

Integracyjny model nieadaptacyjnych, spontanicznych myśli nie związanych z zadaniem. Podejście procesualne i funkcjonalne.

Spontaniczne myśli niezwiązane z zadaniem (SMNZ), potocznie nazywane „bujaniem w obłokach”, są bardzo szeroką kategorią zawierająca dywagację myśli (ang. *mind-wandering*), dzienne marzenia (ang. *daydreaming*), czy ruminacje - powtarzające się myśli negatywne. SMNZ mogą być zdefiniowane jako zaangażowanie się w myślenie o treściach nie dotyczących bezpośrednio ani aktywności wykonywanej w danej chwili, ani otoczenia. Tego typu myśli są doświadczane przez wszystkich i stanowią jedną z naturalnych form aktywności poznawczej. Jednak najnowsze badania pokazują, iż nadużywanie SMNZ wiąże się ze zwiększoną ilością objawów charakterystycznych dla zaburzeń psychicznych, ze zwiększonym negatywnym nastrojem, niższą satysfakcją z życia; mogą one stanowić również czynnik ryzyka dla zachorowania na zaburzenia psychiczne, szczególnie takie jak depresja czy zaburzenia lękowe. Związek nadużywania SMNZ z psychopatologią tłumaczy się tym, iż zaangażowanie się w dzienne marzenia u niektórych osób powoduje zaniedbywanie codziennych aktywności oraz relacji społecznych i może być uznane za formę ucieczki. Zatem kluczowym pytaniem wydaje się być: dlaczego niektórzy używają SMNZ w sposób adaptacyjny, nie odczuwając żadnych negatywnych skutków wynikających z tego typu myślenia, podczas gdy u innych SMNZ stają się nieadaptacyjne i prowadzą do zwiększonego ryzyka zachorowania na zaburzenia psychiczne? Aby skutecznie przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom SMNZ kluczowe jest zbadanie jaki proces lub jakie procesy odpowiadają za to, że dywagacja myśli, która przytrafia się każdemu z nas, może zmienić się w powtarzające myśli negatywne.

Badania naukowe sugerują, że czynniki te mogą być związane zarówno ze sposobem w jaki myślimy (na przykład z tym czy nasze myśli są konkretne, czy dotyczą teraźniejszości, czy przeciwnie, są bardziej skierowane na przyszłość lub przeszłość), z zasobami samokontroli i uwagi, którymi dysponujemy (na przykład czy jesteśmy w stanie zatrzymać dywagację myśli, gdy wiemy, że przeszkadza ona w zadaniu, które aktualnie wykonujemy), ale także z naturalną predyspozycją osobowościową do dywagacji myśli oraz z funkcją jakie SMNZ mogą spełniać (na przykład planowanie przyszłości lub ucieczka od zadań, które wydają nam się zbyt trudne lub zbyt monotonne). Do tej pory czynniki te nie zostały ujęte w jednym modelu, a badania empiryczne dotyczą najczęściej tylko jednego z nich. Celem niniejszego projektu jest stworzenie, na podstawie badań empirycznych modelu Spontanicznych Myśli Niezwiązanych z Zadaniem, który brałby pod uwagę zarówno czynniki procesualne (sposób myślenia, zasoby uwagowe i wykonawcze) jak i czynniki funkcjonalne podtrzymujące SMNZ. Stworzenie takiego modelu powinno pozwolić na określenie jakie czynniki determinują czy SMNZ będą miały negatywny wpływ na naszą regulację emocjonalną.

W projekcie przewidziano 3 rodzaje badań. Celem pierwszego będzie określenie, na podstawie meta-analizy opublikowanych badań SMNZ w warunkach ekologicznych, czyli w życiu codziennym uczestników, jakie czynniki procesualne mogą decydować o negatywnych konsekwencjach SMNZ, szczególnie w kontekście regulacji emocjonalnej. W Badaniu 2 planujemy sprawdzić wpływ zidentyfikowanych czynników (charakterystyki sposobów myślenia, funkcji wykonawczych i uwagowych) na codzienne używanie SMNZ przez uczestników badania. Ważnym elementem tego badania jest pomiar w warunkach ekologicznych – podczas codziennych aktywności uczestników badania. Przez 7 kolejnych dni, uczestnicy będą kilka razy dziennie odpowiadali na pytania pojawiające się na ich smartfonach. Możliwość fizjologicznego pomiaru pojawiania się SMNZ da nam rejestracja zmienności rytmu zatokowego zbieranego dzięki sensorowi, przypominającemu pulsometr, noszonemu przez uczestników. Funkcje wykonawcze i uwagowe zmierzmy w laboratorium przy użyciu okulografu, czyli urządzenia rejestrującego ruch gałek ocznych. W badaniu 3 skupimy się natomiast na funkcji jaką mogą odgrywać SMNZ, co łączy się bezpośrednio z częstością i intensywnością używania tego rodzaju myśli, ale również z ich konsekwencjami. Jednym z wyzwań badania funkcji procesów takich jak SMNZ jest fakt, iż większość osób nie jest ich świadoma, jest je więc ciężko zbadać w badaniach kwestionariuszowych i należy zastosować eksperymenty w laboratorium. Aby zbliżyć się jak najbardziej do warunków ekologicznych, a jednocześnie zachować kontrolę na jaką pozwalają nam badania w laboratorium, wykorzystamy wirtualną rzeczywistość (WR). Wywołamy u uczestników SMNZ przed stresującym zadaniem, które będzie czekało ich w WR (przemowa przed dużym audytorium), po czym zmierzmy jaką SMNZ pełnią funkcję, skupiając się szczególnie na planowaniu, unikaniu behawioralnym i uwagowym. Będziemy zbierać zarówno dane behawioralne, fizjologiczne, okulograficzne, jak i samoocenę uczestników.

Opisane powyżej badania i stworzenie Integracyjnego modelu SMNZ będzie stanowić, w perspektywie długoterminowej, podstawę teoretyczną do prowadzenia dalszych badań podstawowych nad SMNZ, pozwoli również na zwiększenie efektywności prewencji i interwencji terapeutycznych dla osób u których zwiększone ryzyko zaburzeń psychicznych wynika z używania nieadaptacyjnych SMNZ.