodrębniliśmy trzy kategorie procesów, których interakcja wzbudza stan uważności. Są to: (a) meta-wiedza promująca uważność, (b) meta-doświadczenia oraz (c) meta-umiejętności związane z uważnością. Meta-wiedza promująca uważność odnosi się do: przekonań na temat natury Ja oraz relacji pomiędzy Ja a treścią doświadczenia; przekonań dotyczących natury doświadczanych, subiektywnych zdarzeń (emocji, myśli, wyobrażeń itp.); intencji implementacyjnych, instrukcji i schematów ukierunkowujących działanie funkcji wykonawczych podczas stanu uważności. Gdy treści doświadczenia monitorowane na poziomie meta-świadomym są interpretowane w świetle wyżej wymienionych kategorii meta-przekonań, wzbudzane są charakterystyczne meta-doświadczenia związane z uważnością. Do najbardziej typowych należą doświadczenie metapoznawczego wglądu (*metacognitive insight*), akceptacji,

życzliwości w stosunku do siebie i innych (*self-compassion*), poczucie nowości i świeżości, ciekawości oraz zainteresowania. Interakcja meta-doświadczeń (jako źródła motywacji) oraz meta-wiedzy (jako źródła instrukcji i skryptów działania charakterystycznych dla uważności) wyzwała określone procesy związane z funkcjami wykonawczymi, głównie procesy uwagowe, takie jak: hamowanie automatycznych skryptów myślenia i reagowania na niższym poziomie metapoznania (np. przekonania o konieczności zamartwiania się), utrzymywanie stanu podwyższonej, chociaż nieukierunkowanej uwagi (*alertness*), czy też elastyczne przełączanie uwagi pomiędzy obiektami, które pojawiają się w jej polu.

W momencie, gdy osoba stara się w sposób intencjonalny wzbudzić w sobie stan uważności, aktywizuje poszczególne przekonania i instrukcje w systemie meta-wiedzy, które w interakcji ze zmieniającą się na bieżąco treścią meta-świadomości wzbudzają strumień zmieniających się w czasie meta-doświadczeń specyficznych dla uważności. Ich różnorodność może prowadzić do wrażenia, że jest kilka różnych rodzajów/aspektów uważności, podczas gdy w rzeczywistości mamy do czynienia z jednym, aczkolwiek złożonym i dynamicznym stanem, w którym w określonym momencie wyakcentowane są różne meta-doświadczenia, płynnie przechodzące jedno w drugie. Tak jak wskazałem wcześniej, odchodzimy od modelu wspólnej przyczyny (*common cause*) zakładającego istnienie latentnego wymiaru uważności. Naszym zdaniem różnorodność doświadczeń identyfikowanych z uważnością wynika z interakcji pomiędzy elementami meta-wiedzy, których aktywacja zmienia się w czasie, oraz treścią meta-świadomości, która również zmienia się w z chwili na chwilę. Tym samym bliżej nam do modeli sieciowych, w których powiązane ze sobą elementy systemu, nawzajem się wzbudzają i aktywizują prowadząc w konsekwencji do wyłonienia się stanu wyższego rzędu – uważności. Przykładem obrazującym tego typu podejście jest zaproponowany przez Cramer sieciowy model depresji (Cramer i inni, 2016), zgodnie z którym stan depresji jest emergentny względem jej objawów, takich jak bezsenność, zmęczenie itd. Do depresji dochodzi w przypadku, gdy sieć powiązań pomiędzy symptomami jest gęsta, to znaczy występują pomiędzy nimi silne związki prowadzące do sytuacji, gdy wzbudzenie jednego symptomu (np. zmęczenia) automatycznie aktywizuje inne symptomy. Współwystępowanie symptomów depresji w tym samym czasie daje w konsekwencji stan pełnoobjawowej depresji. Analogicznie, gdy elementy meta-wiedzy promujące uważność współwystępują z meta-świadomością, pojawiają się warunki sprzyjające wyłonieniu się stanu uważności, który na płaszczyźnie fenomenologicznej odczuwany jest w postaci meta-doświadczeń.

W jaki sposób przebiega rozwój zdolności do bycia uważnym?

Dynamiczny aspekt uważności wyraża się między innymi w tym, że może ona być rozwijana na skutek treningu. Jeden z wymienionych wcześniej kierunków badań nad uważnością odwołuje się

wprost do praktyk medytacyjnych niezbędnych do tego, by wzbudzić w sobie oraz utrzymać stan uważności (Kabat-Zinn, 2003). Dwa pozostałe nurty badań tego warunku nie stawiają, choć również implikują możliwość rozwoju uważności (Brown i Ryan, 2003; Langer i Moldoveanu, 2000).

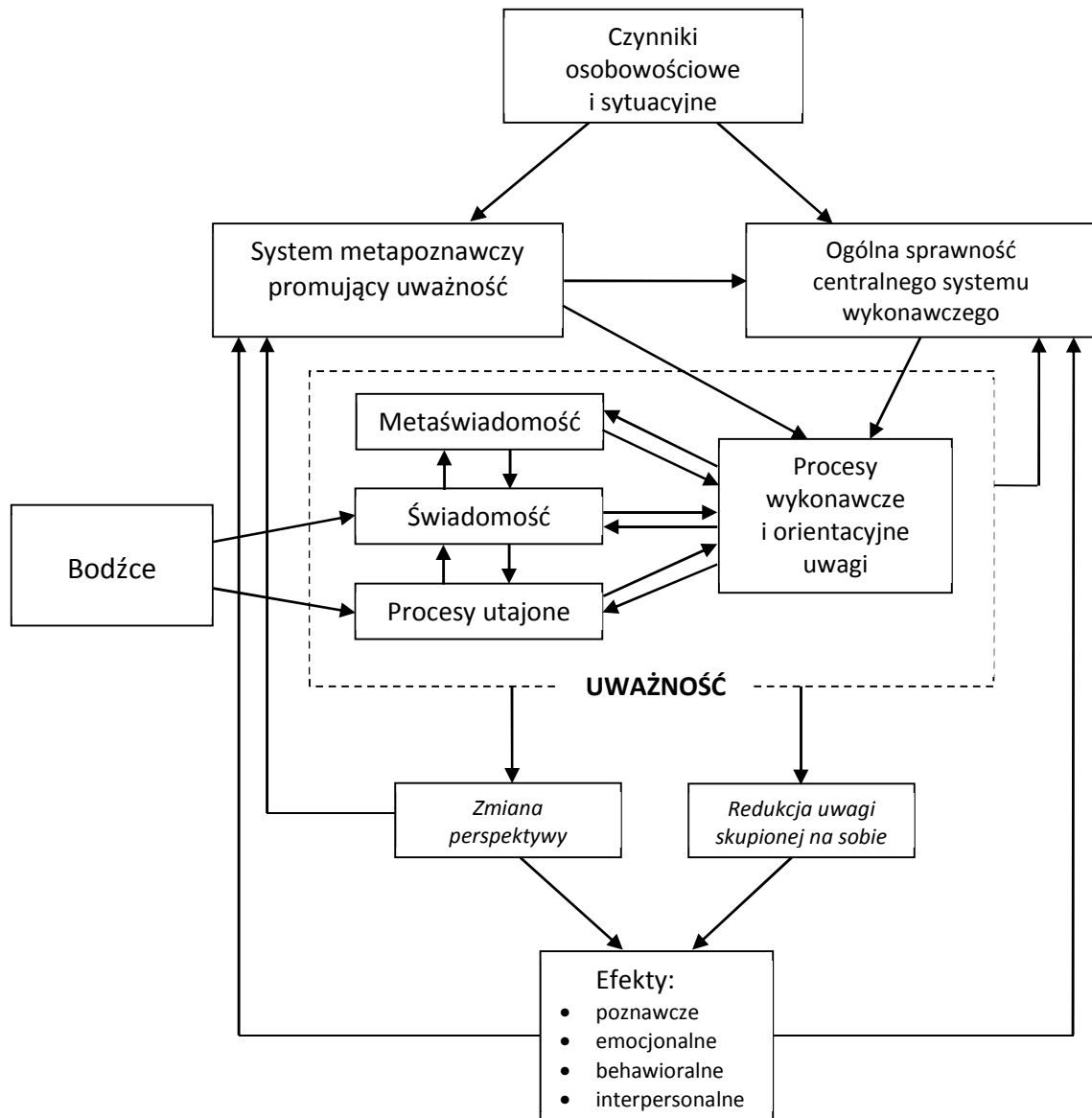
Zaproponowany przez nas model pozwala na zintegrowanie każdej z powyższych perspektyw, co więcej, pozwala na wyjaśnienie inter- i intra-indywidualnych różnic w doświadczaniu uważności.

Zarówno teoria autodeterminacji (Brown i Ryan, 2003) jak i teoria Langer (Langer i Moldoveanu, 2000), wskazują na różnice indywidualne pomiędzy ludźmi w zakresie częstotliwości oraz intensywności doświadczania stanów uważności. Badania prowadzone w obydwu wymienionych nurtach (Brown i Ryan, 2003; Langer i Moldoveanu, 2000) wskazują na to, że styl życia sprzyjający częstym doświadczeniom własnej autonomii, kompetencji i bliskości sprzyja zwiększeniu uważności w codziennym życiu. Rozwój uważności ma w tym ujęciu charakter wtórny (jest pochodną warunków i stylu życia) oraz linearny (wprost proporcjonalny do częstotliwości doświadczeń o charakterze autodeterminacji). Innymi słowy zmiana warunków i stylu życia promujących samoregulację opartą na standardach wewnętrznych (Brown i Ryan, 2003) prowadzi do zwiększenia częstotliwości stanów otwartej i receptywnej uwagi.

Kliniczne ujęcie uważności zaproponowane przez Kabat-Zinna (2003), traktuje uważność jako stan, który wzbudzany jest na wskutek świadomej praktyki. W naszym modelu, o wzbudzeniu tak rozumianej uważności decydują procesy, które umiejscawiamy na wyższym poziomie meta-poznania. Zgodnie z zaproponowanym przez nas rozumieniem metapoznawczych mechanizmów indukujących uważność, jej praktykowanie w trakcie medytacji prowadzi do kilku efektów. Większość z nich zależy od zmian w obrębie metapoznawczej wiedzy, która rozwija się na dwa sposoby. Po pierwsze, instrukcje i przekonania przyjmowane z zewnątrz (np. od trenera) dotyczące natury uważności oraz sposobu medytowania zostają z czasem zinterioryzowane i stają się dostępne poznawczo. Na skutek tego, łatwiej jest je zaktywizować w trakcie medytacji. Niektóre z nich (np. „Staraj się dostrzegać to, co się pojawia w polu Twojej uwagi w chwili obecnej”), w połączeniu z ćwiczeniami uwagowymi (np. zdolnością do utrzymywania uwagi przez dłuższy czas) redukują dysocjacje temporalne pomiędzy świadomością przeżywaną na poziomie *quali* a meta-świadomością. Innymi słowy osoba częściej potrafi monitorować treść świadomości, co w zestawieniu ze wzbudzonymi meta-przekonaniami staje się podstawą do wzbudzenia meta-doświadczeń. Częsta praktyka prowadzi do większej dostępności treści meta-wiedzy, częstych stanów meta-świadomości, a tym samym częstych meta-doświadczeń charakterystycznych dla uważności. W miarę trwania praktyki, niektóre meta-doświadczenia zaczynają współwystępować ze sobą, co sprzyja ich skorelowaniu. W efekcie, wzmocnienie powiązań pomiędzy meta-doświadczeniami prowadzi do sytuacji, w których aktywizowanie jednego z meta-doświadczeń sprzyja aktywizacji kolejnych meta-doświadczeń. Osoba o dużym doświadczeniu w praktyce medytacji, doświadcza uważności w coraz większym zakresie,

który obejmuje pełną gamę jej aspektów. Proces rozwoju opisany tutaj ma w tym przypadku charakter nieliniowy – następuje w sposób skokowy. Wyjaśniając rozwój uważności w ten sposób, ponownie posiłkuję się badaniami Cramer dotyczącymi rozwoju stanów psychopatologicznych, np. depresji (Cramer i in., 2016). Zgodnie z tym ujęciem, pełno-objawowa depresja pojawia się jako efekt zwiększenia korelacji pomiędzy jej objawami oraz na skutek oddziaływań środowiska (stresu). Choć badania Cramer dotyczą głównie zjawisk z obszaru psychologii klinicznej, autorka zaproponowała ostatnio również podobne wyjaśnienia dotyczące cech osobowości, takich jak ekstrawersja. Zastosowanie modeli sieciowych w przypadku uważności pozwala nie tylko lepiej zrozumieć mechanizmy jej powstawania, ale również rozwoju. Wewnętrzna dynamika procesów na poziomie meta-poznawczym oraz oddziaływanie środowiska (praktyka w oparciu o zewnętrzne instrukcje) przypominają ogólny model sieciowy zaproponowany przez Cramer.

W powyższym przedstawieniu metapoznawczego modelu uważności starałem się pokazać jego przydatność w wyjaśnieniu niektórych problemów, z jakimi mierzy się psychologia przy aktualnym stanie wiedzy na temat tego zjawiska. W dalszej części autoreferatu zaprezentuję badania, które stanowią próbę weryfikacji niektórych hipotez wyprowadzonych ze sformułowanej przez nas koncepcji.



Rysunek 1. Metapoznawczy model uważności (Holas i Jankowski, 2013) stanowiący teoretyczne ramy dla badań empirycznych opisanych w dalszej części autoreferatu.

II. BADANIA EMPIRYCZNE

W ramach badań empirycznych dotyczących uważności skupiłem się na (1) emocjonalnych oraz poznawczych uwarunkowaniach dyspozycyjnej uważności, (2) związkach stanu uważności z funkcjonowaniem poznawczym oraz (3) temporalnym aspekcie uważności i jej związku z dobrostanem psychologicznym. Wyniki zaprezentowanych poniżej badań są przeze mnie odnoszone do teoretycznej koncepcji uważności omówionej w artykułach: Holas i Jankowski (2013; zob. Rys. 1) oraz Jankowski i Holas (2014).

Emocjonalne i poznawcze uwarunkowania dyspozycyjnej uważności

Zgodnie z aktualną literaturą, uważność bada się zarówno jako stan, jak również jako dyspozycję (np. Baer i in., 2006; Brown i Ryan, 2003). Chociaż różnice indywidualne między ludźmi w odniesieniu do częstotliwości doświadczania stanów uważności zostały potwierdzone w licznych badaniach, nie jest do końca jasne, jakie czynniki determinują poziom dyspozycyjnej uważności. Niedawno opublikowane meta-analizy (Giluk, 2009; Hanley i Garland, 2017) wskazują na dwie cechy osobowości, które mogą warunkować częstotliwość stanów uważności w codziennym życiu – są to neurotyczność oraz otwartość na doświadczenie. Wyniki tych badań są zgodne z zaproponowaną przez nas koncepcją teoretyczną (Holas i Jankowski, 2013). W metapoznawczym modelu uważności cechy osobowości nie wpływają jednak na uważność bezpośrednio, ale za pośrednictwem kontroli uwagowej oraz meta-poznawczego systemu promującego uważność (zob. Rys. 1). Innymi słowy, w artykule z 2013 roku zaproponowaliśmy mechanizm, który warunkuje częstotliwość pojawiania się stanu uważności w codziennym życiu.

W pierwszym z prezentowanych badań wraz z Wacławem Bąkiem (Jankowski i Bąk, 2019) przetestowaliśmy hipotezę mówiącą, że cecha lęku przewiduje poziom dyspozycyjnej uważności za pośrednictwem kontroli uwagowej. Zgodnie z ujęciem Derryberry i Reed (2002), kontrola uwagowa jest traktowana jako względnie stała dyspozycja wyznaczająca indywidualny poziom zdolności do przełączania i hamowania uwagi. Wybraliśmy cechę lęku za względu na jej znaczenie w ugruntowanych empirycznie teoriach: kontroli uwagowej Eysencka (Eysenck, Derakshan, Santos i Calvo, 2007) oraz lęku zgeneralizowanego Wellsa (2000). Obydwie teorie podkreślają, że u osób lękowych emocjonalny wymiar lęku wiąże się z uruchomieniem metapoznawczych skryptów, które zniekształcają procesy percepcji oraz generują zamartwianie się. W ten sposób lęk rozumiany jako cecha może dwojako ograniczać uważność: (a) z jednej strony ukierunkowuje uwagę na wybrany rodzaj bodźców, przez co traci ona walor otwartości i receptywności charakterystyczny dla uważności, (b) z drugiej strony uruchamia nieadaptacyjne procesy myślowe – zamartwianie – które pochłaniają zasoby poznawcze i utrudniają wzbudzenie stanu decentracji – podstawowego elementu uważności ujmowanego przez nas na wyższym poziomie metapoznania.

Zaproponowany przeze mnie oraz Pawła Holasa w 2013 roku model przewiduje również, że otwarta i receptywna uwaga (w modelu ujęta jako *reduction of self-focus attention*) oraz decentracja stanowią niezależne wymiary uważności. Rozwinięcie tej koncepcji (Jankowski i Holas, 2014) wyjaśnia ten stan rzeczy: uważność rozumiana jako receptywna świadomość jest generowana na niższym poziomie metapoznania, podczas gdy decentracja jest przejawem działania wyższego poziomu metapoznania. Oba poziomy działają równolegle do siebie, przez co mogą być niezależne.

Z drugiej jednak strony, niektóre badania wskazują na umiarkowaną, aczkolwiek istotną korelację pomiędzy tymi dwoma wymiarami uważności (np. Gregorio, Pinto-Gouveia, Duarte i Simões, 2015). Wydaje się to przeczyć zaproponowanemu przez nas modelowi. Możliwe jednak, że koncepcja zakładająca niezależność tych dwóch wymiarów uważności jest prawdziwa, natomiast uzyskane w innych badaniach korelacje są pozorne. Może się tak zdarzyć, jeżeli związek pomiędzy receptywną uwagą a decentracją jest wyjaśniony przez trzecią zmienną, która obie je warunkuje. Sprawdzenie tej możliwości było drugim celem przeprowadzonego przez nas badania.

Podsumowując, zgodnie z pierwszą hipotezą, kontrola uwagowa mediuje związek pomiędzy lękiem a uważnością. Zgodnie z hipotezą drugą, związek pomiędzy receptywną uwagą a decentracją znika, jeżeli uwzględnimy się lęk jako zmienną kontrolowaną. Na bazie tych hipotez sformułowaliśmy model empiryczny, możliwy do przetestowania za pomocą analizy równań strukturalnych. Ponieważ często się zdarza, że do tych samych danych można dopasować modele zbudowane na różnych założeniach teoretycznych, postanowiliśmy przetestować szereg modeli alternatywnych zawierających inne niż postulowane przez nas hipotezy, stosując następnie procedurę wnioskowania opartego na wielu modelach (*multimodel inference*; Burnham i Anderson, 2002).

Uzyskane wyniki częściowo potwierdziły hipotezy postawione na bazie opisanego wcześniej modelu teoretycznego (Holas i Jankowski, 2013). Po pierwsze, tak jak oczekiwaliśmy, lęk okazał się istotnym predyktorem obu wymiarów uważności. Po drugie, postulowana przez nas mediacja kontroli uwagowej dotyczyła tylko relacji pomiędzy lękiem a decentracją. Związek receptywnej uwagi z kontrolą uwagową okazał się nieistotny, gdy kontrolowana była cecha lęku. Wynik ten jest nieco zaskakujący w świetle dotychczasowych badań i dokładnie przeciwny do tez stawianych przez niektórych badaczy, którzy redukują uważność rozumianą jako receptywna i otwarta uwaga do procesów związanych z zarządzaniem uwagą (Grossman, 2011). Jest jednak zgodny z pierwotnymi założeniami koncepcji Browna i Ryana, którzy w sporze z Grossmanem podkreślali teoretyczną odmienną obu konstruktów przy ich fasadowym podobieństwie (Brown i in., 2011). Kontrola uwagowa okazała się być natomiast istotnym, choć jedynie częściowym mediatorem wyjaśniającym związek lęku z decentracją, co potwierdza hipotezę wyprowadzoną z poznawczego modelu uważności (Holas i Jankowski, 2013). Zgodnie z naszym modelem teoretycznym, związek pomiędzy decentracją a otwartą i receptywną uwagą okazał się być nieistotny, gdy kontrolowany był lęk.

Ogólnie rzecz biorąc, wyniki badania wskazują na istotną zależność dyspozycyjnej uważności od cechy lęku. Mechanizmy wyjaśniające tę zależność wydają się złożone i różnią się w zależności od wymiaru uważności. W przypadku receptywnej i otwartej uwagi, wykluczenie kontroli uwagowej jako zmiennej pośredniczącej sugeruje drugi z potencjalnych mechanizmów, to znaczy tendencyjność uwagową charakterystyczną dla lęku. Przyszłe badania powinny zweryfikować hipotezę, zgodnie z którą lęk zniekształca procesy uwagowe, przez co redukuje receptywność i otwartość uwagi. W

przypadku drugiego wymiaru uważności, to znaczy decentracji, lęk ogranicza kontrolę uwagową, a tym samym zmniejsza zasoby potrzebne do jej wzbudzenia. Nie jest to jednak jedyny mechanizm wiążący lęk z decentracją, pozostałe powinny stać się przedmiotem dalszych dociekań.

Znaczenie uważności w kontekście lęku oraz kontroli uwagowej

Głównym celem drugiego badania (Jankowski i Bąk, 2019) była weryfikacja ogólnej hipotezy, zgodnie z którą uważność ma istotne znaczenie dla funkcjonowania człowieka, a efekty z nią związane nie dają się zredukować do wpływu innych zmiennych. Hipoteza ta wiąże się bezpośrednio z jednym z postulatów metapoznawczego modelu (Jankowski i Holas, 2014), utożsamiającym uważność ze świadomością. Jest ona zgodna również z modelem Baumeistera i Masicampo (2010), którzy nadają świadomości istotne znaczenie w modyfikacji automatycznych zachowań, adaptacji do nowych warunków i zachowaniu elastyczności w działaniu.

W celu zweryfikowania powyższej hipotezy postanowiliśmy zbadać wartość predykcyjną dwóch aspektów uważności – receptywnej uwagi oraz decentracji – w kontekście lęku oraz kontroli uwagowej. Jako zmienną zależną wybraliśmy tendencję do popełniania prostych pomyłek w codziennym życiu wynikających z błędów poznawczych (*cognitive failures*; Broadbent, Cooper, FitzGerald i Parkes, 1982). Wybór tej zmiennej był nieprzypadkowy, ponieważ we wcześniejszych badaniach (np. Broadbent i in., 1982; Brown i Ryan, 2003; Unsworth, Brewer i Spillers, 2012) okazała się ona istotnie skorelowana z każdą z wyżej wymienionych zmiennych. Ponadto okazała się ważnym czynnikiem związanym z jakością życia (np. Zlatař, Moore, Palmer, Thompson i Jeste, 2014).

Podobnie jak w poprzednim badaniu, przetestowaliśmy szereg modeli alternatywnych bazujących na modelu, który w pierwszym badaniu okazał się najlepiej dopasowany do danych. Tym samym chcieliśmy również zrealizować drugi cel, to znaczy replikować wyniki poprzedniego badania. Modele alternatywne zakładały różny układ powiązań pomiędzy zmiennymi, od całkowitej mediacji uważności, aż po całkowity brak efektów z nią związanych. Pozytywna weryfikacja modelu postulującego pełną mediację uważności potwierdzałoby naszą hipotezę, podczas gdy lepsze dopasowanie modelu wykluczającego efekty związane z uważnością, sugerowałoby brak jej wartości predykcyjnej w wyjaśnianiu pomyłek poznawczych.

Chociaż wszystkie testowane przez nas modele były satysfakcjonująco dopasowane do danych, dwa z nich były zdecydowanie bardziej prawdopodobne. Obydwa potwierdzają hipotezę, zgodnie z którą uważność istotnie mediuje związki pomiędzy lękiem i kontrolą uwagową a poznawczymi pomyłkami. Innymi słowy, wyniki sugerują, że związek pomiędzy lękiem a pomyłkami wynikającymi z błędów poznawczych jest całkowicie wyjaśniony przez obie formy uważności. Co więcej, efekt kontroli uwagowej jest również całkowicie wyjaśniony przez decentrację. Drugie badanie replikowało

dodatkowo poprzednio uzyskane wyniki. Potwierdził się zwłaszcza brak dwóch rodzajów zależności: pomiędzy receptywną uwagą a kontrolą uwagową oraz pomiędzy dwoma wymiarami uważności.

Wyniki te wskazują, że nietendancyjna – otwarta i receptywna – uwaga redukuje pomyłki wynikające z błędów poznawczych, niezależnie od kontroli uwagowej. Może się to wiązać z ograniczeniem częstotliwości błędzenia myślami oraz funkcjonowania opartego na sztywnych automatyzmach i schematach, które często prowadzą do pomyłek. Z drugiej strony, decentracja przewiduje również zmniejszoną liczbę pomyłek związanych z poznawczymi błędami. Efekt ma podobną siłę jak w przypadku receptywnej uwagi i jest od niej niezależny, co sugeruje odmienne mechanizmy wyjaśniające obserwowalne zależności. Decentracja, jako przejaw meta-świadomości, pełni prawdopodobnie funkcję kontrolną. Osoby o większym poziomie decentracji częściej potrafią uświadamiać sobie momenty nieuwagi, błędzenie myślami czy też zachowania oparte na automatyzmach. Częściej w związku z tym są w stanie korygować swoje działanie redukując liczbę poznawczych pomyłek.

Podsumowując, wyniki uzyskane w obu badaniach sugerują słuszność kilku postulatów sformułowanych w ramach teoretycznego modelu uważności (Jankowski i Holas, 2014; Holas i Jankowski, 2013). Zgodnie z nimi, ważne wymiary uważności – receptywna uwaga oraz decentracja – są w dużym stopniu warunkowane cechą lęku. Różnice indywidualne w zakresie kontroli uwagowej częściowo mediuje związek lęku z decentracją. Obydwa wymiary uważności są względem siebie niezależne i w istotny sposób przekładają się na funkcjonowanie w codziennym życiu.

Kolejne przeprowadzone przeze mnie badania dotyczyły związków pomiędzy uważnością a procesami uwagowymi. W pierwszym z nich, razem z Pawłem Holasem (Jankowski i Holas, 2019¹), starałem się sprawdzić wpływ uważności na zdolność do przełączania uwagi w warunkach wzbudzonego niepokoju, natomiast w drugim badaniu, we współpracy z Pawłem Stróżakiem (Jankowski i Stróżak, 2019), testowałem przy użyciu pomiarów behawioralnych oraz elektroencefalograficznych związek pomiędzy stanem uważności a procesami pamięciowymi.

Wpływ uważności na zdolność do przełączania uwagi

Zgodnie z zaproponowanym przez nas modelem teoretycznym (Holas i Jankowski, 2013; Jankowski i Holas, 2014), jedną z funkcji wykonawczych wykorzystywanych w stanie uważności jest przełączanie uwagi. Sprawne, intencjonalne przełączanie uwagi umożliwia płynne przenoszenie uwagi z obiektu, na obiekt – w miarę jak pojawia się on w polu świadomości. Przełączanie uwagi jest również potrzebne, aby włączać metapoznawczy tryb przetwarzania informacji. Wydaje się więc, że uważność powinna korelować ze zdolnością do przełączania uwagi.

¹ Tekstu nie włączyłem do głównego osiągnięcia naukowego, ponieważ jest on aktualnie w procesie recenzowania w czasopiśmie *Mindfulness*

Wyniki badań są jednak niejednoznaczne, wskazują bowiem albo na brak jakichkolwiek efektów, albo też związku uważności z poprawą przełączania uwagi jedynie w specyficznych rodzajach zadań. Uznaliśmy (Jankowski i Holas, 2019), że założenie przyjmowane przez większość badaczy, zgodnie z którym stan uważności bezpośrednio poprawia działanie funkcji wykonawczych, w tym zdolności do przełączania uwagi, jest błędne. Postanowiliśmy w związku z tym wyjść od odmiennego założenia, zgodnie z którym w sytuacji, gdy zasoby poznawcze są pochłonięte przez konkurencyjne procesy (np. błędzenie myślami lub zamartwianie), wzbudzenie uważności, a zwłaszcza decentracji (zdolności do swobodnej obserwacji aktywności własnego umysłu z zachowaniem postawy akceptacji wobec uświadamianych treści) hamuje te procesy uwalniając potrzebne zasoby. Odnosząc to założenie do zdolności przełączania uwagi, postawiliśmy hipotezę, że wzbudzenie uważności nie tyle ją poprawia, co raczej przywraca jej optymalny poziom działania w sytuacji obciążenia poznawczego niezwiązanego z zadaniem.

Aby przetestować tę hipotezę, zaprojektowaliśmy eksperyment, w którym po sprawdzeniu bazowego poziomu zdolności do przełączania uwagi (pretest) stworzyliśmy sytuację silnego pobudzenia emocjonalnego. W tym celu wykorzystaliśmy jedną ze scen filmu fabularnego pt. „Misery”, która w badaniach innych autorów wzbudzała w badanych niepokój i lęk (Schaefer, Nils, Sanchez i Philippot, 2010). Po obejrzeniu fragmentu filmu osoby zostały losowo przydzielone do jednej z trzech grup. W pierwszej z nich uczestnicy przez 10 minut słuchali instrukcji mających na celu indukcję stanu uważności, głównie decentracji. Druga grupa miała odsłuchać – również przez 10 minut – instrukcje, które indukowały proces zamartwiania związany z obejrzaną sceną. Osoby z trzeciej grupy zostały poproszone o swobodne błędzenie myślami przez 10 minut, aż do usłyszenia kolejnych instrukcji. Po manipulacji eksperymentalnej wszyscy badani wykonali po raz kolejny zadanie na przełączenie uwagi (post-test).

Oczekiwaliśmy, że obejrzenie awersyjnej sceny z filmu wzbudzi w badanych niepokój, a ten indukuje zamartwianie. Jako że zamartwianie obciąża system poznawczy (Trezise i Reeve, 2016), przypuszczaliśmy, że ograniczone zostaną zasoby niezbędne do efektywnego wykonania zadania na przełączenie uwagi. Oczekiwaliśmy również, że uprzednie wzbudzenie stanu uważności (decentracji), zredukuje liczbę intruzywnych myśli, a tym samym uwolni zasoby poznawcze i przywróci efektywność w zadaniu na przełączenie uwagi. Aby kontrolować procesy zamartwiania, oprócz grupy, w której pozwoliliśmy na swobodne błędzenie myślami (licząc, że będzie ono pobudzone filmem), w drugiej grupie kontrolnej sprowokowaliśmy zamartwianie w sposób bezpośredni.

Uzyskane rezultaty wskazują na jeden istotny wynik związany z hipotezą, tzn. efekt główny warunku eksperymentalnego. Nie zaobserwowaliśmy natomiast istotnej interakcji pomiędzy grupą a rodzajem próby (*switch* vs. *no-switch*). Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że wzbudzenie stanu uważności nie zmniejszyło tzw. *switch-cost* (Monsell, 2003), czyli nie zredukowało

różnicy pomiędzy czasem reakcji w próbach *switch* a *no-switch*. Niemniej jednak, osoby, u których wzbudzone uważność, odpowiadały w tym zadaniu istotnie szybciej niż pozostałe grupy, bez względu na typ danej próby.

Wyniki te są zgodne z rezultatami badania Chambersa i współpracowników (Chambers, Lo i Allen, 2008), w którym wzbudzenie stanu uważności za pomocą krótkich instrukcji również nie zmniejszyło kosztów związanych z przełączaniem uwagi, ale zredukowało czasy reakcji w całym zadaniu. W kontekście nieistotnego efektu związanego ze *switch-cost*, uzyskany wynik można wyjaśnić odwołując się do dwóch innych efektów obserwowanych w zadaniach na przełączanie uwagi, tzw. *no-switch cost*, czyli wysiłku poznawczego związanego z koniecznością utrzymania w pamięci roboczej zestawów instrukcji dotyczących dwóch odrębnych zadań (Rogers i Monsell, 1995) oraz ogólnej szybkości przetwarzania informacji (*processing-speed*; Salthouse, 1996). Można w związku z tym zasugerować hipotezę, że uważność rozumiana jako stan nie poprawia samej sprawności przełączania uwagi, ale wpływa albo na zmniejszenie *no-switch cost* lub też na zwiększenie ogólnej szybkości, z jaką przetwarzane są informacje. Obydwa efekty są zależne od zasobów pamięci roboczej (zob. Baddley, Chincotta i Adlam, 2001; Beaudreau i O'Hara, 2009), której odciążenie za pomocą ćwiczenia uważności postulowaliśmy w naszym badaniu. Przyszłe badania, ze zmienioną procedurą zadania na przełączanie uwagi (poprzez dodanie jednolitego pod względem zadań bloku, w którym nie zachodzi konieczność przełączania uwagi) powinny rozstrzygnąć kwestię tego, który z efektów – *no-switch cost* czy też szybkość przetwarzania informacji – jest bardziej podatny na pośredni wpływ uważności.

Związek uważności z procesami pamięciowymi

Podobnie jak w przypadku procesów orientowania uwagi, które mogą przebiegać automatycznie, lub też w sposób intencjonalny, wydobywanie informacji z pamięci zachodzi zarówno w oparciu o procesy oddolne (efekt znajomości; *familiarity*) oraz odgórne (efekt przypomnienia; *recollection*). Postulowany w literaturze związek uważności z funkcjami wykonawczymi sugeruje, że uważność powinna poprawiać procesy pamięciowe, zwłaszcza te, które są związane z przypominaniem lub rozpoznawaniem źródła wspomnienia (*source memory*). Wyniki dotychczasowych badań – podobnie jak w przypadku zdolności do przełączania uwagi – są jednak niejednoznaczne. Ostatni ich przegląd (Levy i Rosensreich, 2018) pokazuje, że różne wymiary uważności w odmienny sposób przewidują sprawność pamięci semantycznej, autobiograficznej oraz epizodycznej. Autorzy zaproponowali w związku z tym model, zgodnie z którym stan uważności polegający na otwartej i receptywnej uwadze sprzyja efektywności procesów przypominania (*recollection*). Pierwszym celem przeprowadzonego przez nas badania była weryfikacja tej hipotezy (Jankowski i Stróżak, 2019).

Utożsamienie uważności z receptywną i otwartą uwagą spotkało się z zarzutami ze strony niektórych badaczy (Grossman, 2011). Ich zdaniem, takie rozumienie uważności znacznie upraszcza jej istotę i w gruncie rzeczy sprowadza ją do kwestii zarządzania uwagą. Innymi słowy, można ją traktować jako odwrotność stanu „bezmyślności” lub błędzenia myślami. Chociaż tezy Grossmana (2011) spotkały się z odpowiedzią ze strony innych autorów (Brown i in., 2011), polemika miała charakter głównie teoretyczny, a nie empiryczny. W związku z tym uznaliśmy, że testując związek receptywnej i otwartej uwagi z procesami pamięciowymi należy kontrolować dodatkowo takie zmienne, jak błędzenie myślami w trakcie wykonywania zadania oraz zamartwianie się odnośnie sposobu wykonania zadania i uzyskanych wyników. Założyliśmy, że: (1) pomiar błędzenia myślami pozwoli nam wykluczyć ryzyko efektów pozornych, to znaczy sytuacji, w której związku uważności z pamięcią dadzą się w całości wyjaśnić efektami związanymi z błędzeniem myślami oraz (2) pomiar zamartwiania podczas zadania pozwoli zweryfikować hipotezę, zgodnie z którą zamartwianie, podobnie jak uważność, poprawia pamięć, ale w oparciu o inne mechanizmy, tzn. uruchomienie procesów kompensacyjnych (zbędnych w przypadku uważności).

Skuteczność procesów przypominania mierzyliśmy wskaźnikiem behawioralnym – była nim poprawność odpowiedzi w danej próbie. Do pomiaru efektywności przypominania zastosowaliśmy wskaźniki elektroencefalograficzne – trzy komponenty ERP (*event-related potentials*), które w literaturze łączone są z procesami przypominania (tzn. LPC – *late parietal component*, RF – *right frontal old/new effect* oraz LPN – *late posteriori negativity*; Johansson i Mecklinger, 2003 ; Wilding i Rugg, 1996).

W badaniu postawiliśmy następujące hipotezy: (1) uważność jest negatywnie skorelowana z błędzeniem myślami oraz zamartwianiem się w trakcie zadania; (2) uważność w trakcie zadania pamięciowego przewiduje większą poprawność jego wykonywania oraz (3) przewiduje pozytywnie amplitudę komponentu LPC (jako wskaźnika sprawności procesów przypominania); (4) błędzenie myślami w trakcie zadania przewiduje większą liczbę błędów oraz (5) niższą amplitudę komponentu LPC; (6) zamartwianie się w trakcie zadania poprawia jego wykonanie i (7) przewiduje pozytywnie amplitudę komponentów RF (jako wskaźnika I procesu kompensacyjnego) oraz (8) LPN (jako wskaźnika II procesu kompensacyjnego).

Zadanie pamięciowe polegało na rozpoznaniu trzech rodzajów bodźców: „starych” (tzn. słów, które wcześniej pojawiły się w liście do zapamiętania), „nowych” (tzn. słów, których w liście do zapamiętania nie było) oraz „podobnych” (tzn. tych samych słów, co we wcześniejszej liście do zapamiętania, ale w odmiennym kolorze). Podział na trzy typy bodźców zakładał, że odróżnienie bodźców „starych” od „podobnych” wymaga dokładnej pamięci kontekstu, tzn. koloru w jakim słowo pojawiło się na liście do zapamiętania (*source memory*) oraz przewyciężenia automatycznej tendencji do reagowania „fałszywym alarmem” w przypadku bodźców „podobnych”. Innymi słowy,

chcieliśmy sprawdzić, czy uważność poprawia nie tylko rozpoznanie „starego” bodźca, ale również odróżnienie go od bodźca „podobnego”.

Uzyskane wyniki wskazują na kilka efektów. Po pierwsze, tak jak oczekiwano, uważność w trakcie zadania negatywnie korelowała zarówno z błędzeniem myślami, jak i z zamartwianiem się, natomiast dwa rodzaje intruzji poznawczych były ze sobą skorelowane pozytywnie. Po drugie, uważność przewidywała większą poprawność w przypominaniu sobie bodźców nowych i starych w porównaniu do bodźców podobnych. Innymi słowy przewidywała relatywną skuteczność wykonywania zadania (trzeba jednak przyznać, że uzyskane efekty były raczej słabe). Zgodnie z oczekiwaniami, uważność nie wiązała się z dwoma efektami ERP związanymi z procesami kompensacyjnymi – RF i LPN. Jednakże, nie wiązała się ona również – wbrew oczekiwaniom – z wczesnym procesem przypominania odzwierciedlonym w efekcie LPC.

Po drugie, inaczej niż oczekiwano, błędzenie myślami nie przewidywało ani skuteczności w zadaniu (nie było związku z poprawnością odpowiedzi) ani amplitudy komponentów ERP. Natomiast osoby różniące się poziomem zamartwiania wykazywały odmienne tendencje w odniesieniu do bodźców „starych” (które były lepiej rozpoznawane przy wyższym poziomie zamartwiania) oraz nowych (których poziom rozpoznania obniżał się wraz ze wzrostem zamartwiania). Zamartwianie wiązało się również z amplitudą obu późnych komponentów ERP: RF i LPN – były one wyższe u osób zamartwiających się.

Wyniki naszego badania sugerują, że uważność poprawia skuteczność wykonania zadania, a jednocześnie nie wymaga dodatkowego wysiłku w postaci uruchomienia procesów kompensacyjnych. Trzeba jednak zauważyć, że efekt ten ma charakter relatywny – uważność przewiduje lepsze rozpoznanie bodźców starych i nowych ale tylko w odniesieniu do bodźców podobnych. Bezwzględne efekty pozostają nieistotne, co może wynikać z niskiej mocy testów przy małej próbie, której użyliśmy w badaniu. W przypadku rozpoznania bodźców „podobnych”, wymagającego przypomnienia sobie kontekstu zapamiętania bodźca (tzn. jego oryginalnego koloru), uważność rozumiana jako receptywna i otwarta uwaga, nie ma istotnego znaczenia. Potwierdza to też brak oczekiwanego przez nas związku uważności z wielkością amplitudy komponentu LPC odzwierciedlającego jakość zapamiętanych informacji. Innymi słowy, wyniki sugerują, że uważność nie poprawia intencjonalnych funkcji poznawczych bezpośrednio związanych z przypominaniem sobie informacji kontekstualnych potrzebnych do odrzucenia „fałszywych wspomnień”. W tym aspekcie wyniki naszego badania są spójne z rezultatami uzyskanymi przez innych badaczy (np. van Vugt i Jha, 2011; Wilson, Mickes, Stolarz-Fantino, Evrard i Fantino, 2015). Na ich bazie można zaryzykować stwierdzenie, że uważność – receptywna i otwarta uwaga – nie tyle poprawia procesy pamięciowe, co raczej pozwala je bardziej optymalnie wykorzystać. W naszym badaniu przełożyło się na to na

nieznacznie lepsze efekty rozpoznania u osób z większą uważnością podczas badania, przy niezmiennym wysiłku poznawczym – w porównaniu do osób nieuważnych.

Podsumowując, wyniki czterech badań poświęconych związkom pomiędzy uważnością a funkcjami poznawczymi pozwalają na kilka spójnych konkluzji. Po pierwsze, uważność rozumiana jako otwarta i receptywna uwaga nie wydaje się – co jest niezgodne z intuicją – łączyć z funkcjami wykonawczymi, takimi jak zdolność do przełączania uwagi lub wydobywanie z pamięci informacji kontekstualnych. Wskazuje na to: brak korelacji pomiędzy dyspozycją do bycia uważnym a indywidualnym poziomem kontroli uwagowej (Jankowski i Bąk, 2019), a także brak korelacji pomiędzy stanem uważności a procesami pamięciowymi pozwalającymi na poprawne odrzucenie „fałszywych wspomnień” (Jankowski i Stróżak, 2019). Niemniej jednak ten rodzaj uważności ma znaczenie dla pewnych aspektów funkcjonowania poznawczego: w badaniu drugim (Jankowski i Bąk, 2019) istotnie przewidywał redukcję pomyłek w codziennym życiu wynikających z błędów poznawczych, natomiast w badaniu czwartym (Jankowski i Stróżak, 2019) przewidywał (choć tylko na poziomie tendencji) lepsze procesy rozpoznania (choć nie przypominania). Sugeruje to, że otwarta i receptywna uwaga skoncentrowana na teraźniejszości może stwarzać optymalne warunki (tz. uwalniać zasoby pamięci roboczej w sytuacji obciążenia intruzywnymi procesami) dla wykorzystania posiadanych zdolności poznawczych, nie wpływa jednak na ich modyfikację.

Po drugie, uważność rozumiana jako zdolność do wzbudzania meta-świadomości (decentracja) jest istotnie przewidywana przez indywidualny poziom kontroli uwagowej (Jankowski i Bąk, 2019), a także wpływa na poprawę ogólnej szybkości procesów poznawczych w sytuacji wzbudzonego niepokoju (Jankowski i Holas, 2019). Wyniki tych badań wydają się komplementarne i wskazują na ciekawy efekt związany ze sprzężeniem zwrotnym. Dwa pierwsze badania (Jankowski i Bąk, 2019) pokazały, że decentracja w pewnym stopniu zależy od zdolności do kierowania uwagą. Polega ona bowiem na przełączaniu poziomów poznania, czyli zmianie świadomości „aktora” na meta-świadomość – świadomość „obserwatora”. Im większa ogólna zdolność do przełączania uwagi, tym większa zdolność do decentracji. Osoby lękowe charakteryzują się dodatkowo mniejszą zdolnością do decentracji, prawdopodobnie dlatego, że lęk angażuje procesy poznawcze (np. zamartwianie) utrudniające zmianę pozycji z „aktora” na „obserwatora”. W tym kontekście interesujące są wyniki badania trzeciego (Jankowski i Holas, 2019), w którym w sytuacji wzbudzonego niepokoju indukowaliśmy osobom badanym stan decentracji. Okazuje się, że choć decentracja rozumiana dyspozycyjnie zależy od ogólnego poziomu funkcji uwagowych i lęku (Jankowski i Bąk, 2019), jeżeli jest wzbudzona sytuacyjnie w sposób intencjonalny (jako stan), działa jak bufor, który niweluje negatywne skutki zamartwiania się (Jankowski i Holas, 2019). Chociaż stan decentracji nie poprawia działania funkcji wykonawczych, zmniejsza niespecyficzne koszty związane z przetwarzaniem informacji.

Powyższe badania wskazują na złożone związki uważności z lękiem, a także z procesami poznawczymi. W kolejnym badaniu (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2009) skupiliśmy się na temporalnym aspekcie uważności – koncentracji na teraźniejszości – i jej roli w przewidywaniu wskaźników psychologicznego dobrostanu.

Uważność w ujęciu temporalnym

Odwołanie do czasu jest integralnym wymiarem uważności (Seema i Sircova, 2013). Jest ono obecne w wielu definicjach uważności. Dla przykładu, jedna z najbardziej popularnych, sformułowana przez Kabat-Zinna stwierdza, że „uważność jest to stan świadomości wynikający z ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co się dzieje w *chwili obecnej*, bez oceniania treści doświadczenia” (Kabat-Zinn, 2003, s. 145). Mówiąc o temporalnym wymiarze uważności należy podkreślić, że chodzi tu głównie o koncentrację na teraźniejszości, w przeciwieństwie do „zanurzenia” w przeszłości czy też w przyszłości. Zgodnie z zaproponowanym przez nas modelem teoretycznym (Holas i Jankowski, 2013; Jankowski i Holas, 2014), orientacja na teraźniejszość, charakterystyczna dla uważności, ma źródło w meta-przekonaniach podkreślających wagę i znaczenie skupienia się na „tu i teraz”. Przykładami tego typu meta-przekonań są: „Teraźniejszość jest ważniejsza niż przeszłość, czy przyszłość” lub „To, co naprawdę się liczy, to bycie tu i teraz” (Holas i Jankowski, 2013, s. 239).

Poza meta-przekonaniami, meta-wiedza promująca uważność zawiera instrukcje, które ukierunkowują uwagę na bieżącą, zmieniającą się z chwili na chwilę sytuację. Innymi słowy, system metapoznawczy zawiera przekonania oraz instrukcje ułatwiające przyjmowanie perspektywy temporalnej zorientowanej na teraźniejszość. Co ciekawe – i zgodne z naszym ujęciem uważności – wyniki kilku badań pokazują, że osoby uważne inaczej doświadczają czasu. Na przykład Wittmann wraz ze współpracownikami (2015) pokazał, że osoby z dużym doświadczeniem w praktyce uważności doświadczają wolniejszego upływu czasu i związanej z tym mniejszej presji czasowej. Podobne wyniki uzyskały Droit-Volet i Heros (2017), natomiast Wittmann wraz z zespołem (2014) zaprezentowali rezultaty sugerujące, że większy poziom dyspozycyjnej uważności przewiduje bardziej dokładne szacowanie upływu czasu w różnych skalach (zarówno w milisekundach, jak i sekundach). Wyniki te sugerują, że uważność wiąże się ze specyficznymi meta-doświadczeniami związanymi z czasem.

Identyfikacja zestawu meta-przekonań dotyczących postawy wobec teraźniejszości w połączeniu ze specyficznymi meta-doświadczeniami związanymi z czasem pozwala na wyodrębnienie czasowego aspektu uważności, podobnie jak możliwe jest wyodrębnienie innych jej aspektów, np. decentracji. Konstruktem, który ujmuje temporalny wymiar uważności niezależnie od pozostałych jej aspektów jest aktywna koncentracja na teraźniejszości, nawiązującą do eudajmonistycznej postawy znanej jako *carpe diem* (Sobol-Kwapińska, 2009). Aktywna koncentracja na teraźniejszości oznacza

zaangażowanie w chwilę obecną, któremu towarzyszą poczucie świeżości, spontaniczności w spostrzeganiu rzeczywistości oraz przemijalności wszystkich wydarzeń (Sobol-Kwapińska, 2013).

Rozumienie uważności jako aktywnej koncentracji na teraźniejszości wymaga osadzenia jej w szerszym kontekście badań nad perspektywą temporalną. Jedną z bardziej popularnych propozycji klasyfikacji perspektyw temporalnych zaproponowali Zimbardo i Boyd (2008). Wyróżnione przez autorów perspektywy są podstawą do sformułowania koncepcji zrównoważonej perspektywy temporalnej, która odzwierciedla najbardziej optymalny profil temporalny. Zgodnie z tą koncepcją, osoby o zrównoważonym profilu uzyskują wysokie wyniki w pozytywnej przeszłości i przyszłości, umiarkowane wyniki w hedonistycznym nastawieniu do teraźniejszości oraz niskie wyniki w negatywnej przeszłości oraz fatalizmie. Badania wykorzystujące różne metodologie szacowania profili potwierdziły pozytywne korelacje pomiędzy zrównoważoną orientacją temporalną a wskaźnikami dobrostanu psychicznego (np. Boniwell i in., 2010).

Pomimo dużej popularności, oryginalna koncepcja zrównoważonej orientacji temporalnej ma pewne słabości natury teoretycznej. Przede wszystkim, wydaje się niekompletna – nie ujmuje eudajmonistycznej postawy wobec teraźniejszości. Co ciekawe, sami autorzy zdają sobie z tego sprawę pisząc o uważności jako holistycznej orientacji na teraźniejszość (Zimbardo i Boyd, 2008), niemniej jednak nie włączają jej do swego modelu. Stąd też, celem przedstawionego poniżej badania była weryfikacja wartości predyktywnej temporalnego aspektu uważności, tzn. aktywnej koncentracji na teraźniejszości, w kontekście modelu Zimbardo i Boyda (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016).

Aktywna koncentracja na teraźniejszości a orientacja pozytywna

W badaniu (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016) testowaliśmy hipotezę, zgodnie z którą zrównoważony profil temporalny, poszerzony o temporalny wymiar uważności, pozwala w lepszym stopniu wyjaśnić zmienność samooceny, optymizmu i satysfakcji z życia niż profil oryginalnie zaproponowany przez Zimbardo i Boyd (2008).

Wymienione powyżej wskaźniki dobrostanu hedonistycznego konstytuują pozytywną orientację – konstrukt wprowadzony przez Caprara (2009) w celu wyjaśnienia wspólnej wariancji pomiędzy tymi trzema zmiennymi. Caprara zasugerował, że pozytywna orientacja jest czynnikiem wyższego rzędu, który odnosi się do ogólnej tendencji do reagowania na okoliczności życiowe z pozytywnym nastawieniem (Caprara, 2009; Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010). Badania wskazują, że pozytywna orientacja, traktowana jako zmienna latentna, przewiduje różne zmienne w lepszym stopniu, niż modele, w których samoocena, optymizm oraz satysfakcja z życia są traktowane jako niezależne predyktory (Alessandri, Caprara i Tisak, 2012).

Literatura wymienia kilka sposobów analizy zrównoważonej perspektywy temporalnej (Zhang, Howell i Stolarski, 2013). Idąc po tej linii, w naszym badaniu postanowiliśmy przetestować związek

między zrównoważoną perspektywą temporalną a orientacją pozytywną posługując się (1) analizą korelacji kanonicznej, (2) analizą skupień, a także (3) wskaźnikiem wyliczonym jako różnica euklidesowa pomiędzy profilem pojedynczej osoby a wzorcowym (zrównoważonym) profilem temporalnym. Analizy przeprowadziliśmy w dwóch wersjach: wyłącznie na bazie oryginalnej koncepcji Zimbardo i Boyd (2008) zakładającej pięć perspektyw temporalnych oraz po dodaniu dodatkowego wymiaru – aktywnej koncentracji na teraźniejszości.

Korelacja kanoniczna pozwala na uchwycenie związków nie tyle pomiędzy pojedynczymi zmiennymi, co pomiędzy różnymi zbiorami zmiennych. W naszym przypadku testowaliśmy korelacje pomiędzy skalami perspektywy temporalnej a trzema składowymi pozytywnej orientacji. Dzięki temu, znając wynik korelacji kanonicznej byliśmy w stanie określić, w jakim stopniu ogólna wiedza o strukturze perspektywy czasowej wyjaśnia zmienność pozytywnej orientacji. Zmienne latentne, utworzone na potrzeby analizy, dobrze odzwierciedlały postulowane konstrukty zrównoważonej perspektywy temporalnej oraz orientacji pozytywnej. Pierwszy zestaw zmiennych pozwalał przewidywać 43% zmienności orientacji pozytywnej. Po dodaniu – w drugiej wersji analizy – aktywnej koncentracji na teraźniejszości, okazało się, że istotnie koreluje ona z czynnikiem latentnym reprezentującym zrównoważoną perspektywę temporalną. Co więcej, uwzględnienie tej zmiennej w modelu pozwoliło wyjaśnić dodatkowe 2% zmienności orientacji pozytywnej.

W celu sprawdzenia, czy zebrane dane pozwalają na wyodrębnienie osób o zrównoważonej perspektywie temporalnej (uwzględniając aktywną koncentrację na teraźniejszości) zastosowaliśmy analizę skupień. Wyniki analizy sugerują trzy skupienia, z których jedno w dużym stopniu odzwierciedla wzorcowy model Zimbardo i Boyda (2008). Osoby zaklasyfikowane do tego skupienia charakteryzowały się wysokimi wynikami odnoszącymi się do pozytywnej przeszłości, przyszłości oraz niskimi wynikami w negatywnej przeszłości oraz fatalistycznej przeszłości. Osoby w tej grupie odznaczały się również średnimi wynikami w hedonistycznym nastawieniu do teraźniejszości. Co najważniejsze, skupienie pierwsze zdefiniowane było dodatkowo przez umiarkowanie wysokie wyniki w aktywnej koncentracji na teraźniejszości. Porównanie wyników pomiędzy skupieniem ze zrównoważoną perspektywą temporalną a pozostałymi dwoma skupieniami (niskie wyniki w większości ze skal oraz negatywny profil temporalny) wskazywało na istotnie wyższy wynik orientacji pozytywnej w pierwszej z wymienionych grup.

Trzeci z zastosowanych sposobów analizy zrównoważonej perspektywy temporalnej miał charakter confirmacyjny. Polegał na obliczeniu różnicy pomiędzy zaobserwowanym dla danej osoby profilem temporalnym a profilem idealnym utworzonym na bazie założeń teoretycznych (Stolarski, Bitner i Zimbardo, 2011). Im bardziej wskaźnik zbliżał się do zera, tym bliżej profilu idealnego była dana osoba. Policzyliśmy trzy wersje wskaźnika, które odzwierciedlały różnice pomiędzy profilem obserwowanym a: (1) oryginalnym profilem zrównoważonej perspektywy temporalnej, (2) profilem

uwzględniającym dodatkowo wysoki poziom aktywnej koncentracji na terażniejszości oraz (3) profilem z dodaną aktywną koncentracją na terażniejszości o umiarkowanie wysokim poziomie. Następnie policzyliśmy trzy równania regresji, w których zmienną zależną był czynnikowy wynik orientacji pozytywnej, natomiast predyktorem – w zależności od modelu – jedna z wersji wskaźnika zrównoważonej perspektywy temporalnej. Wyniki wskazują na to, że model uwzględniający w profilu idealnym wysoki poziom aktywnej koncentracji na terażniejszości wydaje się być zdecydowanie bardziej prawdopodobnym modelem niż pozostałe dwa (99% pewności). Co więcej, model ten wyjaśnia również więcej zmienności pozytywnej orientacji (41%) niż model bez uwzględnionej aktywnej koncentracji na terażniejszości (37%) lub też uwzględniający ją, ale jedynie na umiarkowanie niskim poziomie (33%).

Podsumowując, wyniki trzech analiz przedstawione powyżej sugerują, że wymiar temporalny uważności, jakim jest aktywna koncentracja na terażniejszości, ma istotne znaczenie dla wyjaśniania ważnych wskaźników dobrostanu psychicznego i nie da się go zredukować do zrównoważonej orientacji temporalnej Zimbardo i Boyda (2008).

Perspektywa przyszłych badań

Sformułowany przeze mnie oraz Pawła Holasa model teoretyczny (Holas i Jankowski, 2013; Jankowski i Holas, 2014) sugeruje emergentny charakter uważności. Aktualnie rozwijamy tę ideę, budując sieciowy model uważności. Model ma charakter obliczeniowy, przez co możliwe jest symulowanie niektórych zjawisk związanych z uważnością, np. sposobu w jaki następuje jej rozwój. W celu weryfikacji modelu określiliśmy listę „symptomów” uważności, które mogą być obserwowane przez osoby ją praktykujące. Stanie się ona podstawą do zbudowania metody pozwalającej na opis doświadczenia związanego z praktyką uważności. Wykorzystując tą metodę, oraz pomiar doświadczeń związanych z uważnością w czasie rzeczywistym, planujemy badania umożliwiające weryfikację dynamicznego modelu uważności.

Jako przykład zastosowania analiz sieciowych do badania zjawisk związanych z uważnością, przeprowadziliśmy sieciową analizę powiązań pomiędzy emocjami u osób o różnym poziomie dyspozycyjnej uważności. Uzyskane wyniki pozwoliły na przeprowadzenie symulacji odtwarzających efekty zaobserwowane w badaniach innych autorów nad regulacją emocjonalną związaną z uważnością. Artykuł prezentujący to badanie znajduje się w recenzowaniu w czasopiśmie *Mindfulness* (Jankowski i Przepiórka, 2019).

W ramach badań związanych z uważnością, dokonaliśmy również adaptacji szeregu metod do jej pomiaru. Aktualnie przygotowaliśmy artykuł (Jankowski, Holas i Krejtz, 2019) prezentujący wyniki dotyczące polskiej adaptacji kwestionariusza *Mindful Awareness Attention Scale* (Brown i Ryan, 2003).

W kontekście przyszłych badań interesujące wydaje się również porównanie metapoznawczego modelu uważności z ostatnio zaproponowanym przez Stolarskiego i Witkowską (2017) metapoznawczym ujęciem temporalności. Zgodnie z ujęciem, można wyróżnić nie tylko poszczególne perspektywy temporalne opisane np. przez Zimbardo i Boyd (2008), ale również meta-perspektywę temporalną, dzięki której osoba może „zarządzać” swoim nastawieniem do czasu. Podobnie jak w metapoznawczym modelu uważności, Stolarski i Witkowska (2017) wyróżnili trzy aspekty meta-perspektywy temporalnej: meta-poznawczą kontrolę temporalną, poznawczą rekonstrukcję przeszłości oraz intertemporalną rekonstrukcję przeszłości (zob. również Stolarski, Krężołek i Witkowska, 2017). Meta-poznawczy aspekt uważności jakim jest decentracja, wydaje się mieć jednak bardziej ogólny charakter niż meta-perspektywa temporalna i jako taka może tą drugą stymulować.

Bibliografia

Alessandri, G., Caprara, G. V. i Tisak, J. (2012). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations. *European Psychologists, 17*, 44-54.

Baddeley, A. D., Chincotta, D. M. i Adlam, A. (2001). Working memory and the control of action: Evidence from task switching. *Journal of Experimental Psychology: General, 130*, 641-657.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. i Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.

Bargh, J. A. i Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist, 54*(7), 462-479.

Baumeister, R. F. i Bargh, J. A. (2014). Conscious and unconscious: Toward an integrative understanding of human mental life and action. In J. W. Sherman, B. Gawronski i Y. Trope (Eds.), *Dual-process theories of the social mind* (pp. 35-49). New York, NY, US: Guilford Press.

Baumeister, R. F. i Masicampo, E. J. (2010). Conscious thought is for facilitating social and cultural interactions: How mental simulations serve the animal–culture interface. *Psychological Review, 117*, 945-971.

Beaudreau, S. A. i O'Hara, R. (2009). The association of anxiety and depressive symptoms with cognitive performance in community-dwelling older adults. *Psychology and Aging, 24*, 507-512.

Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K. i Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science, 10*, 599-617.

Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. i Ivanchenko, G. (2010). A question of balance: Examining relationships between time perspective and measures of well-being in the British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology, 5*, 24-40.

- Broadbent, B. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P. i Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.
- Brown, K. W., Creswell, J. D. i Ryan, R. M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. i Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Loverich, T. M., Biegel, G. M. i West, A. M. (2011). Out of the armchair and into the streets: Measuring mindfulness advances knowledge and improves interventions: Reply to Grossman (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1041-1046.
- Burnham, K. P. i Anderson, D. R. (2002). *Model selection and multimodel inference: A practical information-theoretic approach*, 2nd edition. New York: Springer.
- Caprara, G. V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11, 46-48.
- Caprara, G. V., Alessandri, G. i Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: The contribution of self-efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 328-333.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y. i Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.
- Cramer, A. O. J., van Borkulo, C. D., Giltay, E. J., van der Maas, H. L. J., Kendler, K. S., Scheffer, M. i Borsboom, D. (2016). Major depression as a complex dynamic system. *PLoS ONE*, 11, e0167490.
- Cramer, A. O. J., van der Sluis, S., Noordhof, A., Wichers, M., Geschwind, N., Aggen, S. H., Kendler, K. S. i Borsboom, D. (2012). Dimensions of normal personality as networks in search of equilibrium: You can't like parties if you don't like people. *European Journal of Personality*, 26, 414-431.
- Davis, B. P. i Knowles, E. S. (1999). A disrupt-then-reframe technique of social influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 192-199.
- Derryberry, D. i Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 225-236.
- Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Djicic, M., Langer, E. J. i Stapleton, S. F. (2008). Reducing stereotyping through mindfulness: Effects on automatic stereotype-activated behaviors. *Journal of Adult Development*, 15(2), 106-111.
- Droit-Volet, S. i Heros, J. (2017). Time judgments as a function of mindfulness meditation, anxiety, and mindfulness awareness. *Mindfulness*, 8(2), 266-275.

- Efklides, A. (2008). Metacognition. Defining its facets. *European Psychologist*, 13(4), 277-287.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. i Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. i Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805-811.
- Gregório, S., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C. i Simões, L. (2015). Expanding research on decentering as measured by the Portuguese version of the Experiences Questionnaire. *The Spanish Journal of Psychology*, 18:E23.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034-1040.
- Hanley, A. W. i Garland, E. L. (2017). The mindful personality: A meta-analysis from a cybernetic perspective. *Mindfulness*, 8, 1456-1470.
- Heller, M. (2008). *Podglądanie wszechświata*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Holas, P. i Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232-243.
- le, A., Ngnoumen, C. T. i Langer, E. J. (Eds.). (2014). *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*. Wiley-Blackwell.
- Jankowski, T. i Bąk, W. (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control and cognitive failures. A multimodel inference approach. *Personality and Individual Differences*, 142, 62-71.
- Jankowski, T. i Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 28, 64-80.
- Jankowski, T. i Holas, P. (2019). Effects of Brief Mindfulness Meditation on Attention Switching. Manuskrypt w recenzowaniu w czasopiśmie *Mindfulness*.
- Jankowski, T., Holas, P. i Krejtz, I. (2019). Polish adaptation of Mindful Awareness Attention Scale. Artykuł w przygotowaniu.
- Jankowski, T. i Przepiórka, A. (2019). Mindfulness and emotions. Network approach. Artykuł w recenzowaniu w czasopiśmie *Mindfulness*.

Jankowski, T. i Zatorski, M. (2014). Refleksyjność i uważność jako czynniki redukujące podatność na manipulację. W: D. Doliński i M. Gamian Wilk. *Przestrzenie manipulacji społecznej* (s. 367-406). Warszawa: PWN.

Johansson, M. i Mecklinger, A. (2003). The late posterior negativity in ERP studies of episodic memory: Action monitoring and retrieval of attribute conjunctions. *Biological Psychology*, 64, 91-117.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. NY: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

Koriat, A. i Levy-Sadot, R. (2000). Conscious and unconscious metacognition: A rejoinder. *Consciousness and Cognition*, 9(2), 193-202.

Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison Wesley.

Langer, E. J. i Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.

Levi, U. i Rosenstreich, E. J. (2018). Mindfulness and Memory: a Review of Findings and a Potential Model. *Journal of Cognitive Enhancement*. <https://doi.org/10.1007/s41465-018-0099-7>

Liberman, N. i Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905), 1201-1205.

Lisek Anna (2012). *Metaświadomość a podatność na sugestie*. Praca magisterska. KUL.

Mathews, A. i MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195.

Mennin, D. S. i Fresco, D. M. (2013). What, me worry and ruminate about DSM-5 and RDoC? The importance of targeting negative self-referential processing. *Clinical Psychology Science and Practice*, 20, 258-267.

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 134-140.

Nelson, T. O. (1996). Consciousness and metacognition. *American Psychologist*, 51, 102-116.

Rogers, R. D. i Monsell, S. (1995). Costs of a predictable switch between simple cognitive tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 124, 207-231.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103(3), 403-428.

Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X. i Philippot, P. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion-eliciting films: A new tool for emotion researchers. *Cognition & Emotion*, 24, 1153-1172.

Seema, R. i Sircova, A. (2013). Mindfulness – a Time Perspective? Estonian Study. *Baltic Journal of Psychology*, 14, 4-21.

Segal, Z., Teasdale, J. i Williams, M. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.

Silvia, P. i O'Brien, M. (2004). Self-awareness and constructive functioning: revisiting "the human dilemma". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 475-489.

Sobol-Kwapinska, M. (2009). Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes toward past and future. *Social Behavior and Personality*, 37(4), 433-440.

Sobol-Kwapinska, M. (2013). Hedonism, fatalism and 'carpe diem': Profiles of attitudes towards the present time. *Time & Society*, 22(3), 371-390.

Sobol-Kwapińska, M. i Jankowski, T. (2016). Positive Time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1511-1528.

Stolarski, M., Bitner, J. i Zimbardo, P.G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.

Stolarski, M., Krężołek, K. i Witowska, J. (2017). Temperamentalne podłoże zrównoważonej perspektywy czasowej: Mediacyjna rola temporalnego metapoznania. *Psychologia Wychowawcza*, 54(12), 13-28.

Stolarski, M. i Witowska, J. (2017). Balancing one's own time perspective from aerial view: Metacognitive processes in temporal framing. In A. Kostić, Chadee D. (eds.), *Time Perspective* (pp. 117-141). London: Palgrave Macmillan.

Treize, K. i Reeve, R. A. (2016). Worry and working memory influence each other iteratively over time. *Cognition and Emotion*, 30, 353-368.

van Vugt, M. K. i Jha, A. P. (2011). Investigating the impact of mindfulness meditation training on working memory: A mathematical modeling approach. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 11(3), 344-353.

Unsworth, N., Brewer, G. A. i Spillers, G. J. (2012). Variation in cognitive failures: An individual differences investigation of everyday attention and memory failures. *Journal of Memory and Language*, 67, 1-16.

Wells, A. (2000). *Emotional Disorders & Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, UK: Wiley.

Westbrook, C., Creswell, J. D., Tabibnia, G., Julson, E., Kober, H. i Tindle, H. (2013). Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73-84.

Wilding, E. L. i Rugg, M. D. (1996). An event-related potential study of recognition memory with and without retrieval of source. *Brain*, 119, 889-905.

Wilson, B. M., Mickes, L., Stolarz-Fantino, S., Evrard, M. i Fantino, E. (2015). Increased False-Memory Susceptibility After Mindfulness Meditation. *Psychological Science*, 26(10), 1567-1573.

Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. i Hsu, S. H. (2013). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive Behaviors*, 38(2), 1563-1571.

Wittmann, M., Peter, J., Gutina, O., Otten, S., Kohls, N. i Meissner, K. (2014). Individual differences in self-attributed mindfulness levels are related to the experience of time and cognitive self-control. *Personality and Individual Differences*, 64, 41-45.

Wittmann, M., Otten, S., Schötz, E., Sarikaya, A., Lehnen, H., Jo, H.-G., i in. (2015). Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. *Frontiers in Psychology*, 5:1586.

Zimbardo, P. i Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY, US: Free Press.

Zhang, J.W., Howell, R.T. i Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169-184.

Zlatař, Z. Z., Moore, R. C., Palmer, B. W., Thompson, W. K. i Jeste, D. V. (2014). Cognitive complaints correlate with depression rather than concurrent objective cognitive impairment in the successful aging evaluation baseline sample. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 27,181-187.

5. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo - badawczych

Pozytywna orientacja

Pozytywna orientacja jest stosunkowo nowym konstruktem, który dotyczy latentnego wymiaru osobowości wyjaśniającego pozytywne ustosunkowanie do siebie, własnego życia oraz przyszłości (Caprara, 2009). Wskaźnikami tak rozumianej pozytywnej orientacji są samoocena, satysfakcja z życia oraz optymizm. Współpraca z zespołem Prof. Caprara, którą zainicjował w ramach Katedry Psychologii Osobowości KUL Prof. Piotr Oleś, zaowocowała projektem grantowym podejmującym problematykę pozytywnej orientacji. Jako współwykonawca grantu, brałem udział w badaniach oraz analizie i opisie wyników opublikowanych w kilku artykułach. Uzyskane rezultaty pozwoliły na sformułowanie ważnych wniosków, poszerzających wiedzę na temat pozytywnej orientacji. Po pierwsze, pozytywna orientacja – rozumiana jako pozytywne ustosunkowanie się do rzeczywistości – ma większy zakres, niż to pierwotnie postulowano (Caprara, 2009). Obejmuje ona prawdopodobnie – poza samooceną, optymizmem i satysfakcją – poczucie własnej skuteczności (Oleś i in., 2013) oraz eudajmonistyczne aspekty dobrostanu, takie jak sens życia (Oleś i Jankowski, 2017). Po drugie, pozytywnej orientacji, choć jest ona istotnie powiązana z cechami osobowości (Miciuk, Jankowski, Laskowska i Oleś, 2016), nie można do nich zredukować, ponieważ wyjaśnia ona dodatkową (w stosunku do cech) i istotną część wariacji takich zmiennych jak klarowność koncepcji siebie czy uogólnione poczucie własnej skuteczności (Miciuk, Jankowski i Oleś, 2016). Po trzecie, pozytywna orientacja jest istotnym predyktorem równowagi hedonicznej, a część związku pomiędzy tymi zmiennymi jest wyjaśniona przez kluczowe aspekty koncepcji siebie (Laskowska, Jankowski, Oleś i Miciuk, 2018). Po czwarte, w badaniu, w którym sprawdzaliśmy związek pomiędzy długoterminowym oddziaływaniem quasi-terapeutycznym w grupie młodzieży a zmianami w obrębie pozytywnej orientacji, nie zaobserwowaliśmy istotnych różnic przed i po treningu (Łysiak, Oleś, Jankowski, Flak i Czarnik, 2016). Może to sugerować, choć oczywiście wymaga to potwierdzenia w kolejnych badaniach, że pozytywna orientacja jest raczej niepodatna na zmiany w wyniku interwencji o charakterze rozwojowo-terapeutycznym. Inny wynik uzyskaliśmy badając zmiany w pozytywnej orientacji na skutek ukończenia pierwszego w życiu maratonu (Gorczyca, Jankowski i Oleś, 2016). Okazało się, że u kobiet, bezpośrednio po ukończonym maratonie poziom orientacji pozytywnej był większy niż kilka tygodni przed startem, co więcej różnica ta, utrzymywała się nawet po kilku miesiącach. W grupie mężczyzn nie zaobserwowano podobnych efektów.

Podsumowując, nasze badania sugerują, że pozytywna orientacja jest ważną zmienną, która ma równie ogólny charakter, co inne cechy osobowości, choć jest od nich odróżnialna, przewiduje zarówno poznawcze jak i emocjonalne wskaźniki dobrostanu, jest raczej niepodatna na bezpośrednie oddziaływanie, ale jej poziom może fluktuować w związku z ważnymi osiągnięciami. Aktualnie w

ramach naszego zespołu, prowadzone są kolejne badania, w których pozytywna orientacja jest kluczową zmienną. Takie badania, w ramach projektu doktorskiego, którego jestem promotorem pomocniczym, prowadzi Agnieszka Laskowska.

Gorczyca, A., Jankowski, T. i Oleś, P. (2016). Does running a first marathon influence general self-efficacy and positive orientation? *International Journal of Sport Psychology*, 47, 466-482.

Laskowska, A., Jankowski, T., Oleś, P. i Miciuk, Ł. (2018). Positive orientation as a predictor of hedonic well-being: mediating role of the self-concept. *Health Psychology Report*, 6(3), 261-272.

Łysiak, M., Oleś, P., Jankowski, T., Flak, M. i Czarnik, J. (2016). Wpływ treningu skuteczności na zmiany w orientacji pozytywnej. *Psychologia Wychowawcza*, 10 (3-4), 51-66.

Miciuk, Ł., Jankowski, T. i Oleś, P. (2016). Incremental validity of positive orientation: Predictive efficiency beyond the Five-Factor Model. *Health Psychology Report*, 4(4), 294-302.

Miciuk, Ł., Jankowski, T., Laskowska, A. i Oleś, P. (2016). Positive orientation and the Five Factor Model. *Polish Psychological Bulletin*, 47(1), 141-148.

Oleś, P., K., Alessandri, G., Oleś, M., Bąk, W., Jankowski, T., Laguna, M. i Caprara, G. V. (2013). Positive orientation and generalized self-efficacy, *Studia Psychologica*, 55 (1), 47-59.

Oleś, P. i Jankowski, T. (2017). Positive orientation - A common base for hedonistic and eudemonistic happiness? *Applied Research in Quality of Life*, 13, 105-117.

Perspektywa temporalna

Tak jak zazaczyłem na początku prezentacji mojego głównego osiągnięcia naukowego, orientacja temporalna, jako zjawisko bliskie uważności, stoi w centrum moich zainteresowań naukowych. Współpracując z Małgorzatą Sobol-Kwapińską w ramach grantu, którego jest kierownikiem, dokonaliśmy polskiej adaptacji jednej z najbardziej znanych metod do pomiaru orientacji temporalnej: *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI; Zimbardo i Boyd, 2008). Pomimo częstego wykorzystywania ZTPI w wielu badaniach, właściwości psychometryczne tej skali wskazują na szereg problemów, związanych głównie z wątpliwą trafnością czynnikową. Dlatego też, dokonując polskiej adaptacji ZTPI (Przepiórka, Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016), postanowiliśmy zastosować rygorystyczne metody weryfikujące jej trafność czynnikową (konfirmacyjna analiza czynnikowa), zbieżną i różnicową (metoda wielu cech – wielu metod) oraz przyrostową (regresje hierarchiczne). W efekcie, polska adaptacja jest krótsza (nie obejmuje np. skali fatalizmu, której wyodrębnienie w polskiej populacji nie znajduje uzasadnienia w danych) za to w satysfakcjonującym stopniu spełnia podstawowe warunki psychometryczne, tzn. trafność i rzetelność.

W kolejnym badaniu (Sobol-Kwapińska i in., 2018) postawiliśmy hipotezę, zgodnie z którą struktura orientacji temporalnej mierzonej za pomocą ZTPI jest pochodną kultury w jakiej ta metoda została stworzona. Wykonaliśmy w związku z tym badania metodą ZTPI w trzech krajach różniących się spostrzeganiem czasu: USA, Polsce oraz Nigerii. Oczekiwaliśmy, że oryginalna struktura ZTPI znajdzie potwierdzenie w grupie osób z USA, natomiast gorsze wskaźniki dopasowania oryginalnego modelu pojawią się w grupie uczestników z Polski. W przypadku badanych pochodzących z Nigerii, oczekiwaliśmy zupełnego braku dowodów wskazujących na trafność oryginalnej struktury ZTPI. Wyniki badania całkowicie potwierdziły nasze przypuszczenia, a jednocześnie wskazały na istotny krok dalszych badań, w którym mógłby zostać podjęty temat różnic między-kulturowych w sposobie doświadczania i spostrzegania czasu. Chciałbym też zaznaczyć, że aktualnie, we współpracy z Anetą Przepiórką, prowadzimy badania zmierzające do kulturowej adaptacji metod związanych z przyszłościową perspektywą temporalną. Efekty tych prac są odzwierciedlone w dwóch manuskryptach, z których jeden jest w recenzowaniu, natomiast drugi jest przygotowywany do wysłania (Przepiórka i Jankowski, 2019a, 2019b).

Razem z Małgorzatą Sobol-Kwapińską oraz Anetą Przepiórką (Sobol-Kwapińska, Jankowski i Przepiórka, 2016) postanowiliśmy również sprawdzić, jak aktywna koncentracja na teraźniejszości wiąże się z uważnością rozumianą jako receptywna i otwarta uwaga. Przetestowaliśmy również rolę obydwu zmiennych w przewidywaniu poziomu autentyczności (Kernis i Godman, 2005) oraz stopnia satysfakcji z realizacji podstawowych potrzeb (Deci i Ryan, 2000). Postulowane zależności sformułowaliśmy w postaci modelu moderowanej mediacji. Przeprowadzone analizy pozwoliły stwierdzić, po pierwsze, że aktywna koncentracja na teraźniejszości oraz receptywna i otwarta uwaga w żadnym stopniu nie ze sobą związane. Chociaż, na bazie teoretycznego podobieństwa, oczekiwaliśmy pozytywnego związku pomiędzy konstruktami, okazało się ono fasadowe (podobna sytuacja miała miejsce w przypadku receptywnej uwagi oraz decentracji – korelacja pomiędzy nimi również okazała się pozorna, gdy kontrolowaliśmy cechę lęku; Jankowski i Bąk, 2019). Po drugie, dla obydwu zmiennych zależnych zarówno aktywna koncentracja na teraźniejszości jak i receptywna uwaga były istotnymi predyktorami. Różnica dotyczyła jednak natury związanych z nimi efektów – w przypadku autentyczności były one addytywne (tzn. predyktory niezależnie od siebie wyjaśniały autentyczność), podczas gdy w przypadku satysfakcji miały charakter interakcyjny.

Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M. i Jankowski, T. (2016). A Polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences, 101*, 78-89.

Przepiórka, A. i Jankowski, T. (2019a). Is Future Time Perspective Multidimensional? The Future Time Perspective Scale in a Polish Sample. Manuskrypt w recenzowaniu w *European Journal of Psychological Assessment*.

Przepiórka, A. i Jankowski, T. (2019b). Polish adaptation of Adolescent Time Inventory-Time Attitude Scale. Manuskrypt w przygotowaniu.

Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T. i Przepiórka, A. (2016). What Do We Gain by Adding Time Perspective to Mindfulness? Carpe Diem and Mindfulness in a Temporal Framework. *Personality and Individual Differences, 93*, 112-117.

Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T., Przepiórka, A., Oinyshi, I., Sorokowski, P. i Zimbardo, P. (2018). What is the structure of time? A study on time perspective in the USA, Poland, and Nigeria. *Frontiers in Psychology, 9*: 2078.

Samoświadomość i samowiedza

Tematyka związana z samowiedzą i samoświadomością stanowiła przedmiot mojej pracy doktorskiej. Starłem się w niej wykazać zależności pomiędzy uważnością a strukturą samowiedzy oraz procesami przetwarzania informacji o sobie. Część z tych badań, dotyczącą integracyjnej funkcji uważności, opublikowałem w artykule z 2008 roku. W początkowym okresie mojej pracy naukowej po uzyskaniu stopnia doktora, prowadziłem dalsze badania nad tematyką Ja, głównie natury koncepcyjnej. We współpracy z innymi autorami, dokonaliśmy teoretycznej analizy wewnętrznych dialogów, zwłaszcza w kontekście procesów wyobrażeniowych oraz symulacji relacji społecznych (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Jankowski i Bąk, 2008). W rozdziale z książki *Dialog z samym sobą* (Jankowski, 2011) roku pokazałem również powiązania pomiędzy subiektywną aktywnością Ja wyrażającą się w prowadzeniu wewnętrznych dialogów, a bardziej ogólnym zjawiskiem samoświadomości. Jako autor jednego z badań – poświęconych związkom pomiędzy wewnętrzną aktywnością dialogową a uważnością i empatią – współuczestniczyłem w publikacji przeglądowego artykułu podsumowującego wyniki badań nad dialogowym Ja (Oleś i in., 2010). Razem z Wacławem Bąkiem zaproponowaliśmy również model teoretyczny porządkujący wiedzę dotyczącą związków pomiędzy samoświadomością a emocjami (Bąk i Jankowski, 2011). Istotą tego modelu jest podział samoświadomości na dwa rodzaje: doświadczeniową oraz analityczną, z których pierwsza ma charakter adaptacyjny, a druga nieadaptacyjny.

W ostatnich latach, tematyka Ja stała się ponownie przedmiotem moich intensywnych prac badawczych. Ich wyrazem jest realizacja projektu grantowego (NCN), którego jestem kierownikiem, poświęconego dynamicznym i strukturalnym aspektom adaptacyjnej koncepcji siebie. W ramach szeroko zakrojonych badań związanych z tym projektem, przebadaliśmy ponad 5000 osób, testując hipotezy dotyczące adaptacyjnych funkcji Ja. Przede wszystkim, sformułowaliśmy dynamiczny, obliczeniowy model przetwarzania informacji, który pozwala na symulowanie procesów związanych z Ja. Obecnie analizujemy dane pochodzące z kilku eksperymentów testujących trafność modelu, przy

użyciu metod takich jak *mouse-tracking* i *eye-tracking*. Badania o charakterze korelacyjnym pozwoliły na określenie struktury metaprzekonań związanych z adaptacyjną samowiedzą oraz budowę kwestionariusza do pomiaru jej pomiaru. Wyniki badań eksploracyjnych, które uzyskały potwierdzenie w kilku replikacjach, wskazują na pięć podstawowych wymiarów adaptacyjnej koncepcji siebie, to znaczy na: klarowność samowiedzy, jej otwartość na nowe informacje, podatność na modyfikację, niską tendencję do generowania ruminacji oraz zdolność do przyjmowania meta-perspektywy. Aktualnie, wraz z zespołem, przygotowujemy manuskrypty prezentujące wyniki badań.

Bąk, W. i Jankowski, T. (2011). Samoświadomość a nastrój. W: E. Goryńska, M. Ledzińska i M. Zajenkowski (red.), *Nastrój. Modele. Perspektywy* (s. 270-287). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Jankowski, T. (2006). Motywy związane z koncepcją siebie. *Studia z Psychologii w KUL*, 13, 149-174.

Jankowski, T. (2008). Integrująca rola uważności w kształtowaniu koncepcji siebie. *Przegląd Psychologiczny*, 51, 4, 443-464.

Jankowski, T. (2011). Dialogowość a samoświadomość. Te same czy odrębne zjawiska? W: P. Oleś, M. Puchalska-Wasył i E. Brygoła. *Dialog z samym sobą* (s. 295-322). Warszawa: PWN.

Oleś P. K., Batory A., Buszek M., Chorąży K., Dras J., Jankowski T., Kalinowska I., Kubala D., Parzych J., Sadowski S., Sosnowska K., Talik W. i Wróbel M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne*, 16, 113-127.

Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Jankowski, T. i Bąk, W. (2008). Wyobrażenia jako przestrzeń dla wewnętrznego dialogu. *Przegląd Psychologiczny*, 51, 197-214.

Puchalska-Wasył, M. i Jankowski, T. (2019). Parental Attitudes and Dialogical Activity. Response Surface Analysis. Artykuł w recenzowaniu w *Journal of Family Issues*.

Psychologia a sztuki wizualne

Jednym z nowych obszarów zainteresowań, które rozwijam od kilku lat, są procesy psychologiczne związane z oceną estetyczną obrazów malarskich. W ramach projektu grantowego, którego kierownikiem jest Piotr Francuz, prowadzimy badania poszukując odpowiedzi na pytania o osobowościowe uwarunkowania oceny estetycznej oraz różnice pomiędzy ekspertami oraz laikami w zakresie sztuk wizualnych. Dotychczas opublikowaliśmy dwa artykuły, w których przedstawiliśmy część uzyskanych wyników. W pierwszym z nich (Francuz, Zaniewski, Augustynowicz, Kopiś i Jankowski, 2018) testowaliśmy hipotezę, zgodnie z którą eksperci potrafią zidentyfikować subtelne

zaburzenia w kompozycji obrazu, co wiąże się z odmienną strategią jego oglądania. Na bazie wskaźników okulograficznych zaobserwowaliśmy znaczące różnice pomiędzy osobami trafnie identyfikującymi obrazy o zharmonizowanej kompozycji w porównaniu do osób, które nie potrafiły znaleźć subtelnych różnic pomiędzy zrównoważoną i niezrównoważoną kompozycją obrazu. Co ciekawe, grupy te tylko częściowo pokrywały się z kryteriami podziału na bazie eksperckości (definiowanej jako posiadanie wiedzy z zakresu historii sztuki).

W drugim z artykułów (Jankowski, Francuz, Oleś i Chmielnicka-Kuter, 2018), skoncentrowaliśmy się na weryfikacji interakcyjnej koncepcji oceny estetycznej. Innymi słowy, zbadaliśmy czy interakcja pomiędzy formalnymi charakterystykami obrazu a osobowością osoby kontemplującej dzieło sztuki wpływa na jego ocenę estetyczną. Na bazie wielopoziomowego modelu osobowości McAdams and Pals (2006) oraz modelu formułowania oceny estetycznej Ledera (Leder, Belke, Oeberst i Augustin, 2004) sformułowaliśmy szereg hipotez, których część została pozytywnie zweryfikowana w badaniu, podczas którego osoby badane oglądały i oceniały zestaw 100 obrazów malarskich. Wyniki wskazują, że estetyczna ocena obrazu jest warunkowana interakcją pomiędzy kontrastem obrazu, dominującą tonacją barwną, jego złożonością a temperamentem osoby. Eksperckość moderowała te efekty, w taki sposób, że temperament tracił na znaczeniu przy przewidywaniu oceny estetycznej w grupie ekspertów, podczas gdy w grupie laików był zarówno istotnym predyktorem jak i moderatorem efektów związanych z formalnymi cechami obrazu. Aktualnie, prowadzimy dalsze badania w obszarze psychologii estetyki. W recenzowaniu jest jeden manuskrypt prezentujący uzyskane wyniki, a kolejne trzy są na etapie przygotowania.

Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P., Jankowski, T., Francuz, P., Augustynowicz, P. i Łysiak, M. (2019). Autobiographical narratives inspired by the beauty of paintings: Analysis of meanings. Artykuł w recenzowaniu w czasopiśmie *Creativity Research Journal*.

Francuz, P., Zaniewski, I., Augustynowicz, P., Kopiś, N. i Jankowski, T. (2018). Eye Movement Correlates of Expertise in Visual Arts. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:87.

Jankowski, T., Francuz, P., Oleś, P. i Chmielnicka-Kuter, E. (2018). The effect of temperament, expertise in art, and formal elements of paintings on their aesthetic appraisal. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/aca0000211>

Diagnoza psychologiczna i psychoterapia

Zarówno diagnoza psychologiczna, jak i psychoterapia stanowią ważny przedmiot moich zainteresowań, zarówno od strony praktycznej (zajmuję się terapią osób uzależnionych oraz ich rodzin), dydaktycznej (prowadzę wykład kursoryczny dotyczący podstaw diagnozy psychologicznej

oraz ćwiczenia z diagnostyki psychologicznej) jak i teoretycznej. W ramach tej ostatniej opublikowałem dwa rozdziały w podręczniku pt. *Psychoterapia*, pod redakcją Grzesiuk i Suszka (Jankowski, 2010; Jankowski, Holas i Krawczyk, 2010) dotyczące terapii skupionej na schematach oraz terapii opartych na uważności. Razem z Marią Oleś, Piotrem Olesiem, a także Wacławem Bąkiem (2009) opublikowaliśmy rozdział poświęcony wykorzystaniu kwestionariusza NEO-PI-R do diagnozy indywidualnej. Przedstawiliśmy w nim, poza teorią, na której bazuje interpretacja NEO-PI-R, także praktyczne wskazówki przydatne w stosowaniu tej metody do praktyki psychologicznej. Na zaproszenie redakcji *Roczników Psychologicznych* wziąłem również udział w dyskusji poświęconej sposobom weryfikowania skuteczności oddziaływań psychoterapeutycznych, w których argumentowałem potrzebę łączenia badań nomotetycznych z idiograficznymi (Jankowski, 2011). W końcu, razem z Pawłem Holasem, opublikowaliśmy artykuł w numerze specjalnym *Studiów Psychologicznych* na temat znaczenia uważności w psychoterapii (Jankowski i Holas, 2009). Przedstawiliśmy w nim poznawcze mechanizmy uważności mogące stać u podstaw jej dobroczynnych efektów związanych ze zdrowiem psychicznym. Artykuł ten prezentuje – w polskojęzycznym czasopiśmie – poznawczy model uważności, który następnie przedstawiliśmy i rozwinęliśmy w kolejnych, anglojęzycznych publikacjach (Holas i Jankowski, 2013; Jankowski i Holas, 2014).

Jankowski, T. (2004). Wczesne diagnozowanie oraz krótka interwencja wobec osób z problemem alkoholowym. *Medycyna Ogólna*, 1-2.

Jankowski, T. (2010). Terapia skupiona na schematach. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Integracja* (s. 172-188). Warszawa: Eneteia.

Jankowski, T. (2011). O przewadze koniunkcji na alternatywą, czyli jak skuteczniej pomagać terapeutom. *Roczniki Psychologiczne*, 14, 41-46.

Jankowski, T. i Holas, P. (2009). Poznawcze mechanizmy uważności i jej zastosowanie w psychoterapii. *Studia Psychologiczne*, 47, 4, 59-79.

Jankowski, T., Holas, P. i Krawczyk, K. (2010). Trzecia fala terapii poznawczo-behawioralnej. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Integracja* (s. 130-156). Warszawa: Eneteia.

Jankowski, T., Oleś, M., Bąk, W. i Oleś, P. (2009). Przydatność Inwentarza NEO-PI-R w diagnozie indywidualnej. W: J. Siuta (red.), *Diagnoza osobowości. Inwentarz NEO-PI-R w teorii i praktyce* (s. 113-154). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Pozostała bibliografia cytowana w części 5.

Caprara, G. V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11, 46-48.

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Kernis, M. H. i Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. In A. Tesser, J. V. Wood, D. A. Stapel i A. Diederik (Eds.), *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective* (pp. 31-52). New York, NY, US: Psychology Press.

Leder, H., Belke, B., Oeberst, A. i Augustin, D. (2004). A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgements. *British Journal of Psychology*, 95, 489-508.

McAdams, D. P. i Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217.

Zimbardo, P. i Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY, US: Free Press.

Tomasz
Jankowski