

Warszawa, 30.10.2023

dr hab. Małgorzata Dragan, prof. UW
Katedra Psychologii Zdrowia i Rehabilitacji
Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Weroniki Janeczko
pt. "*Attention, depressive symptoms, and mindfulness: a look at their mutual relations and
a test of a mindfulness-based intervention*"
(przygotowanej pod kierunkiem prof. dr hab. Michała Kunieckiego, Uniwersytet
Jagielloński)**

Przedstawiona mi do oceny rozprawa doktorska mgr Weroniki Janeczko została napisana w języku angielskim. Dotyczy ona problematyki zniekształceń uwagi związanych z depresją, w kontekście cechy uważności oraz praktykowania jej poprzez trening, który to jest jedną z metod o potwierdzonej skuteczności, proponowanych osobom borykającym się z tym zaburzeniem. Warto nadmienić, że praca ta została wykonana w ramach projektu międzynarodowych studiów doktoranckich z zakresu *cognitive neuroscience*, dofinansowanego z funduszy Unii Europejskiej. Składa się na nią wprowadzenie ogólne, opis trzech badań, które zostały przeprowadzone w ramach większego projektu badawczego, oraz zamykająca rozprawę dyskusja ogólna. Każde z badań jest opisane według określonego schematu, zgodnego z klasyczną strukturą prezentacji badań naukowych.

We wprowadzeniu Autorka przedstawia najważniejsze założenia przyjęte na potrzeby rozprawy doktorskiej, pytania badawcze, cel i uzasadnienie badań oraz zastosowane metody badawcze. Następnie w kolejnych rozdziałach prezentuje poszczególne badania. Pierwsze z nich to badanie korelacyjne przeprowadzone na grupie studentów (n=261), w którym zastosowano narzędzia samoopisowe do pomiaru symptomów depresji, lęku i aspektów specyficznej umiejętności jaką jest uważność. Drugie z opisanych badań objęło 49 osób z różnym nasileniem objawów depresyjnych. Tym razem osobom badanym zaprezentowano fotografie wyselekcjonowane w drodze złożonej, autorskiej procedury, a zadaniem uczestników

było oznaczanie obszarów tych zdjęć zgodnie z określonym poleceniem, wskazującym na ocenę tych zdjęć jako pozytywnych, neutralnych bądź negatywnych. W badaniu trzecim, opisanym w rozdziale kolejnym, uczestniczyły dwie grupy badanych: pierwsza z nich, eksperymentalna (n=30), brała udział w ośmiotygodniowym treningu mindfulness, druga miała charakter kontrolny (lista oczekujących, n=33); w badaniu tym zastosowano narzędzia do pomiaru objawów depresji, lęku oraz wymiarów uważności. W badaniu tym uwaga Autorki koncentrowała się na studentach medycyny - jako osobach, które według literatury przedmiotu znajdują się w grupie ryzyka depresji. W badaniu tym, co ważne, zastosowano trzy punkty pomiaru (pomiar wyjściowy oraz powtórzony w 4 tygodnie i 8 tygodni później). Następnie, w kolejnym rozdziale, Autorka przedstawia to samo badanie o charakterze eksperymentalnym, ale w jego opisie koncentruje się, poza kwestionariuszami samoopisu, na zastosowanej metodzie eye-trackingu uwzględniającej fotografie wyselekcjonowane na potrzeby badania wcześniejszego. [Fakt ten nie jest niestety zaprezentowany klarownie, jednakże na stronie nr 73 odnośnie do badania nr 3 widnieje wzmianka, że „*This study was part of eye-tracking experiment in 1st and 8th week of the study (described in detail in Chapter V)*”. Niestety w przywoływanym rozdziale 5 informacja o tym, ile osób finalnie brało udział w badaniu eye-trackingowym również nie jest przedstawiona w sposób niebudzący wątpliwości].

Opis trzech badań wraz z wprowadzeniem ogólnym i generalną dyskusją zostały opatrzone tytułem "*Attention, depressive symptoms, and mindfulness: a look at their mutual relations and a test of a mindfulness-based intervention*". Wydaje się, że tytuł ten dobrze zbiera wszystkie aspekty, do których odnoszą się przeprowadzone przez Autorkę badania, mimo, że nie we wszystkich z nich uwzględnione są wszystkie zagadnienia, tj. zniekształcenia uwagi, objawy depresyjne i uważność. Nie uwzględnia on jednak tego, że w przeprowadzonych badaniach angażowano przede wszystkim studentów, w tym studentów medycyny, grupy szczególnie obciążonej ryzykiem depresji. Prawdopodobnie jednak trudno byłoby znaleźć taki tytuł rozprawy, który uwzględniałby także ten aspekt. Z tego względu początkowo jednak miałam wrażenie, że przedstawiona mi do oceny praca będzie zlepkiem luźno powiązanych ze sobą tekstów stanowiących opis kolejnych badań, niekoniecznie stanowiących spójny cykl. Lektura całości utwierdziła mnie jednak w przekonaniu, że Autorka od początku miała zamiar prowadzenia badań sukcesywnie; opisuje to w pracy, wskazując, że przeprowadzenie kolejnych badań wynikało z refleksji nad etapem wcześniejszym projektu i z potrzeby pochylenia się nad dodatkowymi zagadnieniami, które składają się na spektrum zainteresowań badawczych Autorki (a które uwzględnia tytuł). Potwierdza to także deklaracja ze str. 111: „*It was also our intent to examine associations of perceptual biases with the level of mindfulness trait, however, it was impossible to conduct in our group of respondents due to the large drop-out rate*” [swoją

drogą jednakowoż nie dostrzegłam w tekście wyraźnej informacji o tym, jaki to był odsetek osób, które nie ukończyły badania]. Podsumowując ten akapit recenzji, uważam, że przedstawiony cykl trzech badań jest wystarczający, aby uznać, że praca stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego – właśnie przede wszystkim z tego powodu, że te trzy przedstawione badania stanowią kolejne kroki, które Autorka podjęła w celu systematycznego pogłębienia wiedzy o zależnościach pomiędzy uwagą oraz symptomami depresji i lęku, jak również uważnością.

W przedstawionej do recenzji pracy zaprezentowane etapy rozumowania naukowego, odnoszące się do teorii poznawczych wskazujących na zależności pomiędzy objawami zaburzeń i zniekształceniami uwagi, składają się na w miarę spójny wywód teoretyczny. Autorka wykazuje oczywiście wystarczającą ogólną wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii, aczkolwiek uważam, że pewne aspekty mogły by zostać tutaj pogłębione. Autorka opisuje modele poznawcze depresji, ale ucina, a w każdym razie nie rozwija w wystarczającym stopniu ważnego wątku, jakim jest kontrola poznawcza i jej zakłócenia w depresji. Słabo rozwinięty jest także wątek uważności w kontekście depresji i związanych z nią zakłóceń procesów uwagowych, w sensie bardziej pogłębionej refleksji nad mechanizmami, które mogą tu wchodzić w grę. Jak rozumiem, Autorka przyjmuje, że związane z treningiem uważności rozwijanie umiejętności decentracji, samowspółczucia oraz redukcja w zakresie koncentrowania uwagi na własnej osobie wiążą się z ogólną poprawą w zakresie kontroli poznawczej – ale jakie są tu kluczowe mechanizmy? Czy są one proponowane w modelu odwołującym się do konceptu uważności? A jakie inne koncepcje w psychologii klinicznej i psychoterapii proponują podobne rozumienie zakłóceń procesu przetwarzania poznawczego w depresji? Brakuje takiego pogłębionego, krytycznego podejścia do przyjętych w pracy założeń teoretycznych. Podobna uwaga dotyczy innych wątków teoretycznych w pracy, podejmowanych w kontekście otrzymanych wyników, np. jak rozumieć fakt obserwacji ‘attentional sharpening bias’ (wyostrzonej uwagi) jedynie w przypadku współwystępowania nasilonych objawów depresji i lęku?

Ponadto mam inne uwagi, tyle że pomniejszej natury. Figury (ryciny), a także niektóre tabele, nie są wprowadzone w tekście rozprawy. Nie do końca dobrze uzasadnione wydaje mi się także skoncentrowanie uwagi w badaniach na studentach medycyny – dlaczego akurat ta grupa, poza zwiększonym ryzykiem depresji? Struktura pracy jest dobra, ale byłaby bardziej klarowna, gdyby w tytułach rozdziałów zawierających opisy badań znalazło się wskazanie, które z badań jest prezentowane. Niezbyt klarowny jest też opis grup wyodrębnionych i potem porównywanych w badaniu drugim (grupy niskie/wysokie/średnie? wyniki w BDI-II – jakie były tu punkty odcięcia/średnie wyniki?). Nie znalazłam także wzmianki o tym, przez kogo był

prorowadzony trening mindfulness. Sporo treści się też w rozprawie niepotrzebnie powtarza (dotyczy to głównie opisu praktyki uważności). Są to jednak, jak wspomniałam, uwagi pomniejsze. Ogólnie układ pracy jest w miarę przejrzysty, struktura opisu każdego z badań zasadniczo klarowna oraz do pewnego stopnia powtarzalna, co ułatwia orientację w ramach zaprezentowanego materiału. Do każdego z badań przeprowadzono dyskusję wraz ze wskazaniem różnorodnych ograniczeń. Nie mam do tych elementów rozprawy większych zastrzeżeń. Mogłabym oczywiście dyskutować ograniczenia przeprowadzonych badań, ale z zadaniem tym zmierzyła się dosyć wyczerpująco sama Autorka. Moją główną uwagę do pracy jest wskazany już brak pogłębienia teoretycznego różnych wątków, co odnosi się także do interpretacji wyników zaprezentowanych w dyskusji ogólnej, która mogły by odnosić się także do bardziej ogólnych zagadnień – bo co to na przykład oznacza, że „...*even if mindfulness training in the at-risk-of-depression group did not bring significant change in visual attention except for subjects characterized by greater advancement in mindfulness, it most likely, prevented participants from the decrease of visual attention towards the most mundane neutral stimuli, which might be associated with the decreased habituation processes related to practicing mindfulness*”? Jakie można tu wskazać mechanizmy psychiczne wyjaśniające zaobserwowaną zmianę? Nie jest to ani jasne, ani poddane bardziej pogłębionej refleksji, także w kontekście oddziaływań terapeutycznych. Pytania fundamentalne to pytanie o mechanizmy mindfulness w kontekście depresji i redukcji jej symptomów, a ponadto także pytanie o sens badania procesów uwagowych w taki sposób, jak to zostało przeprowadzone w badaniach opisanych w przedstawionej mi do recenzji rozprawie doktorskiej.

Mimo wskazania pewnych niedociągnięć, które zauważam w przedstawionej mi do oceny rozprawie doktorskiej, moja ocena końcowa jest jednoznacznie pozytywna. Przede wszystkim uważam, że praca zasługuje na nią ze względu na zaplanowanie i przeprowadzenie, w ramach w miarę spójnego projektu, badań uwzględniających autorską metodę analizowania zniekształceń postrzegania w wykrywaniu treści emocjonalnych na złożonych bodźcach społecznych (oznaczanie map znaczeniowych na fotografiach przedstawiających sytuacje społeczne o różnej walencji). Jest to procedura dosyć skomplikowana, dobrze uzasadniona i opisana w pracy. Ważne, że Autorka podjęła tu wysiłek zaproponowania nowej metody, dzięki której możliwe stało się testowanie stwierdzanych również w innych badaniach zależności pomiędzy zniekształceniami uwagi i symptomami depresyjnymi. Kolejna kwestia to oczywiście przeprowadzenie w ramach procedury eksperymentalnej i testowanie skuteczności treningu mindfulness. Badań nad skutecznością oddziaływań terapeutycznych w Polsce prowadzonych jest stosunkowo niewiele, dlatego każde takie badanie jest niezwykle cenne. Te dwie zalety pracy – opracowanie i testowanie nowej metody oraz badanie skuteczności treningu

mindfulness – są nie do przecenienia i stanowią znaczący wkład własny Autorki, a zarazem osiągnięcie wystarczające, aby uznać, że praca stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Ponadto, jak już wspomniałam, Autorka wykazała się wystarczającą ogólną wiedzą teoretyczną z zakresu psychologii. Planując i przeprowadzając takie badania, jakie zostały opisane w przedstawionej mi do oceny rozprawie, Autorka tym samym potwierdziła umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej.

Biorąc pod uwagę wszystkie wskazane przeze mnie argumenty, uważam, że przedstawiona mi do oceny rozprawa doktorska spełnia warunki określone w art. 187 Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce. W związku z tym uważam, że Pani mgr Weronika Janeczko powinna zostać dopuszczona do dalszych etapów postępowania doktorskiego.