

Myślenie oderwane od tu i teraz: wyodrębnienie marzenia na jawie jako niezależnego zjawiska poznawczego względem błędzenia myślami

Badania naukowe sugerują, że około 30–50% naszego czasu spędzamy na błędzeniu myślami – czyli sytuacjach, gdy nasza uwaga przestaje być skupiona na zadaniu i kieruje się ku wewnętrznym myślom. Ale czy na pewno wszystkie te przypadki to błędzenie myślami?

Wyobraź sobie, że siedzisz na wykładzie i zaczynasz odpływać myślami. Twoje myśli przeskakują z tematu na temat — często zupełnie ze sobą niezwiązanych. Planujesz kolację albo przypominasz sobie, co jeszcze musisz dziś załatwić. Uwaga nie jest szczególnie skupiona na tych myślach. Gdy ktoś wypowie Twoje imię, natychmiast wracasz do rzeczywistości. To klasyczny przykład błędzenia myślami.

A teraz inna sytuacja: podczas tych samych zajęć zaczynasz wyobrażać sobie coś znacznie bardziej angażującego – na przykład swój planowany urlop. Widzisz konkretne osoby, miejsca i wydarzenia. Tworzysz spójną historię i pochłania Cię ona w pełni. Zgodnie z obecnymi definicjami, ten stan również uznawany byłby za błędzenie myślami.

Jednak te dwa doświadczenia wydają się zasadniczo różne. Mimo to w literaturze często traktowane są jako jedno i to samo, a terminy błędzenie myślami i marzenie na jawie bywają stosowane zamiennie. Drugi przypadek bardziej przypomina to, co potocznie rozumiemy jako marzenie na jawie.

W projekcie postawiono więc kluczowe pytanie: Czym różni się błędzenie myślami od marzeń na jawie i jakie cechy mają wspólne? Aby odpowiedzieć na to pytanie, zaplanowano systematyczną linię badań, które wypełniają istotną lukę w rozumieniu aktywności poznawczej.

- Badanie 1 sprawdzi, jak ludzie doświadczają błędzenia myślami i marzeń na jawie w codziennym życiu – osoby badane będą kilka razy dziennie pytane o charakter swoich myśli.
- Badanie 2 skupi się na opracowaniu nowego narzędzia badawczego – kwestionariusza umożliwiającego osobne pomiary częstości błędzenia myślami oraz marzeń na jawie.
- Badanie 3 porówna oba zjawiska w standaryzowanych warunkach eksperymentalnych, co pozwoli je obiektywnie zestawić w ujednoliconych zadaniach.
- Badanie 4 przyjmie perspektywę kliniczną. Skupi się na osobach, które zgłaszają nieadaptacyjne marzenia na jawie – silnie angażujące i trudne do przerwania wyobrażenia, które zakłócają codzienne funkcjonowanie i powodują cierpienie. Porównamy je z osobami, które regularnie marzą na jawie, ale nie zgłaszają takich trudności. Celem badania jest określenie, co sprawia, że marzenie na jawie staje się dysfunkcyjne, oraz jak wspierać osoby, dla których ten stan jest problematyczny.

Oba badania eksperymentalne będą wykorzystywać specjalnie zaprojektowane zadania symulujące monotonne i mało stymulujące warunki – pozwoli to lepiej zrozumieć, jak rozwijają się spontaniczne myśli w trakcie błędzenia myślami i marzeń na jawie.

Zrozumienie, czy i w jaki sposób te dwa stany się różnią, pomoże uznać marzenia na jawie za odrębny i istotny temat badawczy – także wśród osób zdrowych. Dzięki doprecyzowaniu definicji i wyraźnemu rozróżnieniu obu zjawisk, zyskamy lepszy wgląd w to, jak działa nasz umysł na co dzień oraz skuteczniejsze narzędzia do badania procesów poznawczych.