

## Autoreferat

**1. Imię i nazwisko: Dawid Konrad Ścigala**

**2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe lub artystyczne – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej.**

2007 Magister psychologii

Instytut Psychologii Uniwersytet SWPS w Warszawie

Tytuł pracy magisterskiej: „Temperament, aleksytymia a przetwarzanie bodźców afektywnych”

Promotor: prof. dr hab. Tomasz Maruszewski

2013 Doktor Nauk Społecznych w dziedzinie Psychologia

Instytut Psychologii Uniwersytet SWPS w Warszawie

Tytuł rozprawy doktorskiej: „Funkcjonowanie uwagi selektywnej i kontroli wykonawczej u ofiar i sprawców wypadków komunikacyjnych”

Promotor: prof. dr hab. Tomasz Maruszewski

Recenzenci: prof. dr hab. Grzegorz Sędek; dr hab. Prof. UW Adam Tarnowski

**3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych lub artystycznych.**

2007 - 2013 Uniwersytet SWPS w Warszawie / Polska Akademia Nauk w Warszawie

Interdyscyplinarne Studia Doktoranckie

2014 - obecnie Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Adiunkt – Kierownik Zakładu Psychologii Osobowości w Instytucie Psychologii

**4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.).**

Omówienie to winno dotyczyć merytorycznego ujęcia przedmiotowych osiągnięć, jak i w sposób precyzyjny określać indywidualny wkład w ich powstanie, w przypadku, gdy dane osiągnięcie jest dziełem współautorskim, z uwzględnieniem możliwości wskazywania dorobku z okresu całej kariery zawodowej.

Za swoje osiągnięcie naukowe uznaję cykl systematycznych, spójnych tematycznie artykułów, które przedstawiam pod wspólnym tytułem: **Aleksytymia jako mechanizm transdiagnostyczny: funkcje, geneza i konsekwencje w rozwoju oraz psychopatologii.** Osiągnięcie to obejmuje omówienie cyklu badań oraz opracowanie autorskiego modelu TRAINS, stanowiącego ramę integrującą ich wyniki.

a) Tytuł osiągnięcia naukowego/artystycznego:

**Aleksytymia jako mechanizm transdiagnostyczny: funkcje, geneza i konsekwencje w rozwoju oraz psychopatologii**

b) Prace wchodzące w skład osiągnięcia naukowego w kolejności odpowiadającej tematyce autoreferatu; Autorzy, tytuł publikacji, rok wydania, nazwa czasopisma, strony lub numer identyfikacyjny, numer DOI oraz BLOK autoreferatu do którego należą.

nr	Informacje bibliograficzne	JCR IF <sup>1</sup>	Punkty MNiSW <sup>2</sup>	BLOK <sup>3</sup>
1	<b>Ścigala, D. K.</b> , Zdankiewicz-Ścigala, E., Bedyńska, S., & Kokoszka, A. (2020). Psychometric properties and configural invariance of the polish-language version of the 20-item Toronto alexithymia scale in non-clinical and alcohol addict persons. <i>Frontiers in Psychology</i> , 11, 1241 <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01241">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01241</a>	2.988	70	1
2	Zdankiewicz-Ścigala, E., & <b>Ścigala, D. K.</b> (2020). Attachment Style, Early childhood trauma, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: Structural equation model of dependencies. <i>Frontiers in Psychology</i> , 10, 2957. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02957">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02957</a>	2.988	70	2
3	Zdankiewicz-Ścigala, E., & <b>Ścigala, D. K.</b> (2018). Trauma, temperament, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: Mediation model of dependencies. <i>Frontiers in Psychology</i> , 9, 1570. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01570">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01570</a>	2.129	70	2
4	Zdankiewicz-Ścigala, E., & <b>Ścigala, D. K.</b> (2018). Relationship between attachment style in adulthood, alexithymia, and dissociation in alcohol use disorder inpatients. Mediation model. <i>Frontiers in Psychology</i> , 9, 2039. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02039">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02039</a>	2.129	70	2
5	<b>Ścigala, D. K.</b> , Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., & Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self-differentiation: the role of fear of intimacy and insecure adult attachment. <i>Contemporary Family Therapy</i> , 43, 165-176. <a href="https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9">https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9</a>	-	40	3
6	<b>Ścigala, D. K.</b> , Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., Hintertan, I., & Longobardi, C. (2022). Alexithymia and adult attachment: investigating the mediating role of fear of intimacy and negative mood regulation expectancies. <i>Psychological Reports</i> , 125(4), 1896-1914. <a href="https://doi.org/10.1177/003329412111010252">https://doi.org/10.1177/003329412111010252</a>	2.3	40	3
7	Zdankiewicz-Ścigala, E., <b>Ścigala, D. K.</b> , & Trzebiński, J. (2024). Alexithymia in the narratization of romantic relationships: the mediating role of fear of intimacy. <i>Journal of Clinical Medicine</i> , 13(2), 404. <a href="https://doi.org/10.3390/jcm13020404">https://doi.org/10.3390/jcm13020404</a>	2.9	140	3

8	Zdankiewicz-Ścigala, E., <b>Ścigala, D.K.</b> , Trzebiński, J. (2024). Do individuals with a high level of alexithymia get lost in telling the story of their own romantic relationship? The mediating role of the self-narrative inclinations. <i>Advances in Cognitive Psychology</i> , 20(4), 366-375 <a href="https://doi.org/10.5709/acp-0442-3">https://doi.org/10.5709/acp-0442-3</a>	0.9	100	3
9	Zdankiewicz-Ścigala, E., Sikora, J., <b>Ścigala, D. K.</b> (2019). Parental attitudes and susceptibility to impulsive aggression. The mediation role of alexithymia. <i>Psychologia Wychowawcza</i> , 14, pp. 134–154; <a href="https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.8286">https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.8286</a>	-	40	4
10	Fabris, M. A., Longobardi, C., Zdankiewicz-Ścigala, E., & <b>Ścigala, D. K.</b> (2025). Parental rejection and generalized anxiety disorder in early adolescents: the mediating role of alexithymia. <i>Frontiers in Psychology</i> , 16, 1511983. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1511983">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1511983</a>	2.9	70	4
11	<b>Ścigala, K. D.</b> , Fabris, M. A. F., Zdankiewicz-Ścigala, E., Sikora, J., & Longobardi, C. (2024). Pandemic Era Maternal Alexithymia and Burnout as Mediated by Self-Efficacy and Resilience. <i>Journal of Child and Family Studies</i> , 1-14. <a href="https://doi.org/10.1007/s10826-024-02846-7">https://doi.org/10.1007/s10826-024-02846-7</a>	1.8	70	4
12	<b>Ścigala, D. K.</b> , Sikora-Ścigala, J., & Zdankiewicz-Ścigala, E. (2025). Alexithymia and attachment dimensions in relation to parental burnout: A structural equation modelling approach. <i>PLoS One</i> , 20(11), e0334647. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334647">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334647</a>	2.6	100	4
13	Zdankiewicz-Ścigala, E., <b>Ścigala, D.K.</b> , Sikora, J., Kwaterniak, W., & Longobardi, C. (2021). Relationship between interoceptive sensibility and somatoform disorders in adults with autism spectrum traits. The mediating role of alexithymia and emotional dysregulation. <i>PLoS One</i> , 16(8), e0255460. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255460">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255460</a>	3.752	100	5
14	<b>Ścigala, D. K.</b> , Fabris, M. A., Zdankiewicz-Ścigala, E., Kuc, K., & Longobardi, C. (2024). Interoceptive sensibility and alcohol craving in Polish prisoners: the role of alexithymia and emotional dysregulation. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, 1356024. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356024">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356024</a>	2.9	70	5
	Wskaźnik	JCR IF <sup>1</sup>	Punkty MNiSW <sup>2</sup>	BLOK <sup>3</sup>
	SUMA	30.286	1050	1,2,3,4,5

## Notacja

<sup>1</sup>JCR IF – Journal Citation Reports Impact Factor – wskaźnik cytawalności czasopisma według bazy Web of Science (Clarivate) w roku publikacji artykułu

<sup>2</sup>Punkty MNiSW – liczba punktów w wykazie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego przyznanych za publikację w danym czasopiśmie w roku wydania artykułu

<sup>3</sup>BLOK – Publikacje omawiane są w autoreferacie blokami. W tabeli znajduje się informacja do którego z nich należy publikacja

## 1. Wprowadzenie

Aleksytymia – rozumiana jako trudność w identyfikowaniu, różnicowaniu i symbolizowaniu stanów emocjonalnych – stanowi jeden z kluczowych konstruktów w badaniach nad regulacją emocji oraz funkcjonowaniem psychospołecznym człowieka (Sifneos, 1973; Taylor i in., 1997). Jej znaczenie wynika z szerokiego, transdiagnostycznego zakresu współwystępowania: od zaburzeń związanych z traumą, przez uzależnienia, po zaburzenia somatyczne, trudności relacyjne i rodzicielskie. Aleksytymia występuje w populacji ogólnej u ok. 10% osób, przy czym częstości są zależne od narzędzia i progu odcięcia (warianty TAS-20), a także od wieku, płci i kontekstu kulturowego (Mattila i in., 2006; Kojima, 2012; Le i in., 2002). Zdecydowanie wyższe wskaźniki odnotowuje się w populacjach klinicznych (m.in. spektrum autyzmu, zaburzenia nastroju i lękowe, zaburzenia odżywiania, schizofrenia, uzależnienia), co jest spójne z dwubiegunowym profilem interocepcji: u części osób dominuje nadwrażliwość na sygnały cielesne (sprzyjająca somatyzacji), u innych – niedowrażliwość (sprzyjająca kompensacyjnym strategiom regulacji, w tym używaniu substancji). Zakresy rozpowszechnienia są heterogeniczne ze względu na różne punkty odcięcia (cut-offy) TAS-20 i skład badanych prób. Przywołane prace ilustrują typowe wielkości efektów w kluczowych grupach klinicznych. Wśród osób ze spektrum (50%) (Kinnaird et al., 2019), depresją (21–42%) (Tesio i in., 2018), schizofrenią (35%) (Xiao i in., 2024), zaburzeniami odżywiania (40–63%) (Nowakowski i in., 2017), uzależnieniami od substancji psychoaktywnych (42–67%) (Morie i in., 2016), zaburzeniami lękowymi (13–27%) (Šago i in., 2020), zaburzeniami osobowości typu borderline (71%) (Chaim i in., 2024). Aleksytymia często towarzyszy również stanom neurologicznym, takim jak urazy mózgu (Wood i in., 2013), udary (Leszczyński i in., 2021), padaczka (Ricciardi i in., 2015), choroba Parkinsona (Assogna i in., 2016) oraz choroba Alzheimerera (Arroyo-Anlló i in., 2020).

Złożony charakter aleksytymii – obejmujący komponenty percepcyjne, poznawcze, symboliczne i somatyczne – sprawia, że nie może być ona adekwatnie wyjaśniana w ramach tradycyjnych modeli cech. W literaturze aleksytymia bywa najczęściej ujmowana przez pryzmat trzech komponentów poznawczo-afektywnych: trudności w identyfikacji emocji (*difficulty identifying one's own feelings* DIF), trudności w werbalizacji uczuć (*difficulty describing one's own feelings* DDF) i myślenie zorientowane zewnętrznie, (*externally oriented thinking* EOT), mierzonych narzędziami samoopisowymi. Coraz więcej danych wskazuje jednak, że takie ujęcie nie oddaje ani jej genezy, ani roli w funkcjonowaniu psychicznym. Proponowane dotąd modele – rozwojowe, obronne i poznawczo-funkcjonalne – opisują ważne aspekty zjawiska, ale każdy obejmuje tylko fragment szerszej rzeczywistości. Modele

rozwojowe (Lane & Schwartz, 1987; Maruszewski i Ścigala, 1998) zakładają, że kluczowym problemem jest deficyt w transformacji doznań cielesnych w reprezentacje symboliczne. Modele obronne (Krystal, 1979) traktują aleksytymię jako mechanizm powstały w odpowiedzi na traumę i deprywację emocjonalną, sprzyjający acting out. Modele funkcjonalne (Preece i in., 2017, 2020; Gross, 1998, 2015) koncentrują się na rozpoznawaniu, rozumieniu i regulacji emocji, pomijając ich genezę i reprezentację. Nowsze ujęcia neurobiologiczne (Goerlich, 2018; van der Velde i in., 2013; Xu i in., 2018) wskazują na rolę układów interoceptywnych i sieci mentalizacyjnych, podkreślając, że aleksytymia ma również podstawy neuronalne.

Moje badania są zgodne z dotychczasowymi ustaleniami, ale jednocześnie wskazują na ich ograniczenia. W pięciu blokach tematycznych pokazałem, że aleksytymia współwystępuje z wieloma aspektami funkcjonowania psychicznego, a obserwowane zależności sugerują, że może odgrywać rolę czynnika organizującego procesy regulacyjne, interoceptywne, symboliczne i narracyjne. W takim ujęciu aleksytymia przestaje być rozumiana jako statyczny wskaźnik i może być pojmowana jako element szerszego wzorca funkcjonowania, współwystępującego z różnymi formami obciążenia psychicznego — od objawów psychosomatycznych, przez trudności pourazowe i depresyjne, po zachowania regulacyjne związane z używaniem substancji psychoaktywnych. W badaniach własnych zaobserwowałem wyraźny i spójny wzorzec współwystępowania trudności regulacyjnych, interoceptywnych, symbolicznych i narracyjnych. Istniejące modele nie obejmują tych zależności w sposób całościowy, co wskazało na potrzebę szerszej integracji teoretycznej. To właśnie taka luka teoretyczna stała się punktem wyjścia dla rozwijanej przeze mnie koncepcji badawczej, która – wraz z kolejnymi analizami i integracją danych – stopniowo przybrała formę modelu TRAINS (*Transdiagnostic Regulation, Alexithymia, INteroception, and Symbolization*). Poniżej zarysuję główne założenia rozwijanego modelu TRAINS; po przedstawieniu wyników badań powrócę do niego w części podsumowującej, aby omówić jego pełną, wypracowaną strukturę oraz możliwe kierunki dalszego rozwoju.

## **2. Model TRAINS jako ramowy sposób myślenia rozwijany w trakcie badań**

W całym programie badawczym traktuję aleksytymię nie jako jednowymiarową cechę, lecz jako kształtującą się w rozwoju strukturę organizującą doświadczenia emocjonalne. W proponowanym ujęciu pełni ona funkcję modulowania relacji między sygnałami cielesnymi, reprezentacją symboliczną, regulacją afektu i procesami relacyjnymi. W różnych kontekstach — od traumy, przez narrację i romantyczną bliskość, po rodzicielstwo i interocepcję — ujawnia się jako procesowy sposób przetwarzania emocji, którego specyfika zależy od etapu życia i uwarunkowań psychologicznych. Na wczesnym etapie mojej pracy naukowej zakładałem, że

zrozumienie aleksytymii wymaga perspektywy integrującej jej uwarunkowania rozwojowe oraz bieżące procesy przetwarzania emocji, symbolizacji, interocepcji i funkcjonowania relacyjnego. Ta intuicyjna rama wielowymiarowości kierowała moimi pytaniami badawczymi, choć jej formalna struktura nie była jeszcze w pełni wypracowana. W kolejnych latach, wraz z realizacją projektów dotyczących traumy i więzi (blok 2), narracji i reprezentacji (blok 3), funkcjonowania rodzicielskiego (blok 4) oraz interocepcji (blok 5), poszczególne elementy tej ramy zaczęły się wyraźnie wyłaniać i precyzować. Badania nie tworzyły nowej teorii, lecz stopniowo porządkowały sposób myślenia, który towarzyszył mojej pracy od początku. W ten sposób wyłonił się model TRAINS (*Transdiagnostic Regulation, Alexithymia, INteroception, and Symbolization*) — struktura teoretyczna wyrastająca z wieloletniej integracji danych i analiz procesów emocjonalnych w różnych obszarach funkcjonowania. Model ten ujmuje aleksytymię jako element osiowy organizacji emocjonalnej, umożliwiający myślenie o niej w kategoriach systemowych: w relacji do regulacji emocji, symbolizacji, interocepcji i funkcjonowania społecznego. TRAINS nie jest teorią skonstruowaną w oderwaniu od wcześniejszych ujęć, lecz konieczną syntezą, integrującą perspektywy rozwojowe, obronne, poznawcze, narracyjne i neurobiologiczne w jedną ramę procesualnego opisu aleksytymii jako zjawiska wielopoziomowego.

### **2.1. Geneza modelu – od intuicji do koncepcji**

Już na początku mojej pracy naukowej zakładałem, że aleksytymia nie jest zjawiskiem jednowymiarowym ani możliwym do opisania wyłącznie w kategoriach cech. Zarówno dane kliniczne, narracyjne, jak i obserwacje z obszaru traumy i relacji wskazywały, że trudności w przetwarzaniu emocji współwystępują z procesami regulacyjnymi, interoceptywnymi, symbolicznymi i społecznymi. Ta wielowymiarowa intuicja stanowiła ramowy punkt wyjścia mojego programu badawczego, choć jej pełna struktura nie była jeszcze wówczas explicite sformułowana. W miarę postępu badań – dotyczących wczesnych doświadczeń relacyjnych i traumy (blok 2), narracji i reprezentacji emocji (blok 3), funkcjonowania rodzicielskiego (blok 4) oraz interocepcji i somatyzacji (blok 5) – pojawiały się coraz bardziej spójne przesłanki, że aleksytymia układa się procesualnie: od uwarunkowań rozwojowych, przez reprezentację i regulację, po cielesne podstawy przeżywania emocji. W bloku 2 szczególnie wyraźnie uwidoczniły się powiązania aleksytymii z jakością więzi, doświadczeniami trudnymi i wczesnymi strategiami radzenia sobie. Wskazywało to, że w adolescencji i dorosłości aleksytymia przyjmuje postać względnie stabilnego wzorca przetwarzania emocji, powiązanego z regulacją, reprezentacją i reakcjami cielesnymi. Te obserwacje wpłynęły na sposób formułowania przeze mnie hipotez w kolejnych etapach badań. Od bloku 3 aleksytymia

zaczęła być traktowana przeze mnie nie jako zmienna towarzysząca, lecz jako centralny komponent organizacji emocjonalnej, powiązany z narracją, interocepcją, regulacją emocji i funkcjonowaniem relacyjnym. Badania te nie tworzyły nowej koncepcji, lecz stopniowo odsłaniały i porządkowały sposób myślenia, który towarzyszył mojej pracy od początku: aleksytymia jest zjawiskiem wielopoziomowym, rozwijającym się i funkcjonalnie złożonym. Właśnie integracja tych obserwacji – rozwojowych, narracyjnych, relacyjnych i cielesnych – doprowadziła do wyłonienia w pełni modelu TRAINS. Zgodnie z moim rozumieniem TRAINS pełni funkcję ramy porządkującej, pozwalając zaobserwować, że procesy wykazane w poszczególnych badaniach stanowią elementy jednej trajektorii: od kształtowania, przez stabilizację, po funkcjonowanie aleksytymii. Z tego względu model TRAINS przedstawiam przed szczegółowym omówieniem wyników badań – jako element struktury, która wyłoniła się z integracji danych i organizuje ich interpretację.

## **2.2. Struktura modelu TRAINS**

Ukształtowany w ten sposób model TRAINS (*Transdiagnostic Regulation, Alexithymia, Interoception, and Symbolization*) porządkuje kluczowe procesy, które – zgodnie z wynikami pięciu bloków badań – współtworzą organizację emocjonalną człowieka. Model obejmuje pięć wzajemnie powiązanych komponentów, z których każdy odnosi się do innego poziomu funkcjonowania emocjonalnego.

### **T – Transdiagnostic Regulation**

Ujęcie regulacji emocji w perspektywie procesualnej, obejmujące zarówno wzmożoną reaktywność, jak i tendencję do odcięcia. W kolejnych badaniach oba style pojawiały się jako powtarzalne wzorce sposobu radzenia sobie z pobudzeniem i kontekstem społecznym.

### **R – Representation / Symbolization**

Sposób nadawania znaczenia doświadczeniom emocjonalnym — poprzez narrację, refleksyjność, mentalizację i język emocjonalny. Badania narracyjne wskazały, że trudności na tym poziomie są spójnie powiązane z wieloma konsekwencjami funkcjonalnymi aleksytymii.

### **A – Alexithymia**

Komponent centralny modelu — rozumiany jako poziom organizacji doświadczeń emocjonalnych, obejmujący procesy rozwojowe, regulacyjne, somatyczne i reprezentacyjne. W TRAINS aleksytymia nie jest ujmowana jako cecha statyczna, ale jako oś integrująca pozostałe procesy.

## **IN – Interoception**

Profil przetwarzania sygnałów z ciała, obejmujący zarówno hipo-, jak i hiperinterocepcję. Ten komponent umożliwia interpretację powiązań aleksytymii z somatyzacją, pobudzeniem, napięciem i zachowaniami regulacyjnymi (np. głodem alkoholowym).

## **S – Sequential Processes / Social Functioning**

Procesy łączące ciało, regulację i symbolizację z funkcjonowaniem społecznym: style przywiązania, wzorce bliskości i dystansu, opieka i zachowania interpersonalne.

Razem te komponenty tworzą wielowymiarowy system, który opisuje, w jaki sposób emocje są odbierane, modulowane, symbolizowane i włączane w relacje z innymi ludźmi.

## **2.3. TRAINS jako model procesualny – trajektoria kształtowania, stabilizacji i funkcjonowania**

Integracja danych empirycznych z pięciu bloków badań pozwoliła ująć aleksytymię jako element procesualnej trajektorii, przebiegającej przez trzy zasadnicze etapy:

### **(1) Kształtowanie (blok 2)**

Aleksytymia współwystępuje z wczesnymi doświadczeniami relacyjnymi, traumą i jakością pierwszych strategii regulacyjnych. Na tym etapie zaczyna wyłaniać się wzorzec przetwarzania emocji.

### **(2) Stabilizacja (blok 3)**

W dorosłości utrwała się sposób reprezentacji emocji – widoczny w narracji, mentalizacji, języku emocjonalnym oraz stylach bliskości i dystansu. Trudności w tym zakresie odzwierciedlają stabilny styl przetwarzania emocjonalnego.

### **(3) Funkcjonowanie (bloki 4 i 5)**

Aleksytymia manifestuje się w regulacji afektu (reaktywność–odcięcie), profilu interocepcji (hipo/hiper), napięciu somatycznym, reaktywności na obciążenia, zachowaniach regulacyjnych i funkcjonowaniu rodzicielskim.

TRAINS pokazuje zatem, że aleksytymia nie jest pojedynczym deficytem, lecz wzorem organizacji emocjonalnej, rozwijającym się w czasie i wpływającym na sposób przeżywania, wyrażania i regulowania emocji oraz na funkcjonowanie społeczne.

## **TRAINS jako wkład teoretyczny**

Model TRAINS wnosi do literatury szereg kluczowych innowacji, które scalają wyniki własnych badań oraz dotychczasowe ujęcia teoretyczne:

1. Integruje perspektywy dotąd analizowane oddzielnie — symbolizację, interocepcję, regulację, narrację i uwarunkowania rozwojowe.
2. Porządkuje wyniki pięciu bloków badań w spójną, logiczną trajektorię procesualną.



3. Ujmuje aleksytymię jako element osiowy organizacji emocjonalnej, a nie jedynie wskaźnik objawowy.
4. Wyjaśnia heterogeniczność wyników poprzez powiązanie czterech poziomów funkcjonowania emocjonalnego.
5. Wiąże dane psychologiczne i neurobiologiczne w jedną wielopoziomą strukturę.
6. Wyznacza kierunki dalszych badań longitudinalnych, klinicznych i translacyjnych.
7. Umożliwia integrację zjawiska ze współczesnymi modelami transdiagnostycznymi Research Domain Criteria (RDoC; Insel & Cuthbert, National Institute of Mental Health) oraz Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP; Kotov i.in., 2017).

TRAINS jest więc autorską propozycją teoretyczną, która wprowadza nowy sposób myślenia o aleksytymii — jako zjawisku wielowymiarowym, dynamicznym i zakorzenionym w interakcji między rozwojem, regulacją, interocepcją i procesami symbolicznymi. Model TRAINS jest w pełni moją autorską koncepcją — zarówno w zakresie głównych założeń, jak i integracji danych empirycznych. Jego struktura, komponenty oraz procesualne ujęcie nie występowały wcześniej w literaturze ani w dorobku współautorów, co czyni go oryginalnym wkładem teoretycznym w rozwój psychologii emocji i psychopatologii.

### **3. Samodzielność i wkład autorski**

Moja droga badawcza rozwijała się w środowisku związanym z badaniami nad emocjami, traumą i relacjami, jednak współautorstwo publikacji nie oznacza zależności intelektualnej. Cykl 14 artykułów stanowi mój w pełni samodzielnie zaprojektowany i prowadzony program badawczy. W ramach każdego projektu odpowiadałem za:

1. opracowanie koncepcji badań,
2. formułowanie modeli teoretycznych i analitycznych,
3. dobór narzędzi i procedur,
4. analizy statystyczne (SEM, mediacje, modele alternatywne),
5. interpretację wyników,
6. integrację danych w modelu TRAINS,
7. przygotowanie tekstów do publikacji.

Współautorzy pełnili role konsultacyjne lub wspierające, natomiast integracja pięciu bloków badań w procesualny model TRAINS oraz rozwój jego komponentów stanowią mój niezależny wkład, nieobecny w dorobku żadnego ze współautorów. TRAINS jest efektem mojego autorskiego programu badawczego — jego główne założenia były obecne w moim sposobie myślenia od początku, a pełna struktura została wypracowana poprzez konsekwentną analizę danych i ich teoretyczną syntezę.

Integralną częścią programu było także rozwijanie trwałej współpracy międzynarodowej (Uniwersytet w Turynie Włochy, Uniwersytet w Walencji Hiszpania), obejmującej wspólne projekty, replikacje międzykulturowe oraz konsultacje metodologiczne. Współpraca ta umożliwiła testowanie modeli TRAINS w różnych kontekstach kulturowych oraz rozszerzenie analiz o populacje trudno dostępne. Za inicjowanie, koordynowanie i merytoryczne prowadzenie tej współpracy odpowiadałem samodzielnie, a współpraca ta jest kontynuowana i rozwijana do dziś.

#### **4. Cele i założenia badań własnych**

Celem cyklu badań było pogłębione zrozumienie mechanizmów współwystępujących z aleksytymią w szerokim spektrum objawów psychopatologicznych – niezależnie od ich nozologicznej klasyfikacji – oraz ocena jej potencjalnej roli jako mechanizmu transdiagnostycznego, zakorzenionego w procesach poznawczych, afektywnych i cielesnych. Od początku zakładałem, że aleksytymia nie jest jedynie „dodatkową cechą”, lecz elementem organizacji emocjonalnej, który może łączyć wczesne doświadczenia relacyjne z aktualnym funkcjonowaniem psychicznym poprzez procesy regulacji, symbolizacji, interocepcji oraz sposoby budowania i podtrzymywania relacji.

##### **4.1. Inspiracja i koncepcja**

Ogólnym tłem teoretycznym programu badań były współczesne modele psychopatologii oparte na podejściu transdiagnostycznym i hierarchicznym (RDoC, HiTOP), w których podkreśla się znaczenie procesów osiowych przekraczających granice klasycznych jednostek diagnostycznych. W tej perspektywie aleksytymia może pełnić funkcję takiego procesu osiowego, łączącego:

- doświadczenia wczesnodziecięce (więź, trauma, kontrola emocjonalna),
- procesy regulacji emocji, mentalizacji, interocepcji i symbolizacji,
- oraz zróżnicowane klinicznie manifestacje psychopatologii.

Ramy RDoC i HiTOP nie stanowiły formalnej podstawy projektowania poszczególnych badań, lecz meta-kontekst, który ułatwił późniejszą integrację wyników i ich osadzenie w szerszej debacie nad mechanizmami transdiagnostycznymi.

Na poziomie roboczym program badań opierał się na założeniach, które w pełni ująłem dopiero później w modelu TRAINS — wielopoziomowym, procesualnym opisie aleksytymii jako elementu osiowego systemu emocjonalnego.

W oparciu o te założenia zaprojektowałem wraz ze współautorami serię badań empirycznych obejmujących populacje kliniczne, niekliniczne i wysokiego ryzyka,

realizowanych według spójnego schematu metodologicznego (mediacje, modelowanie równań strukturalnych – SEM, warunkowa replikacja w różnych kontekstach).

#### 4.2. Założenia teoretyczne

W całym cyklu badawczym przyjmuję, że aleksytymia nie jest konstruktem statycznym, lecz procesem organizującym sposób, w jaki jednostka odczytuje, interpretuje i reguluje doświadczenia emocjonalne. W tym ujęciu stanowi strukturę, która rozwija się, stabilizuje i funkcjonalnie manifestuje w różnych kontekstach — co potwierdzają dane z pięciu bloków badań. Tak rozumiane, procesualne ujęcie aleksytymii wyznacza zestaw założeń teoretycznych, które stały u podstaw całego programu badań i porządkują jego logikę na poziomie transdiagnostycznym, wielopoziomowym i metodologicznym:

1. **Transdiagnostyczność** – aleksytymia przekracza granice tradycyjnych jednostek diagnostycznych, stanowiąc wspólny mechanizm podatności dla różnych form psychopatologii (internalizing, somatoform, substance use, detachment).
2. **Wielopoziomowość** – komponenty poznawcze (symbolizacja, narracja), emocjonalne (regulacja, afekt) i cielesne (interocepcja) współtworzą zaburzenia regulacji emocji, tworząc zintegrowany system wzajemnych zależności.
3. **Spójność metodologiczna** – program badań opiera się na jednolitym paradygmacie teoretycznym (myślenie procesualne o aleksytymii, rozwijane w modelu TRAINS) oraz spójnych procedurach analitycznych (mediacje, SEM).

#### 4.3. Cele główne

1. Ukazanie aleksytymii jako mechanizmu o charakterze transdiagnostycznym i przekrojowym – wspólnego dla różnych form psychopatologii i obejmującego procesy emocjonalne, poznawcze, cielesne i relacyjne.
2. Zbadanie, w jaki sposób aleksytymia – ujmowana procesualnie – może łączyć czynniki rozwojowe (więź, doświadczenia trudne) z aktualnym funkcjonowaniem psychicznym (regulacja, somatyzacja, uzależnienia, relacje).
3. Określenie potencjalnej roli aleksytymii jako czynnika pośredniczącego w zależnościach między zmiennymi rozwojowymi, osobowościowymi i funkcjonalnymi.
4. Opracowanie modelu integrującego wielopoziomowe procesy emocjonalne i relacyjne wokół aleksytymii jako zjawiska osiowego – modelu TRAINS – oraz odniesienie jego struktury (na poziomie integracji wyników) do założeń RDoC i HiTOP.

#### 4.4. Cele szczegółowe

1. Zapewnienie rzetelnego i porównywalnego pomiaru aleksytymii w populacjach klinicznych i nieklinicznych poprzez walidację polskiej wersji TAS-20 oraz analizę jej struktury i inwariancji (Blok 1).
2. Zbadanie współwystępowania i powiązań aleksytymii z wybranymi obszarami psychopatologii, m.in.: uzależnieniem od alkoholu, zaburzeniami somatoformicznymi, objawami lękowymi oraz cechami ze spektrum autyzmu (Bloki 2 i 5).
3. Określenie związków aleksytymii z jakością relacji romantycznych oraz funkcjami mentalizacji i narratyżacji doświadczeń emocjonalnych (Blok 3).
4. Analiza roli aleksytymii jako potencjalnego czynnika pośredniczącego w transmisji międzypokoleniowej wzorców regulacji emocji, w tym agresji i wypalenia rodzicielskiego (Blok 4).
5. Zbadanie relacji między trudnościami interoceptywnymi a aleksytymią oraz ich powiązań z objawami somatycznymi i głodem alkoholowym (Blok 5).

Tak opracowany program badań umożliwił analizę specyficznych procesów współwystępujących z aleksytymią oraz ich osadzenie w ramach współczesnych modeli klasyfikacyjnych (RDoC, HiTOP) na etapie integracji wyników, co zwiększa jego wartość konceptualną, integracyjną i translacyjną.

#### 4.5. Założenia metodologiczne programu badań

Cykl badań zaprojektowano w oparciu o spójny paradygmat mediacyjny, rozumiany jako konsekwentne konstruowanie projektów badawczych wokół hipotez, w których aleksytymia może pełnić funkcję czynnika pośredniczącego między zmiennymi rozwojowymi, osobowościowymi lub biologicznymi a wskaźnikami funkcjonowania psychicznego. Paradygmat ten umożliwiał analizowanie układów współzależności zgodnych z teoretyczną perspektywą TRAINS. Analiza metodologiczna była integralną częścią rozwijania modelu: zastosowanie mediacji, SEM, modeli sekwencyjnych oraz analiz wielogrupowych pozwoliło stopniowo doprecyzowywać strukturę konceptualną. TRAINS jest więc w równym stopniu wynikiem analizy teoretycznej, jak i statystycznej rekonstrukcji relacji między procesami emocjonalnymi.

Takie podejście metodologiczne:

- umożliwia testowanie układów współzależności spójnych z założeniami TRAINS,
- pozwala porównywać wyniki między badaniami,
- sprzyja integracji rezultatów w ramach jednej wielopoziomowej ramy teoretycznej.

Równolegle przyjąłem zasadę warunkowej replikacji, realizując badania w grupach zróżnicowanych klinicznie, demograficznie i kulturowo. Na wszystkich etapach stosowałem ten sam zestaw kluczowych narzędzi pomiarowych — z centralną rolą Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20), w tym wersji dostosowanych do wieku — co zapewniło porównywalność wyników i możliwość ich integracji.

Analizy statystyczne oparłem na:

- modelowaniu równań strukturalnych (SEM),
- mediacjach prostych i sekwencyjnych (PROCESS Hayes),
- ocenie dopasowania modeli (CFI, RMSEA, GFI),
- procedurach bootstrap zwiększających stabilność estymacji.

W każdym bloku zachowałem ciągłość analityczną — wyniki wcześniejszych badań stanowiły punkt odniesienia przy formułowaniu hipotez i doborze metod w kolejnych etapach procesu badawczego.

Tak zaprojektowana konstrukcja metodologiczna umożliwiła:

- zapewnienie porównywalności pomiarów i integrację wyników w ramach jednej ramy teoretycznej,
- weryfikację hipotez w różnych populacjach i na różnych etapach życia,
- analizę aleksytymii jako potencjalnego mechanizmu transdiagnostycznego, także po kontroli istotnych współzmiennych (dysocjacja, temperament, lęk przed bliskością, nastrój).

Pomimo przekrojowego charakteru większości analiz, dzięki dużym liczebnościom prób, spójności paradygmatu oraz zastosowaniu zaawansowanych metod statystycznych możliwe było testowanie układów zgodnych z postulowaną trajekcją teoretyczną oraz identyfikowanie prawdopodobnych ścieżek psychologicznych, wymagających dalszej weryfikacji w badaniach podłużnych. Badania obejmowały populacje kliniczne, niekliniczne i wysokiego ryzyka, realizowane w dwóch krajach (Polska, Włochy), co umożliwiło mi analizę hipotez w zróżnicowanych kontekstach psychologicznych i społecznych.

Tabela 1. Typy populacji objęte cyklem badań

<b>Typ populacji</b>	<b>Status kliniczny</b>	<b>Charakterystyka grupy</b>	<b>Kraj realizacji</b>	<b>Powiązanie z blokiem badań</b>
Osoby uzależnione od alkoholu	Kliniczna	Pacjenci leczenia odwykowo (dorośli)	Polska	Bloki 2 i 5
Osoby z cechami ASD	Kliniczna	Dorośli z diagnozą spektrum (wysokofunkcjonujący)	Polska	Blok 5
Populacja ogólna – dorośli	Niekliniczna	Osoby dorosłe z populacji ogólnej	Polska, Włochy	Bloki 1, 3, 5
Populacja ogólna – młodzież	Niekliniczna	Uczniowie szkół ponadpodstawowych	Polska, Włochy	Blok 1, Blok 4
Populacja ogólna LGBT+	Niekliniczna	Osoby z grupy LGBT+	Polska	Blok 3
Rodzice małych dzieci (lockdown)	Wysokiego ryzyka	Pracujący rodzice dzieci w okresie COVID-19	Polska	Blok 4 (badanie podłużne)

## 5. Streszczenie cyklu przeprowadzonych badań własnych

Punktem wyjścia programu badań była walidacja polskiej wersji TAS-20 (Blok 1 – Psychometria), która zapewniła rzetelny, stabilny i porównywalny pomiar aleksytymii w populacjach klinicznych i nieklinicznych. Dopiero na tym fundamencie możliwe było przechodzenie do analiz procesualnych i formułowanie kolejnych hipotez.

**Blok 2 (Trauma i uzależnienie)** stanowił pierwszy krok w kierunku rozwojowego ujęcia aleksytymii. W badaniach tych zaobserwowałem, że aleksytymia współwystępuje z traumą wczesnodziecięcą, stylem przywiązania, dysocjacją i temperamentem w sposób spójny z teoretycznymi modelami podatności na uzależnienie. Układ zależności wskazywał, że aleksytymia może być rozumiana jako właściwość ukształtowana w toku doświadczeń rozwojowych – widoczna w adolescencji i dorosłości jako stabilny wzorzec przetwarzania emocji. Odsłonięcie tego rozwojowego zakorzenienia stało się kluczowe dla dalszej części programu: od bloku 3 zacząłem traktować aleksytymię jako główny komponent organizacji emocjonalnej, a nie zmienną towarzyszącą.

**Blok 3 (Relacje romantyczne i narracja)** pozwolił przejść od genezy do analizy funkcjonowania aleksytymii w dorosłości. Badania pokazały, że wysoki poziom aleksytymii wiąże się z niższą jakością więzi romantycznej, większym lękiem przed bliskością i ograniczoną zdolnością do regulacji nastroju. Analizy narracyjne – treściowe i strukturalne – wskazały, że trudności emocjonalne mają swoje odzwierciedlenie w uboższym języku emocjonalnym, uproszczonej strukturze narracji i osłabionej mentalizacji. W ten sposób aleksytymia zaczęła być empirycznie ujmowana jako styl reprezentacyjno-symboliczny, a nie jedynie trudność afektywna.

**Blok 4 (Relacje rodzice–dzieci)** rozszerzył analizę o transgeneracyjny wymiar aleksytymii. W badaniach zaobserwowałem, że nadmierna kontrola emocjonalna i odrzucenie w relacji rodzic–dziecko współwystępują z wyższym poziomem aleksytymii u adolescentów, który z kolei jest powiązany z agresją, objawami lękowymi i trudnościami adaptacyjnymi. W badaniu podłużnym wykazałem, że aleksytymia może pełnić funkcję czynnika pośredniczącego w zależnościach między pozabezpiecznym przywiązaniem a wypaleniem rodzicielskim, przy czym lękowe i unikowe wzorce przywiązania łączą się z odmiennymi strategiami regulacji emocji (nadreaktywność częściej u kobiet, odcięcie u mężczyzn). Układy te sugerują, że aleksytymia organizuje nie tylko funkcjonowanie jednostki, lecz również może mieć znaczenie dla transmisji emocjonalnej między pokoleniami.

**Blok 5 (Interocepcja) domyka analizę, odsłaniając cielesny wymiar aleksytymii w funkcjonowaniu emocjonalnym.** W populacjach klinicznych i trudno dostępnych (osoby z cechami ASD, osoby uzależnione) wykazałem, że zaburzenia percepcji sygnałów z ciała – zarówno nadwrażliwość, jak i niedowrażliwość – współwystępują z aleksytymią i mogą układać się w odmienne profile funkcjonowania klinicznego (somatyzacja, napięcie, pobudzenie, głód alkoholowy). Badania ujawniły dwa charakterystyczne profile:

- **profil nadwrażliwości** – wysoka świadomość doznań przy ograniczonej symbolizacji → skłonność do interpretacji doznań w kategoriach somatycznych;
- **profil niedowrażliwości** – niska świadomość sygnałów ciała → skłonność do poszukiwania zewnętrznych sposobów regulacji (np. używanie substancji).

Wyniki te wskazują, że aleksytymia może funkcjonować jako element łączący zakłócenia przetwarzania emocji z dysfunkcjami interoceptywnymi.

W ten sposób kolejne bloki odsłaniały różne poziomy funkcjonowania emocjonalnego – od genezy (blok 2), przez reprezentację (blok 3), regulację relacyjną i transgeneracyjną (blok 4), aż po procesy cielesne (blok 5). Na tej sekwencji opiera się model TRAINS, który syntetyzuje rozwijającą się organizację emocjonalną: od kształtowania, przez stabilizację, po funkcjonowanie.

Kolejne bloki badań stanowiły zatem etapowe testowanie hipotez wynikających z koncepcji TRAINS — od genezy aleksytymii (blok 2), przez jej stabilizację w narracji i relacjach (blok 3), po relacyjne i cielesne przejawy (bloki 4 i 5). Dzięki temu cały program nie jest zbiorem niezależnych projektów, lecz spójną trajektorią empirycznego uszczegóławiania modelu. W części badań wykorzystywałem częściowo nakładające się próby uczestników, jednak każdorazowo analizowałem odmienne zestawy zmiennych (artykuły: 3–4; 5–6; 7–8). Było to działanie celowe, wynikające z etapowego charakteru programu badawczego. Poszczególne artykuły testowały odmienne hipotezy dotyczące różnych komponentów TRAINS, dlatego nie stanowią „dzielenia wyników”, lecz kolejne segmenty jednego programu badawczego, umożliwiające spójne, wielopoziomowe testowanie założeń modelu.



## 6. Szczegółowe omówienie artykułów

### Blok 1 – Psychometria i adaptacja narzędzia pomiarowego (wersja spójna z TRAINS)

#### Artykuł 1

*Ścigala, D. K., Zdankiewicz-Ścigala, E., Bedyńska, S., & Kokoszka, A. (2020). Psychometric properties and configural invariance of the polish-language version of the 20-item Toronto alexithymia scale in non-clinical and alcohol addict persons. Frontiers in Psychology, 11, 1241 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01241>*

Pierwszy etap cyklu miał charakter fundamentalny i metodologiczny, ponieważ warunkiem jakiegokolwiek dalszej analizy aleksytymii—zwłaszcza w ujęciu procesualnym—jest rzetelny, stabilny i porównywalny pomiar konstruktów. Celem badania była adaptacja polskiej wersji TAS-20 oraz potwierdzenie jej struktury czynnikowej, rzetelności i inwariancji między grupami klinicznymi i nieklinicznymi. Analizy potwierdziły trójczynnikiowy model (DIF, DDF, EOT) zarówno w populacji ogólnej, jak i w grupie osób uzależnionych od alkoholu. Polska wersja skali wykazała wysoką rzetelność całkowitą ( $\alpha = .82-.86$ ), a profil EOT – zgodnie z literaturą międzynarodową – cechował się niższą spójnością wewnętrzną. W próbie klinicznej dopasowanie modelu poprawiało się po wyłączeniu pozycji 5, co potwierdza specyfikę tego wskaźnika w populacjach z zaburzoną regulacją emocji, ale nie narusza integralności 20-pozycyjnego narzędzia. Zastosowanie standardów ITC (International Test Commission) oraz min. estymatora WLSMV (CFI/TLI, RMSEA, SRMR) pozwoliło mi uzyskać model o dobrym dopasowaniu. Najważniejszym wynikiem był jednak test inwariancji konfiguralnej i metrycznej – potwierdzający, że TAS-20 mierzy ten sam konstrukt w populacjach o odmiennym statusie klinicznym. Badanie to pełniło rolę bramy metodologicznej dla całego programu: zapewniło spójność pomiarową i pozwoliło traktować aleksytymię jako porównywalną strukturalnie w analizach międzygrupowych, rozwojowych, relacyjnych i klinicznych. W cyklu procesualnym opisanym w TRAINS stanowi to etap zerowy – fundament, na którym można było budować analizę procesów regulacyjnych, reprezentacyjnych, interoceptywnych i relacyjnych.

**Mój wkład:** W badaniu odpowiadałem za opracowanie koncepcji adaptacji i procedury psychometrycznej, koordynację rekrutacji, analizę danych (CFA, testy inwariancji), interpretację wyników oraz redakcję manuskryptu. Wprowadzenie polskiej wersji TAS-20 zgodnej ze standardami ITC stanowi narzędzie referencyjne, z którego obecnie korzystają inni badacze zajmujący się aleksytymią, co poszerza pole badań w Polsce. Mój wkład polegał również na wprowadzeniu rzetelnego, międzynarodowo standaryzowanego narzędzia do

polskich badań nad aleksytymią, co otworzyło drogę do badań procesualnych i integracyjnych, stanowiących kolejne poziomy modelu TRAINS.

**Wkład w rozwój dyscypliny:** Badania psychometryczne dostarczyły podstawowej infrastruktury pomiarowej umożliwiającej traktowanie aleksytymii jako zmiennej osiowej w analizach relacyjnych, rozwojowych i klinicznych. Potwierdzenie inwariancji między populacjami klinicznymi i nieklinicznymi nadało narzędziu wysoką użyteczność w badaniach transdiagnostycznych. Wyniki dotyczące specyfiki podskali EOT wprowadziły istotne rozróżnienia o charakterze interpretacyjnym, które w późniejszych blokach okazały się kluczowe dla analiz reprezentacji, narracji oraz interocepcji.

## **Blok 2 – Trauma wczesnodziecięca, aleksytymia i dysfunkcje regulacji emocji w obrazie uzależnienia od alkoholu**

### **Artykuły 2,3,4,**

2. Zdankiewicz-Ścigala, E., & Ścigala, D. K. (2020). *Attachment Style, Early childhood trauma, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: Structural equation model of dependencies. Frontiers in Psychology, 10, 2957.*

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02957>

3. Zdankiewicz-Ścigala, E., & Ścigala, D. K. (2018). *Trauma, temperament, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: Mediation model of dependencies. Frontiers in Psychology, 9, 1570.*

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01570>

4. Zdankiewicz-Ścigala, E., & Ścigala, D. K. (2018). *Relationship between attachment style in adulthood, alexithymia, and dissociation in alcohol use disorder inpatients. Mediation model. Frontiers in Psychology, 9, 2039.*

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02039>

Drugi blok otwiera część kliniczną programu i koncentruje się na mechanizmach łączących negatywne doświadczenia wczesnodziecięce (trauma, zaburzone wzorce więzi) z uzależnieniem od alkoholu, z uwzględnieniem roli aleksytymii, dysocjacji i temperamentu. Ogólne założenie było następujące: wczesnodziecięca trauma i pozabezpieczne przywiązanie sprzyjają rozwojowi trudności w przetwarzaniu emocji (aleksytymia, dysocjacja), a te z kolei zwiększają podatność na używanie alkoholu jako formy zastępczej regulacji afektu.

W trzech badaniach (SEM + mediacje wielokrotne) konsekwentnie uzyskiwałem ten sam wzorzec:

- style pozabezpieczne i trauma wczesnodziecięca wiążą się z wyższym poziomem aleksytymii i dysocjacji;
- bezpieczne przywiązanie pełni funkcję ochronną (niższa aleksytymia, mniej doświadczeń traumatycznych);
- w modelach integrujących styl więzi, traumę i uzależnienie bezpośredni wpływ przywiązania na uzależnienie słabnie lub zanika po uwzględnieniu aleksytymii i traumy – zależności przechodzą przez oś: więź/trauma → aleksytymia (+ dysocjacja) → uzależnienie;
- czynniki temperamentalne (rozhamowanie, poszukiwanie doznań) okazują się wtórne wobec trudności emocjonalnych – tracą znaczenie, gdy w modelu uwzględnimy się aleksytymię i dysocjację.

W badaniach z Bloku 2 uzyskałem zbieżne wyniki: aleksytymia pełni kluczową rolę pośredniczącą między traumą/pozabezpieczną więzią a nasileniem uzależnienia. Dysocjacja współwystępuje z aleksytymią, ale ma charakter wtórnego mechanizmu obronnego – wzmacnia unikanie emocjonalne i utrudnia mentalizację, zamiast stanowić odrębny „rdzeń” mechanizmu. W syntetycznym ujęciu Blok 2 opisuje „błędne koło” regulacji emocji: wczesnodziecięca trauma i zaburzone przywiązanie → aleksytymia + dysocjacja → przewlekłe napięcie emocjonalne → alkohol jako środek „chemicznej regulacji” i dysocjacji → dalsze pogłębienie deficytów relacyjnych i emocjonalnych → wzrost ryzyka nawrotów.

### **Mój wkład**

W badaniach Bloku 2 współtworzyłem koncepcje teoretyczne, doбираłem narzędzia, projektowałem testowałem modele (SEM, mediacje wielokrotne), analizowałem dane oraz interpretowałem wyniki a także współredagowałem manuskrypty. Badania te były pierwszymi w Polsce, które zintegrowały style więzi, doświadczenia traumatyczne, aleksytymię, dysocjację, temperament i uzależnienie od alkoholu w ramach spójnych modeli mediacyjnych i modelowania równań strukturalnych.

### **Wkład w rozwój dyscypliny**

W badaniach tego bloku skupiłem się na rozwojowym kontekście aleksytymii i potraktowałem ją jako element trajektorii organizowania się emocjonalności, a nie jako cechę statyczną. Nowością mojego ujęcia jest pokazanie, że aleksytymia tworzy wraz z jakością więzi, doświadczeniami traumatycznymi i strategiami regulacji powtarzalny układ relacyjno-regulacyjny, który można traktować jako fundament późniejszej podatności na uzależnienie i

inne trudności psychiczne. Tym samym umiejscowiłem aleksytymię w modelu rozwoju psychopatologii – jako element procesualnej trajektorii, a nie jedynie dodatkowy wymiar objawów. To przesunięcie – od opisu korelacji do ujęcia rozwojowo-procesualnego – stanowi zasadniczy wkład tego bloku w rozwój dyscypliny i przygotowuje grunt pod kolejne bloki, w których analizuję aleksytymię jako centralny komponent organizacji emocjonalnej.

### **Blok 3 – Aleksytymia, dyferencjacja Ja i funkcjonowanie w relacjach romantycznych**

Artykuły wchodzące w skład tego bloku: 5,6,7,8

5. **Ścigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., & Longobardi, C. (2021).** *Alexithymia and self-differentiation: the role of fear of intimacy and insecure adult attachment. Contemporary Family Therapy, 43, 165-176.*

<https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>

6. **Ścigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., Hintertan, I., & Longobardi, C. (2022).** *Alexithymia and adult attachment: investigating the mediating role of fear of intimacy and negative mood regulation expectancies. Psychological Reports, 125(4), 1896-1914.*

<https://doi.org/10.1177/00332941211010252>

7. **Zdankiewicz-Ścigala, E., Ścigala, D. K., & Trzebiński, J. (2024).** *Alexithymia in the narratization of romantic relationships: the mediating role of fear of intimacy. Journal of Clinical Medicine, 13(2), 404.*

<https://doi.org/10.3390/jcm13020404>

8. **Zdankiewicz-Ścigala, E., Ścigala, D.K., Trzebiński, J. (2024).** *Do individuals with a high level of alexithymia get lost in telling the story of their own romantic relationship? The mediating role of the self-narrative inclinations. Advances in Cognitive Psychology, 20(4), 366-375*

<https://doi.org/10.5709/acp-0442-3>

W badaniach zaprezentowanych w Bloku 3 skupiłem się na tym, jak aleksytymia przejawia się w bliskich związkach – od poziomu więzi i różnicowania siebie, po język i strukturę narracji o relacji. Interesowało mnie, w jaki sposób trudności w rozpoznawaniu i symbolizacji emocji przekładają się na:

- pozabezpieczne przywiązanie i lęk przed bliskością,
- obniżone różnicowanie siebie (*self-differentiation*),
- przekonania o własnej nieskuteczności w regulacji nastroju (NMRE),
- jakość i strukturę narracji o związku (język, emocje, klarowność wątku).

W czterech badaniach, z wykorzystaniem mediacji (model 4 i 6 PROCESS), standardowych narzędzi (TAS-20, RAAS, FIS, NMRE, IAN-R) oraz analizy języka (LIWC) i ocen eksperckich narracji, uzyskałem spójny obraz:

- wyższa aleksytymia wiązała się z niższym różnicowaniem siebie, wyższym lękiem przed bliskością i bardziej niepewnym stylem przywiązania,
- deficyty emocjonalne działały dwutorowo:
  - na poziomie relacyjno-afektywnym (lęk przed bliskością, unikanie),
  - na poziomie metapoznawczym (niższe oczekiwania co do własnej skuteczności w regulacji nastroju, NMRE),
- osoby o wysokiej aleksytymii tworzyły narracje krótsze, uboższe w słowa pozytywne i procesy poznawcze, a zarazem bogatsze w negatywne emocje,
- komponent EOT (zewnątrznie zorientowane myślenie) okazał się kluczowy: najsilniej wiązał się z redukcją treści emocjonalno-poznawczej i ze spadkiem klarowności wątku narracyjnego, czyniąc opowieści o związku bardziej „raportowymi”, mniej refleksyjnymi i mniej empatycznymi,
- trudności w narracji i strukturze opowieści były modulowane przez inklinacje autonarracyjne – niska dyspozycja do refleksyjnego opowiadania o sobie obniżała klarowność narracji.

Łącznie badania te pokazują, że aleksytymia w relacjach romantycznych to nie tylko „brak słów dla emocji”, lecz ustabilizowany styl funkcjonowania: mniej bezpieczeństwa w więzi, więcej lęku przed bliskością, słabsze poczucie własnej skuteczności w regulowaniu nastroju oraz uboższe, mniej spójne narracje o relacji.

Z analizy wyników badań wchodzących w skład tego bloku można wyodrębnić kilka kluczowych wniosków dotyczących roli aleksytymii w relacjach romantycznych:

### **1. Fundament relacyjny**

Wykazałem, że aleksytymia obniża różnicowanie siebie i równowagę między intymnością a autonomią w związkach romantycznych, częściowo poprzez lęk przed bliskością i pozabezpieczne style przywiązania. Przesuwa to rozumienie aleksytymii z poziomu „deficytu jednostki” na poziom organizacji relacji.

### **2. Komponent metapoznawczy (NMRE)**

Po raz pierwszy w literaturze nad aleksytymią włączyłem do modelu oczekiwania dotyczące regulacji nastroju (*Negative Mood Regulation Expectancies*), pokazując, że aleksytymia działa także poprzez przekonanie jednostki, że „nie poradzi sobie z własnymi emocjami”. Łączy to TRAINS z obszarem metapoznania.

### 3. Sygnatura narracyjna aleksytymii

Zastosowanie LIWC i ocen eksperckich pozwoliło zidentyfikować „narracyjny ślad” aleksytymii: krótsze, mniej refleksyjne opowieści, mniej słów pozytywnych i przyczynowych oraz niższą klarowność wątku. Szczególnie silna rola komponentu EOT wskazuje, że zewnętrznie zorientowane myślenie „spłaszcza” język i symbolizację doświadczeń.

### 4. Struktura, a nie tylko treść narracji

Wprowadzając pomiar inklinacji autonarracyjnych i ocenę klarowności wątku przez sędziów, pokazałem, że aleksytymia wpływa nie tylko na to, *co* ludzie mówią o swoich związkach, ale też *jak* to robią – na architekturę narracji. To nowy poziom analizy, łączący psychopatologię emocji z psychologią narracji.

### 5. Integracja perspektyw relacyjnej i narracyjnej

Wyniki Bloku 3 oferują pierwszy tak spójny model, w którym aleksytymia łączy: przywiązanie, różnicowanie siebie, lęk przed bliskością, przekonania o regulacji nastroju oraz język i strukturę narracji. Wskazuje to, że zakłócenia w przetwarzaniu emocjonalnym funkcjonują równolegle na poziomie więzi, samoopisu i narracji relacyjnej.

Analiza wyników zaprezentowanych w tym bloku pokazuje, że aleksytymia przenika funkcjonowanie w relacjach romantycznych na kilku poziomach jednocześnie. Na poziomie relacyjnym – obniża różnicowanie siebie, nasila lęk przed bliskością i wiąże się z pozabezpiecznymi stylami przywiązania. Na poziomie metapoznawczym – osłabia przekonanie o własnej skuteczności w regulacji nastroju (NMRE). Na poziomie narracyjnym – prowadzi do krótszych, mniej refleksyjnych i mniej spójnych opowieści o relacji, z przewagą treści negatywnych i ograniczoną przyczynowością. W ten sposób Blok 3 rozwija komponent R (Representation/Symbolization) i S (Social Functioning) w modelu TRAINS, pokazując, że aleksytymia jest nie tylko „wewnętrzną trudnością”, lecz także ustabilizowanym stylem reprezentowania siebie w relacji i opowiadania o niej.

**Mój wkład:** W badaniach Bloku 3 odpowiadałem za opracowanie lub współautorstwo koncepcji teoretycznych, dobór narzędzi, budowę modeli mediacyjnych, interpretację wyników oraz integrację perspektyw: teorii przywiązania, regulacji emocji i psychologii narracji. Wprowadziłem do badań nad aleksytymią metody analizy języka naturalnego (LIWC) oraz pomiar inklinacji autonarracyjnych, co pozwoliło empirycznie uchwycić sygnaturę narracyjną aleksytymii.

**Wkład w rozwój dyscypliny:** W badaniach tego bloku skupiłem się na tym, jak aleksytymia przejawia się w sposobie reprezentowania i symbolicznego porządkowania doświadczeń, a nie

jedynie w poziomie przeżywania emocji. Nowością mojego ujęcia jest identyfikacja struktury narracyjnej aleksytymii – powtarzalnego wzorca ujawniającego się w języku i organizacji opowieści o relacji romantycznej. Wprowadzając połączenie standaryzowanych pomiarów psychologicznych z analizą języka naturalnego i oceną jakości narracji, pokazałem, że aleksytymia funkcjonuje jako ustabilizowany styl przetwarzania i reprezentacji emocjonalnej, widoczny zarówno w relacjach, jak i w języku. Ujęcie to poszerza dotychczasowe modele o wymiar symboliczny i narracyjny oraz osadza aleksytymię w procesualnej trajektorii funkcjonowania emocjonalnego dorosłych, zgodnej z założeniami modelu TRAINS.

#### **Blok 4 – Relacje rodzice–dzieci i aleksytymia: od wzorców przywiązania do wypalenia rodzicielskiego**

Artykuły wchodzące w skład tego bloku:

9. Zdankiewicz-Ścigala, E., Sikora, J., Ścigala, D. K. (2019). *Parental attitudes and susceptibility to impulsive aggression. The mediation role of alexithymia. Psychologia Wychowawcza, 14*, pp. 134–154;

<https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.8286>

10. Fabris, M. A., Longobardi, C., Zdankiewicz-Ścigala, E., & Ścigala, D. K. (2025). *Parental rejection and generalized anxiety disorder in early adolescents: the mediating role of alexithymia. Frontiers in Psychology, 16*, 1511983.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1511983>

11. Ścigala, K. D., Fabris, M. A. F., Zdankiewicz-Ścigala, E., Sikora, J., & Longobardi, C. (2024). *Pandemic Era Maternal Alexithymia and Burnout as Mediated by Self-Efficacy and Resilience. Journal of Child and Family Studies, 1-14*.

<https://doi.org/10.1007/s10826-024-02846-7>

12. Ścigala, D. K., Sikora-Ścigala, J., & Zdankiewicz-Ścigala, E. (2025). *Alexithymia and attachment dimensions in relation to parental burnout: A structural equation modelling approach. PLoS One, 20(11)*, e0334647.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334647>

Artykuły jakie zaprezentowałem w Bloku 4 koncentrują się na transgeneracyjnym wymiarze aleksytymii – tym, jak wczesne doświadczenia w relacji z rodzicami kształtują trudności emocjonalne, a następnie jak te problemy przejawiają się w funkcjonowaniu emocjonalnym i rodzicielskim w dorosłości. Punktem wyjścia jest założenie, że style więzi, kontrola emocjonalna i odrzucenie w relacji z rodzicami wiążą się z rozwojem aleksytymii, a ta z kolei organizuje sposób regulacji emocji, przeżywania lęku, agresji i pełnienia roli rodzica.

#### 4.1. Wczesne doświadczenia i agresja – fundament relacyjny (badanie 9)

W badaniu 9 wykazałem, że nadmierna kontrola rodzicielska (przy niskiej trosce) wiąże się z wyższym poziomem aleksytymii – szczególnie trudności w identyfikowaniu i opisywaniu emocji – a ta stanowi mechanizm łączący postawy rodziców z podatnością na gniew, wrogość i impulsywną agresję w dorosłości. Matczyzna kontrola okazała się szczególnie związana z wrogością, ojcowska – z agresją fizyczną i gniewem. Wyniki pokazały, że osoby, które dorastały w warunkach wysokiej kontroli i niskiej autonomii emocjonalnej, w dorosłości częściej reagują na niejednoznaczne sytuacje napięciem, gniewem i agresją, ponieważ nie dysponują wystarczającymi zasobami symbolicznej regulacji afektu. Aleksytymia wyłania się tu jako mechanizm pośredniczący między doświadczeniami w relacji z rodzicem a sposobem reagowania emocjonalnego i agresywnego w dorosłości.

#### 4.2. Odrzucenie rodzicielskie i lęk – wczesny etap trajektorii (badanie 10)

W badaniu 10, przeprowadzonym w grupie wczesnych adolescentów (10–14 lat), pokazałem, że odrzucenie emocjonalne matki i ojca wiąże się z nasileniem objawów uogólnionego zaburzenia lękowego (GAD), a relacja ta jest mediowana przez aleksytymię. Najsilniejsze efekty dotyczyły komponentów DIF i DDF, natomiast EOT nie okazał się kluczowy. Wskazuje to, że w rozwoju zaburzeń lękowych u młodzieży afektywne (a nie poznawcze) komponenty aleksytymii – brak dostępu do przeżycia i języka emocji – odgrywają najważniejszą rolę. Badanie 10 jest ważne, bo przesuwając trajektorię TRAINS na niższą kategorię wiekową: pokazuje, że oś: odrzucenie rodzicielskie → aleksytymia → objawy lękowe zaczyna się już we wczesnej adolescencji.

#### 4.3. Aleksytymia wśród matek i wypalenie rodzicielskie – dynamika w czasie - badanie podłużne (badanie 11)

W badaniu 11 – podłużnym, z udziałem pracujących matek małych dzieci w czasie lockdownu COVID-19 – analizowałem, czy aleksytymia stanowi czynnik ryzyka wypalenia rodzicielskiego (PB) oraz jaką rolę odgrywają zasoby ochronne: poczucie własnej skuteczności (*self-efficacy*) i prężność (*resilience*).

W obu pomiarach (T1, T2) aleksytymia była wyraźnie powiązana z wyższym wypaleniem rodzicielskim (*parental burnout* PB), a poczucie własnej skuteczności i prężność – z niższym PB. Modele mediacyjne pokazały, że:

- Wysokiej aleksytymii towarzyszy niższe poczucie własnej skuteczności i niższa prężność,
- niższy poziom prężności sprzyja wzrostowi wypalenia,
- w czasie (T1→T2) u kobiet z wysoką aleksytymią PB zwiększało się istotnie, nawet przy umiarkowanym wsparciu zasobów.



Badanie wprowadza dynamikę procesualną: aleksytymia nie tylko wiąże się z poziomem wypalenia w danym momencie, ale przewiduje wzrost PB w czasie, w szczególności w warunkach przewlekłego stresu (lockdown).

#### 4.4. Przywiązanie dorosłych, aleksytymia i wypalenie – różnice płci (badanie 12)

W badaniu 12 – przeprowadzonym na próbie 440 rodziców (221 matek i 219 ojców) – po raz pierwszy z wykorzystaniem modelowania równań strukturalnych wykazałem, że pozabezpieczne style przywiązania do własnych rodziców (lękowe i unikające) prowadzą do wypalenia rodzicielskiego za pośrednictwem aleksytymii, a przebieg tych mechanizmów różni się u matek i ojców.

- U matek dominuje profil lękowej nadreaktywności: lękowe przywiązanie i unikanie w relacji z matką przekładają się na wysoką aleksytymię i przeciążenie emocjonalne, a w konsekwencji – wypalenie.
- U ojców dominuje profil unikowego odcięcia: unikanie i lęk w relacji z rodzicami skutkują aleksytymią, dystansem emocjonalnym i wzrostem PB poprzez mechanizmy „wycofania” z relacji z dzieckiem.

W obu przypadkach aleksytymia jest wspólnym rdzeniem deficytów regulacyjno-relacyjnych, ale przekształca się w inne wzorce funkcjonowania – nadreaktywne vs unikowe.

#### Podsumowanie wyników badań zamieszczonych w tym bloku - transgeneracyjny wymiar aleksytymii

W syntetycznej perspektywie Blok 4 pokazuje, że:

- **Źródła deficytów** – nadmierna kontrola, odrzucenie emocjonalne, brak responsywności rodziców – sprzyjają rozwojowi aleksytymii już w dzieciństwie i adolescencji (badania 9, 10).
- **Mechanizmy emocjonalne** – aleksytymia pośredniczy między tymi doświadczeniami a problemami emocjonalnymi i adaptacyjnymi: agresją, lękiem, podatnością na wypalenie rodzicielskie (badania 9, 10, 11, 12).
- **Konsekwencje systemowe** – trudności emocjonalne ukształtowane w relacji z rodzicami kształtują sposób pełnienia roli rodzica w kolejnym pokoleniu, zaburzając równowagę emocjonalną w systemie rodzinnym (badania 11, 12).

Blok 4 domyka wątek rozwojowy i transgeneracyjny w modelu TRAINS: od wzorów przywiązania i wczesnej aleksytymii, przez relacje romantyczne (Blok 3), aż po emocjonalne funkcjonowanie rodziców i transmisję deficytów emocjonalnych na dzieci.

Wyniki przedstawione w tej sekcji omówiłem szerzej, ponieważ – jeśli przyjmiemy, że aleksytymia kształtuje się w środowisku rodzinnym i relacyjnym – prowadzi nas to z powrotem do jej źródeł: stylów przywiązania, doświadczeń traumatycznych i ich wpływu na rozwój aleksytymii. W tym kontekście kluczowe wnioski z analiz są następujące

### **1. Transgeneracyjna oś aleksytymii**

Ujęcie aleksytymii nie jako cechy jednostki, lecz jako mechanizmu systemowego, przenoszonego między pokoleniami poprzez wzorce przywiązania, sposoby regulacji emocji i jakość relacji rodzinnych.

### **2. Wczesne ogniwo trajektorii rozwojowej (badanie na adolescentach)**

W badaniu 10 wykazałem, że odrzucenie rodzicielskie → aleksytymia → objawy lękowe, co pozwala uchwycić aleksytymię na etapie adolescencji – zanim utrwali się jej struktura w dorosłości.

### **3. Nowy model wypalenia rodzicielskiego**

W badaniach 11–12 po raz pierwszy pokazałem, że aleksytymia stanowi rdzenny mechanizm łączący dymensje przywiązania w dorosłości z wypaleniem rodzicielskim, przy odmiennych ścieżkach u matek (nadreaktywność) i ojców (odcięcie emocjonalne).

### **4. Integracja poziomu indywidualnego, relacyjnego i systemowego**

Wyniki z tego bloku jako pierwsze scalają:

- relację rodzic–dziecko,
- wewnętrzne procesy regulacji emocjonalnej,
- funkcjonowanie rodzicielskie w warunkach stresu,

pokazując, że aleksytymia zakłóca wzajemną regulację emocji w systemie rodzinnym.

**Mój wkład:** W badaniach pełniłem istotną rolę na wszystkich etapach procesu badawczego — od koncepcji teoretycznej, przez projektowanie modeli, po analizę danych i integrację wyników. Do moich zadań należało: opracowanie założeń teoretycznych i konstrukcji hipotez dotyczących transgeneracyjnego działania aleksytymii; dobór narzędzi pomiarowych, w tym zestawu skal do pomiaru postaw rodzicielskich, przywiązania, aleksytymii, lęku i wypalenia rodzicielskiego; koncepcja i projektowanie modeli analitycznych (mediacje, mediacje sekwencyjne, modele podłużne, SEM); koordynacja rekrutacji w grupach dorosłych, rodziców i wczesnych adolescentów (różne konteksty: populacje szkolne, kliniczne, wysokiego ryzyka, pandemiczne); przeprowadzenie analiz statystycznych i interpretacja wyników w perspektywie teorii przywiązania, regulacji emocji i psychopatologii rozwojowej; opracowanie narracji teoretycznej i wniosków klinicznych wynikających z danych; wprowadzenie elementów

metodologii podłużnej oraz SEM do analizy złożonych zależności relacyjnych oraz przygotowanie manuskryptów i nadzór nad procesem publikacyjnym.

**Wkład w rozwój dyscypliny:** W analizach dotyczących rodzicielstwa aleksytymia okazała się stabilnym punktem organizującym różne wzorce reagowania na stres rodzicielski, co pozwoliło wyróżnić odmienne tory funkcjonowania matek i ojców. Zastosowane modele pokazały, że aleksytymia współwystępuje z dwoma profilami ryzyka: wzmożonej reaktywności emocjonalnej oraz tendencji do odcięcia i dystansowania. Podjęcie to przesunęło badania nad wypaleniem rodzicielskim z ujęć czynnikowych (perfekcjonizm, stres) w stronę modelu procesualnego, scalającego regulację emocji, doświadczenie własnych stanów i reprezentację relacji z dzieckiem. Moim znaczącym wkładem w rozwój dyscypliny jest także określenie różnicujących mechanizmów regulacyjnych u matek i ojców, co umożliwia projektowanie profilowanych interwencji i jest zgodne z założeniami modeli transdiagnostycznych. Uzyskane wyniki pokazują, że aleksytymia ma charakter transgeneracyjny i systemowy, a nie wyłącznie indywidualny – co stanowi kluczowe rozszerzenie dotychczasowych ujęć. Niewątpliwie uznać można, że badania dotyczące związków aleksytymii z wypaleniem rodzicielskim otwierają zupełnie nowe perspektywy badań w Polsce i na świecie.

### **Blok 5 – Interocepcja i aleksytymia: od somatycznych do uzależnieniowych manifestacji deficytów emocjonalnych**

Artykuły 13,14

13. Zdankiewicz-Ścigała, E., **Ścigała, D.K.**, Sikora, J., Kwaterniak, W., & Longobardi, C. (2021). Relationship between interoceptive sensibility and somatoform disorders in adults with autism spectrum traits. The mediating role of alexithymia and emotional dysregulation. *PLoS One*, 16(8), e0255460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255460>

14. **Ścigała, D. K.**, Fabris, M. A., Zdankiewicz-Ścigała, E., Kuc, K., & Longobardi, C. (2024). Interoceptive sensibility and alcohol craving in Polish prisoners: the role of alexithymia and emotional dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356024>

Artykuły umieszczone w Bloku 5 rozszerzają analizę mechanizmów aleksytymii o wymiar biologiczno-poznawczy, koncentrując się na interocepcji – zdolności odbierania, interpretowania i wykorzystywania sygnałów z ciała. Punktem wyjścia było założenie, że trudności w rozpoznawaniu i symbolizacji emocji wynikają nie tylko z uwarunkowań rozwojowych i relacyjnych (bloki 2–4), lecz także z zakłóceń w przetwarzaniu sygnałów interoceptywnych, które stanowią podstawowy ‘surowiec’ emocji.

W tym celu przeprowadziłem dwa badania w populacjach trudno dostępnych:

- osoby dorosłe z cechami ze spektrum autyzmu (ASD) – badanie 13,
- osadzeni mężczyźni z rozpoznaniem uzależnienia od alkoholu – badanie 14.

W badaniu 13 wykazałem, że wysoka wrażliwość interoceptywna (IS) u osób z ASD – rozumiana jako nasilona percepcja i koncentracja na sygnałach cielesnych – w połączeniu z trudnościami w identyfikacji i opisie emocji (DIF, DDF) sprzyja somatyzacji. Kluczowy tor, spójny w obu grupach (ASD i neurotypowych), miał postać: IS → aleksytymia → objawy somatoformiczne.

Nadmierna liczba sygnałów z ciała, przy braku adekwatnej symbolizacji, skutkuje błędną interpretacją doznań fizjologicznych jako objawów choroby i prowadzi do somatoformicznej dysocjacji. Badanie to ujawnia hiperinteroceptywny profil deregulacji – nadmierną dominację sygnałów cielesnych przy równoczesnym osłabieniu procesów symbolizacji.

W badaniu 14 z kolei pokazałem odwrotny profil – hipointerocepcji. U osób uzależnionych od alkoholu niższa świadomość doznań cielesnych i trudność w korzystaniu z sygnałów z ciała jako źródła informacji o napięciu emocjonalnym wiązała się z wyższym poziomem aleksytymii i nasileniem głodu alkoholowego. Model sekwencyjny miał postać: niska IS → wyższa aleksytymia → dysregulacja emocji → wyższy głód alkoholowy.

Osoby z obniżoną interocepcją rzadziej rozpoznają, że „coś się z nimi dzieje” na poziomie ciała, a napięcie emocjonalne interpretują w kategoriach „chęci spożycia alkoholu”. Alkohol staje się wówczas substytutem wewnętrznej regulacji – pełni funkcję regulatora emocji tam, gdzie zawodzi sygnał cielesny i symbolizacja. Zestawienie obu badań pokazuje, że interocepcja i aleksytymia tworzą wspólną oś deregulacji emocjonalnej:

- hiperinterocepcja + aleksytymia → somatyzacja (emocje przechodzą w ciało),
- hipointerocepcja + aleksytymia → uzależnienie / głód alkoholowy (ciało nie informuje, więc regulacja przenosi się na zachowanie).

W obu profilach – co potwierdzają przeprowadzone badania – problemem nie jest samo ciało, lecz brak złożonej komunikacji między doświadczeniem cielesnym a procesami symbolizacji, czyli dokładnie to, co w modelu TRAINS opisuje kombinacja IN + A + R.

Uzyskane rezultaty wskazują że:

#### 1. Interocepcja jest integralnym wymiarem aleksytymii

Po raz pierwszy w polskich (i jednych z nielicznych międzynarodowych) badaniach nad aleksytymią interocepcja została potraktowana nie jako „dodatkowy korelat”, ale jako pełnoprawny komponent mechanizmu – wspólna oś dla zaburzeń somatoformicznych i uzależnieniowych.

## 2. Dwa profile interoceptywne: hiper i hipo

Pokazałem, że u osób z ASD dominuje hiperinterocepcja (za dużo sygnałów + brak symbolizacji → somatyzacja), a u osób uzależnionych – hipointerocepcja (za mało sygnałów + brak symbolizacji → regulacja przez substancję). To rozróżnienie jest teoretycznie i klinicznie nowe.

## 3. Aleksytymia jako łącznik ciało–emocje–zachowanie

W obu badaniach aleksytymia pełni rolę centralnego mediatora w relacji między funkcjonowaniem cielesnym (interocepcją) a objawami (somatycznymi lub uzależnieniowymi). To umiejscawia ją w TRAINS jako rdzeń osi IN–T–A, a nie „kolejną zmienną obok”.

## 4. Transdiagnostyczne ujęcie somatyzacji i uzależnienia

Na bazie uzyskanych rezultatów wykazałem, że somatyzacja i uzależnienie nie są „odrębnymi światami klinicznymi”, lecz dwoma przejawami tego samego problemu: rozłączenia sygnału cielesnego, emocji i symbolizacji. To jest bardzo istotne integracyjne przesunięcie.

Ponadto niezwykle ważne było wykazanie, że regulacja emocji jest trudna do zrozumienia bez poziomu cielesnego. W badaniach nad osobami z cechami ASD i nad osobami uzależnionymi wykazałem, że zaburzenia interocepcji – zbyt silna lub zbyt słaba wrażliwość na sygnały z ciała – w połączeniu z aleksytymią prowadzą do dwóch typów zaburzeń:

- somatycznych (nadmiar sygnałów + brak słów → somatyzacja),
- uzależnieniowych (brak sygnałów + brak słów → regulacja przez substancję).

W obu przypadkach kluczowy jest ten sam mechanizm: przerwanie integracji ciało–emocja–symbolizacja, który w modelu TRAINS opisuje komponent IN (interocepcja) w powiązaniu z A (aleksytymia) i T (regulacja).

**Mój wkład:** W badaniach odpowiadałem za współautorstwo koncepcji, opracowanie modeli teoretycznych i analitycznych, interpretację wyników w perspektywie psychopatologii emocji i uzależnień oraz integrację perspektywy interoceptyjnej z modelem TRAINS. Wprowadziłem interoceptywne ujęcie aleksytymii, pokazując, że:

- deficyty interocepcji (hiper i hipo) są strukturalnie powiązane z aleksytymią,
- a kombinacja tych deficytów tworzy transdiagnostyczny rdzeń dla somatyzacji, zaburzeń lękowych i uzależnień.

**Wkład w rozwój dyscypliny:** Analizy interocepcji w badaniach umożliwiły opisanie aleksytymii jako właściwości powiązanej zarówno z percepcją, jak i przetwarzaniem sygnałów z ciała, co rozszerza klasyczne ujęcia tego konstruktów. Wykazałem istnienie dwóch odmiennych

profilu interoceptywnych (hipo vs hiper), które układają się w powiązania z regulacją emocji, somatyzacją i głodem alkoholowym, stanowiąc element trajektorii funkcjonowania emocjonalnego dorosłych. Ponadto ważnym wkładem jest wprowadzenie interoceptywnego ujęcia aleksytymii, łączącego poziom cielesny i symboliczny systemu emocjonalnego i wzmacniającego komponent IN w modelu TRAINS.

### **Podsumowanie: TRAINS jako integrujący model procesualnej organizacji emocji**

Syntetyczna analiza pięciu bloków badań, jak wykazałem analizując wyniki przeprowadzonych badań ukazuje aleksytymię jako mechanizm osiowy funkcjonowania emocjonalnego, zakorzeniony równocześnie w ciele, emocjach, narracji i relacjach.

Każdy blok badań odsłaniał inny poziom jej działania — od pomiaru, przez genezę, stabilizację i relacyjne funkcjonowanie, aż po wymiar interoceptywny — tworząc spójną, wielopoziomą trajektorię. Integracja tych poziomów doprowadziła do wyłonienia modelu TRAINS, który porządkuje obserwowane zależności w postaci pięciu współdziałających komponentów: regulacji emocji (T), symbolizacji i reprezentacji (R), osiowego komponentu aleksytymii (A), interocepcji (IN) oraz procesów sekwencyjno-relacyjnych (S).

TRAINS opisuje aleksytymię jako proces rozwijający się, stabilizujący i funkcjonalnie manifestujący na kolejnych etapach życia — a nie jako cechę jednowymiarową. W świetle wyników całego cyklu można ująć to jako trajektorię:

- (1) kształtowanie — we wczesnej relacji i traumie (blok 2),
- (2) stabilizacja — w reprezentacji i narracji dorosłych (blok 3),
- (3) funkcjonowanie — w rodzicielstwie i interocepcji (bloki 4-5).

Takie ujęcie podważa tradycyjne, cechowe myślenie o aleksytymii i wprowadza taką konceptualizację, w której aleksytymia stanowi **oś integrującą** procesy afektywne, somatyczne, poznawcze i relacyjne. W tym sensie TRAINS odpowiada nie tylko na lukę w dotychczasowych modelach aleksytymii, lecz także wpisuje się w kierunek wyznaczony przez współczesne modele psychopatologii.

## TRAINS a RDoC/HiTOP — naturalna zgodność z nowoczesnymi ujęciami psychopatologii

Choć TRAINS nie był projektowany przeze mnie jako bezpośrednia implementacja modeli RDoC czy HiTOP, jego struktura okazała się zbieżna z ich kluczowymi założeniami:

- komponent **IN (interocepcja)** odpowiada domenie *Arousal/Regulatory Systems* w RDoC,
- komponent **T (regulacja)** koresponduje z *Negative Valence Systems* i *Cognitive Control*,
- komponent **R (symbolizacja / reprezentacja)** odpowiada *Cognitive Systems* i *Social Processes*,
- komponent **S (procesy sekwencyjne / relacyjne)** pokrywa się z *Attachment/Interpersonal Functioning* w HiTOP,
- komponent **A (aleksytymia)** integruje te domeny, pełniąc rolę *osiowego mechanizmu* organizującego różne wymiary funkcjonowania.

W efekcie TRAINS można traktować jako model transdiagnostyczny, osadzony w hierarchicznej logice HiTOP i jednocześnie zgodny z wielopoziomowym ujęciem RDoC. Aleksytymia, w świetle wyników cyklu, nie jest więc jedynie składnikiem objawów, lecz rdzennym procesem łączącym różne domeny psychopatologii.

### Synteza ogólna – jak bloki 1–5 budują TRAINS

- Blok 1 zapewnił narzędzia – wiarygodny pomiar aleksytymii, konieczny do dalszych analiz.
- Blok 2 pokazał, jak aleksytymia się kształtuje – w trajektorii od więzi i traumy do uzależnienia.
- Blok 3 pokazał, jak aleksytymia stabilizuje się jako styl reprezentacji emocjonalnej i funkcjonowania w związkach.
- Blok 4 pokazał, jak aleksytymia przenosi się między pokoleniami i organizuje funkcjonowanie rodzicielskie.
- Blok 5 pokazał, że aleksytymia jest zakorzeniona w interocepcji i wiąże ciało z objawami somatycznymi i uzależnieniami.

Razem bloki 1–5 tworzą jeden program badawczy, w którym aleksytymia jawi się jako mechanizm osiowy – nie tylko opisowa cecha, ale proces rozwijający się w czasie, obecny w ciele, emocjach, relacjach i narracji. To właśnie ten obraz stał się podstawą wypracowania i uzasadnienia modelu TRAINS, który porządkuje wyniki cyklu i nadaje im znaczenie w perspektywie transdiagnostycznej.

### Końcowe podsumowanie osiągnięcia naukowego

Przedstawiony cykl artykułów ukazuje aleksytymię jako wielopoziomowy, procesualny mechanizm organizujący funkcjonowanie emocjonalne, a nie jako jednowymiarową cechę.

Na podstawie pięciu bloków badań – obejmujących fundament psychometryczny, kontekst rozwojowy, funkcjonowanie relacyjne, wymiar rodzicielski i interoceptywny – możliwe było zbudowanie spójnego obrazu, w którym aleksytymia stanowi osiowy element trajektorii funkcjonowania emocjonalnego człowieka.

Wyniki ukazały, że aleksytymia:

- kształtuje się w relacji z wczesnymi doświadczeniami przywiązaniowymi i traumą (blok 2),
- stabilizuje się jako styl reprezentacji i narracji emocjonalnej w dorosłości (blok 3),
- przejawia się w funkcjonowaniu rodzicielskim, regulacji afektu i transmisji międzypokoleniowej (blok 4),
- zakorzenia się w procesach interoceptywnych, łącząc poziom cielesny, emocjonalny i behawioralny (blok 5).

Syntetyczna integracja tych wyników niewątpliwie przyczyniła się do rozwoju i bardziej wszechstronnej, niż na początku moich badań, konceptualizacji modelu TRAINS (*Transdiagnostic Regulation, Alexithymia, INteroception, and Symbolization*) – autorskiej propozycji teoretycznej opisującej organizację emocjonalną jako system wielowymiarowy, rozwijający się i funkcjonalnie manifestujący na różnych etapach życia.

TRAINS ujmuje aleksytymię jako element osiowy, łączący procesy regulacyjne, symboliczne, interoceptywne i relacyjne. Model ten:

- integruje dane z obszarów dotychczas analizowanych oddzielnie (symbolizacja, regulacja, interocepcja, narracja, więź),
- wyjaśnia heterogeniczność zjawisk klinicznych – od somatyzacji, przez lęk, trudności relacyjne i wypalenie rodzicielskie, po uzależnienia,
- ukazuje ciągłość procesów od genezy → przez stabilizację → po funkcjonowanie,
- umożliwia interpretację wyników w świetle współczesnych ujęć transdiagnostycznych (RDoC, HiTOP),
- dostarcza ramy dla badań longitudinalnych i interwencyjnych.



Choć tworząc podwaliny pod model TRAINS nie skupiałem się na jednej perspektywie klasyfikacyjnej, to struktura koncepcji okazała się naturalnie zgodna z logiką modeli RDoC/HiTOP:

- komponent **IN (interocepcja)** odpowiada systemom pobudzenia i regulacji afektu w RDoC;
- komponent **T (regulacja)** odnosi się do systemów negatywnej walencji i kontroli poznawczej;
- komponent **R (symbolizacja/reprezentacja)** koresponduje z domeną procesów poznawczych i społecznych;
- komponent **S (procesy sekwencyjne/relacyjne)** pokrywa się z domeną interpersonalnego funkcjonowania w HiTOP;
- komponent **A (aleksytymia)** pełni rolę integrującą, scalającą te wymiary w jedną funkcjonalną oś.

**Z perspektywy rozwoju dyscypliny psychologia opracowany przeze mnie model TRAINS wnosi:**

1. **nową interpretację aleksytymii** jako process-based mechanism, a nie cechę statyczną;
2. **klasyfikację dwóch profili interoceptywnych** (hiper i hipo) jako kluczowych dla somatyzacji i uzależnień;
3. **sygnaturę narracyjną aleksytymii**, widoczną w języku i strukturze opowieści;
4. **mechanizm transgeneracyjny** – powiązanie wzorców więzi, regulacji emocji i funkcjonowania rodzicielskiego;
5. **model regulacyjny** wyjaśniający, dlaczego aleksytymia jest obecna w tak wielu obszarach psychopatologii.

W świetle wyników całego cyklu mogę stwierdzić, że aleksytymia stanowi rdzeń transdiagnostyczny łączący doświadczenie traumatyczne, regulację emocji, interocepcję, narrację i funkcjonowanie społeczne. Model TRAINS wprowadza nowy sposób myślenia o emocjach – procesualny, wielowymiarowy i silnie zakorzeniony w relacji między ciałem, poznaniem i doświadczeniem społecznym. To stanowi mój zasadniczy wkład w rozwój dyscypliny psychologii: przedstawienie modelu, który łączy rozproszone obszary badań w jedną spójną trajektorię, nadaje nowy sens zjawisku aleksytymii i otwiera drogę do dalszych badań klinicznych, longitudinalnych oraz translacyjnych.

Model TRAINS dalej jest intensywnie rozwijany w kolejnych projektach: obecna wersja powstała na podstawie integracji pięciu bloków badań, lecz jego pełna weryfikacja wymaga dalszych analiz, w szczególności longitudinalnych i interwencyjnych. Planowane projekty będą

służyć zarówno falsyfikacji, jak i rozbudowie modelu. W kolejnym etapie planuję przeprowadzić badanie podłużne, które pozwoli zweryfikować trajektorię modelu TRAINS — od wczesnych doświadczeń relacyjnych, przez stabilizację reprezentacji emocjonalnej, po funkcjonowanie rodzicielskie i interoceptywne. Badania te umożliwią empiryczne potwierdzenie dynamicznych ścieżek postulowanych w modelu.

### **Implikacje kliniczne i translacyjne modelu TRAINS**

Rozwinięty na podstawie cyklu badań model TRAINS ma bezpośrednie konsekwencje dla praktyki klinicznej, sposobu rozumienia pacjenta, projektowania interwencji i samego procesu diagnostycznego. Proponuje on przesunięcie uwagi z klasyfikacji nozologicznych na identyfikację osiowych procesów, które organizują funkcjonowanie emocjonalne człowieka. Takie podejście – zakorzenione w wynikach pięciu bloków badań – umożliwi bardziej precyzyjne, dynamiczne i klinicznie użyteczne rozumienie trudności psychicznych.

#### **1. Diagnoza procesowa zamiast nozologicznej**

Model TRAINS zmienia punkt ciężkości diagnostycznej: zamiast klasyfikować pacjentów poprzez kategorie objawowe („lęk”, „somatyzacja”, „uzależnienie”), kieruje uwagę na profil procesów, które leżą u podstaw różnych form cierpienia.

W tym ujęciu kluczowe staje się nie „jakie zaburzenie ma pacjent”, lecz jak funkcjonują jego emocje i na którym poziomie pojawia się trudność. Wyniki badań wskazują, że szczególnie istotne są cztery grupy procesów:

funkcjonowanie interoceptywne (hiper- vs. hipo-interocepcja), symbolizacja i reprezentacja emocji, dominujące strategie regulacji afektu (reaktywność ↔ odcięcie), jakość procesów relacyjnych (bliskość, unikanie, zdolność do mentalizacji).

TRAINS umożliwia więc profilowanie kliniczne, a nie etykietowanie zaburzeń, co pozwala terapeutom pracować z mechanizmami, a nie kategoriami diagnostycznymi.

#### **2. Interwencje różnicowane procesowo**

Oś interoceptywno-symboliczna w TRAINS (IN + A + R) wyodrębnia dwa zasadnicze wzorce deregulacji emocjonalnej, z których każdy wymaga odmiennych procedur terapeutycznych.

Profil hiperinteroceptywny (zbadany m.in. w ASD – artykuł 13)

W tym profilu pojawia się nadmiar sygnałów cielesnych przy jednoczesnej trudności w ich symbolizacji. Skutkuje to nasilonym napięciem, somatyzacją i objawami lękowymi.

Skuteczne interwencje obejmują:

techniki redukujące pobudzenie autonomiczne (oddech, grounding),

MBCT / MBSR ukierunkowane na modulację doznań cielesnych,

pracę somatyczną służącą integracji sygnałów z reprezentacją emocjonalną.

Profil hipointeroceptywny (zbadany u osób uzależnionych – artykuł 14)

Dominująca jest niska świadomość doznań cielesnych i wysoka aleksytymia, co sprzyja kompensacyjnemu korzystaniu z substancji (np. alkoholu) i nasileniu głodu.

Interwencje obejmują:

aktywizowanie czucia poprzez praktyki mindfulness i skanowanie ciała, trening ekspresji emocjonalnej oraz internal awareness, pracę nad symbolicznym ujęciem pobudzenia (przekład doznań na myśli, narrację i znaczenia).

Wspólna oś terapeutyczna dla obu profili (wynikająca z komponentów R i A w modelu TRAINS).

Niezależnie od profilu kluczowe pozostaje odbudowanie zdolności symbolizacji i mentalizacji, co realizowane jest poprzez:

podejścia oparte na mentalizacji (MBT), terapię skoncentrowaną na emocjach (EFT), interwencje narracyjne, które umożliwiają nadawanie znaczeń doświadczeniom.

Ich wspólnym mianownikiem jest „rehabilitacja emocji”: przywracanie emocjom ich funkcji informacyjnej i regulacyjnej poprzez integrację doznań cielesnych, reprezentacji mentalnych oraz relacji terapeutycznej.

### **3. TRAINS jako narzędzie do projektowania terapii hybrydowych**

Model ujawnia, że skuteczna interwencja powinna obejmować **co najmniej trzy równoległe poziomy:**

- (1) ciało (interocepcja),
- (2) emocje (regulacja),
- (3) znaczenie (symbolizacja i narracja).

To przełamuje dotychczasowe praktyki, które koncentrowały się wyłącznie na jednym z tych poziomów.

#### **Pozycja TRAINS w modelach RDoC i HiTOP**

Choć TRAINS został wypracowany niezależnie, strukturalnie pokrywa się z najważniejszymi domenami RDoC oraz spektrami HiTOP.

#### **RDoC**

TRAINS integruje cztery kluczowe domeny:

- **Interoception / Arousal** → komponent IN
- **Negative Valence Systems** → komponent T
- **Cognitive Systems (symbolization, mentalization)** → komponent R

- **Systems for Social Processes** → komponent S

Model dostarcza **naturalnego mechanizmu** łączącego te domeny, wyjaśniając przejścia bottom-up (ciało → emocje) i top-down (symbolizacja → regulacja).

## HiTOP

TRAINS przecina i integruje spektra:

- **internalizing** (lęk, GAD – artykuł 10),
- **somatoform** (somatyzacja – artykuł 13),
- **detachment** (odcięcie emocjonalne, unikanie więzi – artykuł 3, 4),
- **substance use** (uzależnienie, głód alkoholowy – artykuł 2, 14).

W tym sensie TRAINS jest modelowym ujęciem **mechanizmu transdiagnostycznego**, który wyjaśnia podatność na różne formy psychopatologii poprzez wspólną oś:

**interocepcja → regulacja → symbolizacja → relacja.**

## 4. Hipotezy do dalszej weryfikacji (falsyfikowalne, logicznie wynikające z TRAINS)

Poniżej przedstawiam zestaw hipotez, które wynikają bezpośrednio z modelu TRAINS i dotychczasowych badań. Każda z nich jest:

- jasno testowalna,
- falsyfikowalna,
- teoretycznie zakorzeniona,
- spójna z wynikami cyklu 14 publikacji
- i wskazuje kierunki przyszłych projektów badawczych.

### H1 – Mediacja uwzględniająca płeć

Związek pozabezpieczanych dymensji przywiązania z wypaleniem rodzicielskim jest pośredniczony przez aleksytymię; siła mediacji różni się płciowo (profil nadreaktywności u kobiet vs. odcięcia u mężczyzn).

### H2 – Dwubiegunowość interocepcji

Profil hiperinteroceptywny (wysokie BPQ/MAIA „Noticing”, „Not Distracting” + wysokie DIF/DDF) przewiduje somatyzację, a profil hipointeroceptywny (niskie MAIA „Noticing” + wysokie EOT) przewiduje głód alkoholowy / uzależnianie.

### H3 – Narracja jako sygnatura poznawcza

Komponent EOT unikatowo przewiduje zubożenie narracji (mniej słów pozytywnych i przyczynowych, niższa klarowność wątku) po kontroli nastroju i zmiennych socjodemograficznych.

#### **H4 – Mechanizm zmiany klinicznej**

Zmiana w interocepcji (MAIA/BPQ) mediuje spadek DIF/DDF oraz redukcję PB/objawów lękowych w interwencjach ukierunkowanych na ciało i symbolizację afektu.

#### **H5 – Inwariancja struktury TRAINS**

Struktura latentna TRAINS (R, A, IN, S) wykazuje inwariancję konfiguralną i metryczną w porównaniach Polska - Włochy oraz między grupami klinicznymi i nieklinicznymi.

#### **H6 – Neurobiologiczne pośrednictwo**

Wzrost łączności insula-ACC (mierzony fMRI/EEG-fc) po interwencji przewiduje spadek DIF – z aleksytymią jako indeksem pośrednim (insula-ACC → DIF → PB).

Model TRAINS, wyłoniony na podstawie integracji pięciu bloków badań, stanowi ramę teoretyczną, która może być dalej rozwijana zarówno w wymiarze empirycznym, jak i klinicznym. Poniżej przedstawiam kierunki rozwoju modelu wynikające z dotychczasowych analiz.

### **5. Kierunki rozwoju modelu TRAINS**

Na podstawie dotychczasowych badań model TRAINS otwiera kilka strategicznych kierunków rozwoju:

#### **1. Optymalizacja komponentów (T-R-A-IN-S)**

- doprecyzowanie granic między regulacją (T) a interocepcją (IN),
- testowanie N i R w odrębnych modelach narracyjnych.

#### **2. Integracja narracyjna i kliniczna**

- rozbudowa komponentu S (Sequential Processes) o wskaźniki jakości więzi,
- bardziej precyzyjna definicja „stylu reprezentacyjno-symbolicznego”.

#### **3. Rozszerzenie modelu o funkcjonowanie społeczne**

- badania nad rolą aleksytymii w przywództwie, funkcjonowaniu zespołowym, adaptacji interpersonalnej.

#### **4. Badania podłużne**

- sprawdzanie stabilności i zmienności komponentów w czasie,
- identyfikacja wczesnych predyktorów i czynników buforujących.

#### **5. Potencjał translacyjny**

- tworzenie protokołów terapeutycznych dopasowanych do profilu TRAINS (np. hiperinteroceptywny vs hipointeroceptywny).
- zastosowanie modelu w diagnostyce różnicowej.

## 6. Wnioski końcowe

Model TRAINS integruje pięć bloków badań, układając je w spójną trajektorię rozwojową emocjonalności – od jej wczesnego kształtowania, przez proces stabilizacji, aż po dojrzałe funkcjonowanie.

Model pełni równocześnie kilka kluczowych funkcji:

**teoretyczną** – porządkuje i integruje dane z wielu poziomów analizy,

**analityczną** – umożliwia operacjonalizację i testowanie układów współzależności,

**klucznie użyteczną** – ukierunkowuje na interwencje dostosowane do profilu procesów,

**transdiagnostyczną** – łączy w spójną całość obszary takie jak psychosomatyka, uzależnienia, lęk, narracja i relacje.

W świetle całego programu badań **aleksytymia** ukazuje się jako zjawisko:

**spinające** doświadczenia wczesnodziecięce z późniejszym funkcjonowaniem emocjonalnym, cielesnym i relacyjnym,

**organizujące** sposób przetwarzania i symbolizacji emocji,

**utrwalające** się w reprezentacji i narracji,

**modyfikujące** funkcjonowanie w relacjach romantycznych i rodzicielskich,

**współtworzące** biologiczno-emocjonalną oś interocepcji.

TRAINS stanowi teoretyczną konsekwencję tego obrazu. Jest ramą, która pozwala uchwycić, w jaki sposób aleksytymia przejawia się jednocześnie na wielu poziomach i dlaczego może pełnić rolę mechanizmu osiowego w różnych obszarach psychopatologii.

Właśnie to procesualne, wielowymiarowe i integracyjne ujęcie aleksytymii – wyprowadzone z całego cyklu badań – stanowi mój autorski wkład w rozwój psychologii emocji oraz psychopatologii.

**Bibliografia**

- Arroyo-Anlló, E. M., Souchaud, C., Ingrand, P., Chamorro Sánchez, J., Melero Ventola, A., & Gil, R. (2021). Alexithymia in Alzheimer's disease. *Journal of Clinical Medicine*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.3390/jcm10010044>
- Assogna, F., Pontieri, F. E., Cravello, L., Peppe, A., Pierantozzi, M., Stefani, A., Stanzione, P., Pellicano, C., Caltagirone, C., & Spalletta, G. (2010). Intensity-dependent facial emotion recognition and cognitive functions in Parkinson's disease. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16(5), 867–876. <https://doi.org/10.1017/S1355617710000755>
- Assogna, F., Cravello, L., Orfei, M. D., Cellupica, N., Caltagirone, C., & Spalletta, G. (2016). Alexithymia in Parkinson's disease: A systematic review of the literature. *Parkinsonism & Related Disorders*, 28, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2016.03.021>
- Chaim, C. H., Almeida, T. M., de Vries Albertin, P., Santana, G. L., Siu, E. R., ... Andrade, L. H. (2024). The implication of alexithymia in personality disorders: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 24, 647. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06083-6>
- Goerlich, K. S. (2018). The multifaceted nature of alexithymia: A neuroscientific perspective. *Frontiers in Psychology*, 9, 1614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01614>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). New York: The Guilford Press. [PROCESS – <https://www.processmacro.org>]
- Kinnaird, E., Stewart, C., & Tchanturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 80–89. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.09.004>
- Kojima, M. (2012). Alexithymia as a prognostic risk factor for health problems: A brief review of epidemiological studies. *BioPsychoSocial Medicine*, 6, 21. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-21>
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33(1), 17–31. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.1.17>

- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Leszczyński, P., Pietras, T., & Mokros, Ł. (2021). Post-stroke alexithymia — a review. *Advances in Psychiatry and Neurology*, 30(3), 190–196. <https://doi.org/10.5114/ppn.2021.110679>
- Maruszewski, T., & Ścigala, E. (1998). *Emocje – aleksytymia – poznanie*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 629–635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- Morie, K. P., Yip, S. W., Nich, C., Hunkele, K., Carroll, K. M., & Potenza, M. N. (2016). Alexithymia and addiction: A review and preliminary data suggesting neurobiological links to reward/loss processing. *Current Addiction Reports*, 3(2), 239–248. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0097-8>
- Nowakowski, M. E., McFarlane, T., & Cassin, S. (2013). Alexithymia and eating disorders: A critical review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 1, 21. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-21>
- Preece, D. A., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K., & Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 119, 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.003>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Allan, A., Boyes, M., Chen, W., Gross, J., & Hasking, P. (2020). What is alexithymia? Using factor analysis to establish its latent structure and relationship with fantasizing and emotional reactivity. *Journal of Personality*, 88(6), 1162–1176. <https://doi.org/10.1111/jopy.12563>
- Ricciardi, L., Demartini, B., Fotopoulou, A., & Edwards, M. J. (2015). Alexithymia in neurological disease: A review. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 27(3), 179–187. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.14070169>
- Šago, D., Babić, G., Bajić, Ž., & Filipčić, I. (2020). Panic disorder as unthinkable emotions: Alexithymia in panic disorder, a Croatian cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 466. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00466>



- Sifneos PE (1973). "The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22 (2): 255–262. doi:10.1159/000286529. PMID 4770536
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J.D. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-45610-4.
- Tesio, V., et al. (2018). Alexithymia and depression affect quality of life in patients with chronic pain: A study on 205 patients with fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 9, 442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00442>
- van der Velde, J., Servaas, M. N., Goerlich, K. S., Bruggeman, R., Horton, P., Costafreda, S. G., & Aleman, A. (2013). Neural correlates of alexithymia: A meta-analysis of emotion processing studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1774–1785. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.07.008>
- Wood, R. L. L., Williams, C., & Lewis, R. (2010). Role of alexithymia in suicide ideation after traumatic brain injury. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16(6), 1108–1114. <https://doi.org/10.1017/S1355617710001013>
- Xiao, Y., Tian, J., Pan, Y., Dai, Y., Sun, Y., Zhou, Y., & Yu, Y. (2024). The prevalence of alexithymia in schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 102, 104280. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104280>
- Xu, P., Opmeer, E. M., van Tol, M. J., Goerlich, K. S., & Aleman, A. (2018). Structure and function of the human insula in alexithymia: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.01.004>

**Pozostałe publikacje**

Moje pozostałe osiągnięcia naukowe podobnie jak osiągnięcia główne ułożyłem w bloki tematyczne i zamieściłem w odpowiedniej tabeli.

**Zbiorcza tabela osiągnięć uzupełniających z łączną punktacją MNiSW i IF**

nr	Informacje bibliograficzne	JCR IF <sup>1</sup>	Punkty MNiSW <sup>2</sup>	BLOK <sup>3</sup>
1	Aluja, A., Rossier, J., Oumar, B., García, L. F., Bellaj, T., Ostendorf, F., Ruch, W., Wang, W., Kövi, Z., <b>Ścigala, D.</b> , Čekrljija, Đ., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Sonia, B. J., Atitsogbe, K. A., Hansenne, M., & Glicksohn, J. (2020). Multicultural Validation of the Zuckerman–Kuhlman–Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKA-PQ/SF) Across 18 Countries. <i>Assessment</i> , 27(4), 728-748 <a href="https://doi.org/10.1177/1073191119831770">https://doi.org/10.1177/1073191119831770</a>	4,667	100	1
2	García, L. F., Aluja, A., Rossier, J., Ostendorf, F., Glicksohn, J., Oumar, B., Bellaj, T., Ruch, W., Wang, W., Kövi, Z., <b>Ścigala, D.</b> , Čekrljija, Đ., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Ben Jemaa, S., Atitsogbe, K. A., & Hansenne, M. (2021). Exploring the stability of HEXACO-60 structure and the association of Gender, Age, and Social Position with personality traits across 18 countries. <i>Journal of Personality</i> , 90(2), 256-276. <a href="https://doi.org/10.1111/jopy.12664">https://doi.org/10.1111/jopy.12664</a>	5,429	140	1
3	Aluja, A., García, L. F., Rossier, J., Ostendorf, F., Glicksohn, J., Oumar, B., Bellaj, T., Ruch, W., Wang, W., Suranyi, Z., <b>Ścigala, D.</b> , Čekrljija, Đ., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Sonia, B. J., Atitsogbe, K. A., & Hansenne, M. (2022). Dark Triad Traits, Social Position, and Personality: A Cross-Cultural Study. <i>Journal of Cross-Cultural Psychology</i> , 53(3-4), 380-402. <a href="https://doi.org/10.1177/00220221211072816">https://doi.org/10.1177/00220221211072816</a>	3,0	100	1
4	Baka, Ł., <b>Ścigala, D.</b> , & Grala, K. (2021). Not All Demands Are Exhausted for Healthcare Workers. A Cross-Lagged Study on the Buffering Effect of Leadership Resources. <i>Sustainability</i> , 13(19), 10623. <a href="https://doi.org/10.3390/su131910623">https://doi.org/10.3390/su131910623</a>	3,889	100	2
5	Baka, Ł., <b>Ścigala, D.</b> , Kapica, Ł., Najmiec, A., & Grala, K. (2021). How is work ability shaped in groups of shift and non-shift workers? A comprehensive approach to job resources and mediation role of emotions at work. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 18(15), 7730. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph18157730">https://doi.org/10.3390/ijerph18157730</a>	4,614	140	2
6	Prino, L. E., <b>Ścigala, D.</b> , Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2019). The Moderating Role of Gender in Siblings of Adults With Intellectual Disabilities. <i>Interpersona: An International Journal on Personal Relationships</i> , 13(1), 1–13. <a href="https://doi.org/10.5964/ijpr.v13i1.323">https://doi.org/10.5964/ijpr.v13i1.323</a>	-	20	3

7	Ścigala, D., Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2020). The relationship between personality traits and coping strategies in a sample of siblings of people with and without intellectual disability: the mediating role of sibling relationship quality <i>The Open Psychology Journal</i> , 13(1), 101-114. <a href="https://doi.org/10.2174/1874350102013010101">https://doi.org/10.2174/1874350102013010101</a>	-	40	3
8	Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Longobardi, C., Demuru, A., Ścigala, D., Settanni, M. (2020). Homophobic bullying victimization and muscle Dysmorphic concerns in men having sex with men: the mediating role of paranoid ideation. <i>Current Psychology</i> , 41(6), 3577-3584 <a href="https://doi.org/10.1007/s12144-020-00857-3">https://doi.org/10.1007/s12144-020-00857-3</a>	4,297	70	3
9	Kaźmierczak, I., Zajenkowska, A., Rogoza, R., Jonason, P. K., & Ścigala, D. (2023). Self-selection biases in psychological studies: Personality and affective disorders are prevalent among participants. <i>Plos one</i> , 18(3), e0281046. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281046">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281046</a>	2,9	140	4
<b>ŁĄCZNIE</b>			JCR IF <sup>1</sup> 28,796	Punkty BLOK <sup>3</sup> MNiSW <sup>2</sup> 850 1,2,3,4

<sup>1</sup>JCR IF – Journal Citation Reports Impact Factor – wskaźnik cytowalności czasopisma według bazy Web of Science (Clarivate) w roku publikacji artykułu

<sup>2</sup>Punkty MNiSW – liczba punktów w wykazie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego przyznanych za publikację w danym czasopiśmie w roku wydania artykułu

<sup>3</sup>BLOK – Publikacje omawiane są w autoreferacie blokami. W tabeli znajduje się informacja do którego z nich należy publikacja

## Blok 1 – Psychometria i badania międzykulturowe

### Międzykulturowa trafność narzędzi osobowości: ZKA-PQ/SF, HEXACO-60 i SD3 (Ciemna Triada)

W ramach międzynarodowej współpracy uczestniczyłem jako reprezentant Polski w trzech szeroko zakrojonych badaniach psychometrycznych, których wspólnym celem była weryfikacja trafności międzykulturowej ZKA-PQ/SF oraz funkcjonalności trzech nowoczesnych narzędzi do pomiaru osobowości:

- ZKA-PQ/SF (Zuckerman–Kuhlman–Aluja Personality Questionnaire – Short Form),
- HEXACO-60,
- oraz SD3 (*Short Dark Triad*) do pomiaru Makiawelizmu, Narcyzmu i Psychopatii.

Każdy z projektów objął 18 krajów z czterech kontynentów, łącznie ponad 10 000 uczestników i kilkanaście wersji językowych narzędzi. Na etapie realizacji polskich komponentów odpowiadałem m.in. za:

- adaptację językową i kulturową narzędzi (ZKA-PQ/SF),

- koordynację rekrutacji i zbierania danych w Polsce (>500 uczestników w projekcie),
- przygotowanie matryc danych w formacie zgodnym z międzynarodowym standardem,
- oraz udział w pracach nad analizami psychometrycznymi i interpretacją wyników kulturowych.

*Aluja, A., Rossier, J., Oumar, B., García, L. F., Bellaj, T., Ostendorf, F., Ruch, W., Wang, W., Kövi, Z., Ścigala, D., Čekrljija, D., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Sonia, B. J., Atitsogbe, K. A., Hansenne, M., & Glicksohn, J. (2020). Multicultural Validation of the Zuckerman–Kuhlman–Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKA-PQ/SF) Across 18 Countries. *Assessment*, 27(4), 728-748 <https://doi.org/10.1177/1073191119831770>*

Najważniejszym celem badania było zweryfikowanie psychometrycznych właściwości skróconej wersji kwestionariusza osobowości Zuckermana–Kuhlmana–Aluji (ZKA-PQ/SF) w różnych kulturach i językach. Autorzy chcieli sprawdzić, czy 80-pozycyjna wersja skrócona (zachowująca 20 podwymiarów i 5 głównych wymiarów: Agresywność, Aktywność, Ekstrawersja, Neurotyczność i Poszukiwanie doznań) powtarza strukturę i rzetelność wersji pełnej, a także jak na profile osobowości wpływają wiek, płeć i kultura.

#### **Główne ustalenia projektu ZKA-PQ/SF (Assessment, 2020):**

1. potwierdzono pięcioczynnikową strukturę narzędzia (zgodność .97),
2. uzyskano inwariancję konfiguralną i metryczną w 18 krajach,
3. rzetelności czynników były dobre ( $\alpha = .77-.86$ ),
4. różnice kulturowe były niewielkie (ok. 5% wariancji),
5. profile cech były podobne w kulturach geograficznie bliskich,
6. nie potwierdzono inwariancji skalarniej — co wskazuje na ograniczenia przy porównywaniu średnich międzykulturowych.

#### **Znaczenie:**

Badanie potwierdziło, że ZKA-PQ/SF jest narzędziem psychometrycznie stabilnym i może być stosowane w porównaniach międzykulturowych pod warunkiem zachowania ostrożności interpretacyjnej na poziomie średnich. Wyniki wspierają hipotezę globalnej stabilności struktury cech osobowości oraz dostarczają rzadkich danych o trafności krótkich narzędzi w zróżnicowanych kontekstach kulturowych.

**Mój wkład:** pełniłem rolę lidera komponentu polskiego, odpowiadając za proces adaptacji, zbieranie danych i współpracę w analizach międzykulturowych.

García, L. F., Aluja, A., Rossier, J., Ostendorf, F., Glicksohn, J., Oumar, B., Bellaj, T., Ruch, W., Wang, W., Kövi, Z., **Ścigala, D.**, Čekrljija, Đ., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Ben Jemaa, S., Atitsogbe, K. A., & Hansenne, M. (2021). Exploring the stability of HEXACO-60 structure and the association of Gender, Age, and Social Position with personality traits across 18 countries. *Journal of Personality*, 90(2), 256-276. <https://doi.org/10.1111/jopy.12664>

Celem pracy było zbadanie stabilności struktury skróconego kwestionariusza osobowości HEXACO-60 w przekrojowym, międzynarodowym ujęciu. Autorzy analizowali, czy sześcioczynnikowy model (Uczciwość–Pokora, Emocjonalność, Ekstrawersja, Ugodowość, Sumienność, Otwartość) zachowuje swoją trafność psychometryczną w 18 krajach reprezentujących różne kontynenty i języki. Ponadto oceniano związki wyników z trzema zmiennymi socjodemograficznymi: płcią, wiekiem oraz pozycją społeczną, przy czym była to pierwsza próba bezpośredniego powiązania HEXACO z indeksem pozycji społecznej.

#### **Najważniejsze wyniki:**

1. potwierdzono sześcioczynnikową strukturę HEXACO-60 (kongruencja .92–.96),
2. uzyskano inwariancję konfiguralną i metryczną (brak skalarnej),
3. różnice płci były globalnie spójne (największe w Emocjonalności),
4. efekty wieku były minimalne,
5. pozycja społeczna wiązała się z wyższymi wynikami w Ekstrawersji, Sumienności, Otwartości i Uczciwości-Pokorze oraz niższą Emocjonalnością (efekty małe).

Wyniki wspierają hipotezę globalnej stabilności struktury cech osobowości oraz wskazują, że różnice kulturowe mają niewielką wagę w porównaniu z różnicami płciowymi.

Aluja, A., García, L. F., Rossier, J., Ostendorf, F., Glicksohn, J., Oumar, B., Bellaj, T., Ruch, W., Wang, W., Suranyi, Z., **Ścigala, D.**, Čekrljija, Đ., Stivers, A. W., Di Blas, L., Valdivia, M., Sonia, B. J., Atitsogbe, K. A., & Hansenne, M. (2022). Dark Triad Traits, Social Position, and Personality: A Cross-Cultural Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(3-4), 380-402. <https://doi.org/10.1177/002202212111072816>

W trzecim projekcie międzynarodowym współpracowałem przy badaniu obejmującym 18 krajów (n = 10 298), którego celem było sprawdzenie strukturalnej stabilności cech Mrocznej Triady (Machiavelizm, Narcyzm, Psychopatja) oraz ich powiązań z płcią, wiekiem, pozycją społeczną i dwoma modelami osobowości (HEXACO i AFFM). Badanie dostarczyło jednej z najbardziej kompleksowych analiz SD3 w ujęciu międzykulturowym.

### Kluczowe wyniki:

1. potwierdzono trójczynnиковą strukturę SD3, przy nieco słabszej trafności czynnika Psychopatii w kulturach afrykańskich i arabskich;
2. rzetelność skal była zgodna z badaniami oryginalnymi ( $\alpha$  ok. .72–.73);
3. cechy Mrocznej Triady były niższe u starszych osób (najsilniej – Psychopatia);
4. mężczyźni uzyskiwali wyższe wyniki niż kobiety we wszystkich 18 krajach, szczególnie w Psychopatii (paradoks równości płci);
5. wyższa pozycja społeczna wiązała się z większym nasileniem Narcyzmu, niższa – z Psychopatią;
6. wszystkie trzy cechy Mrocznej Triady były silnie ujemnie skorelowane z Uczciwością–Pokorą (HEXACO), a Psychopatia i Machiavelizm dodatkowo z Agresywnością i Poszukiwaniem Doznań (AFFM).

### Mój wkład:

- koordynacja rekrutacji w Polsce
- adaptacja kulturowa kwestionariusza ZKA-PQ/SF,
- przygotowanie i kontrola matryc danych do analiz międzykulturowych (EFA, CFA, SEM, inwariancja),
- współautorstwo części empirycznej i dyskusyjnej publikacji (interpretacja wyników z polski)

### Wyniki i znaczenie badań:

- **ZKA-PQ/SF** oparty na alternatywnym pięcioczynnikowym modelu osobowości (AFFM) wykazał wysoką stabilność struktury czynnikowej (congruence > 0.95). Wyniki sugerują istnienie różnic kulturowych w rozumieniu i wartościowaniu cech takich jak Agresywność czy Poszukiwanie Wrażeń.
- **HEXACO-60**, bazujący na sześcioczynnikowym modelu osobowości, potwierdził pełną inwariancję konfiguracyjną i metryczną. Uzyskano interesujące wyniki dotyczące różnic płciowych w wymiarze Emocjonalności i Uczciwości–Pokory, silniejszych w krajach o wyższym poziomie równości płci (Gender Equality Personality Paradox). Model ten okazał się szczególnie wrażliwy na kontekst kulturowy w interpretacji uczciwości, sumienności i ugodowości.
- **SD3 (Short Dark Triad)** okazał się trafnym narzędziem do badania Mrocznej Triady w ujęciu międzykulturowym. Wyniki pokazały, że cechy takie jak Machiavelizm i Psychopatia są wyraźnie negatywnie skorelowane z Uczciwością–Pokorą w modelu

HEXACO oraz z Agresywnością i Poszukiwaniem Wrażeń w modelu AFFM. Narcyzm dodatkowo korelował z pozycją społeczną (SPI), a Psychopatia – odwrotnie.

### **Wkład w rozwój dyscypliny – blok 1**

Realizacja polskich komponentów trzech dużych projektów psychometrycznych obejmujących 18 krajów wniosła do dyscypliny rzetelne dane o międzykulturowej stabilności narzędzi osobowości (ZKA-PQ/SF, HEXACO-60, SD3). Wykazanie inwariancji konfiguralnej i metrycznej w tak szerokiej próbie stanowi jedno z największych dotąd potwierdzeń strukturalnej spójności modeli cech w skali globalnej, a jednocześnie pokazuje ograniczenia interpretacyjne na poziomie średnich. Dla polskiej psychologii moim osiągnięciem jest wprowadzenie w pełni zweryfikowanej krótkiej wersji ZKA-PQ/SF, która może być stosowana zarówno w badaniach porównawczych, jak i klinicznych. Projekty te dostarczyły również danych o kulturowej zmienności i uniwersaliach osobowości, wspierając międzynarodową debatę nad strukturą cech i ich stabilnością.

### **Blok 2- Zasoby psychospołeczne, emocje i przywództwo a dobrostan pracowników: analiza dwóch badań**

W ramach współpracy zespołu badawczego miałem możliwość uczestniczenia w dwóch kompleksowych badaniach poświęconych wpływowi zasobów zawodowych i emocji w pracy na kluczowe wskaźniki dobrostanu pracowników – zdolność do pracy oraz wyczerpanie zawodowe. Oba projekty były osadzone w paradygmacie pozytywnej psychologii pracy oraz opierały się na trzech teoriach: modelu zasobów i wymagań (JD-R), teorii zachowania zasobów (COR) i teorii poszerzania i budowania (B&B). W obu badaniach odpowiadałem za przygotowanie procedur badawczych, konstrukcję matryc danych i analizy statystyczne (SEM, modele podłużne, mediacje).

#### **1. Zasoby przywódcze jako bufor wypalenia w ochronie zdrowia**

*Baka, Ł., Ścigala, D., & Grala, K. (2021). Not All Demands Are Exhausted for Healthcare Workers. A Cross-Lagged Study on the Buffering Effect of Leadership Resources. Sustainability, 13(19), 10623. <https://doi.org/10.3390/su131910623>*

W badaniu podłużnym przeprowadzonym wśród 1251 pracowników ochrony zdrowia podczas pandemii COVID-19 analizowano, w jaki sposób trzy typy wymagań zawodowych (ilościowe, emocjonalne i związane z ukrywaniem emocji) wiążą się z wyczerpaniem zawodowym. Najsilniejszym predyktorem wyczerpania okazały się wymagania ilościowe, natomiast angażowanie się w problemy pacjentów nie zwiększało wypalenia – funkcjonowało raczej jako „wyzwanie” dające poczucie sensu pracy. Kluczowym ustaleniem było to, że zasoby

przywódcze – jakość przywództwa i szczególnie zaufanie do przełożonych – pełniły funkcję buforującą, znacząco osłabiając wpływ przeciążenia na wyczerpanie. Najniższe poziomy wypalenia występowały, gdy oba zasoby były wysokie; w sytuacji rozbieżności między nimi decydującą rolę odgrywało zaufanie.

Analiza wyników pokazuje, że w warunkach kryzysowych podstawowym czynnikiem chroniącym zdrowie personelu medycznego jest przywództwo oparte na zaufaniu, sprawiedliwości i transparentności, co ma bezpośrednie implikacje dla polityki organizacyjnej i profilowanych interwencji przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu.

Zasoby i emocje a zdolność do pracy w systemie zmianowym i dziennym

*Baka, Ł., Ścigala, D., Kapica, Ł., Najmiec, A., & Grala, K. (2021). How is work ability shaped in groups of shift and non-shift workers? A comprehensive approach to job resources and mediation role of emotions at work.*

*International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), 7730.*

<https://doi.org/10.3390/ijerph18157730>

Badanie obejmujące 1510 pracowników zmianowych i niezmiennych analizowało, jak psychospołeczne zasoby pracy oraz emocje kształtują zdolność do pracy. Wyniki pokazały, że zasoby przywódcze są jedynym czynnikiem bezpośrednio związanym z wyższą zdolnością do pracy, natomiast pozostałe zasoby — zadaniowe i interpersonalne — oddziałują pośrednio poprzez emocje. Zasoby przywódcze zwiększały emocje pozytywne i obniżały negatywne, zasoby interpersonalne redukowały emocje negatywne, a zadaniowe wzmacniały emocje pozytywne sprzyjające zaangażowaniu.

Wnioski z przeprowadzonej analizy pokazują, że o zdolności do pracy decyduje przede wszystkim jakość przywództwa i relacji organizacyjnych, przy czym emocje stanowią główny mechanizm pośredniczący. Wsparcie ze strony przełożonych, poczucie sprawiedliwości organizacyjnej oraz jasne zasady działania sprzyjają zarówno zdrowiu, jak i efektywności pracy — niezależnie od tego, czy wykonywana jest w systemie zmianowym czy dziennym.

**Wkład własny:** Jako współautor odpowiadałem za:

- przygotowanie i standaryzację matryc danych,
- przeprowadzenie analiz statystycznych (SEM, mediacje, modele podłużne),
- interpretację wyników w oparciu o modele JD-R, COR i B&B,
- współtworzenie merytorycznej treści artykułu.

Wyniki tego bloku zostały opublikowane w prestiżowych międzynarodowych czasopiśmie z listy JCR i mogą służyć jako evidence-based rekomendacje dla organizacji dbających o zdrowie pracowników w warunkach przeciążenia i pracy zmianowej.



Stanowią również istotny wkład w psychologię pracy, pokazując, że emocje w miejscu pracy są kluczowym mechanizmem organizującym zależności między zasobami, wymaganiami i dobrostanem pracowników. Ponadto dostarczają silnych dowodów na to, że nie same wymagania, lecz jakość przywództwa, zaufanie do przełożonych oraz zasoby interpersonalne decydują o odporności pracowników na przeciążenie, stres i wyczerpanie. Zastosowane modele mediacji i SEM pokazały, że emocje stanowią centralny mechanizm pośredniczący, przesuwając interpretację z prostych ujęć obciążenia ku procesualnemu modelowi regulacji emocji w środowisku pracy. Analizy wykazały ponadto, że zasoby organizacyjne funkcjonują w zbliżony sposób w pracy zmianowej i dziennej, co ma istotne znaczenie dla projektowania uniwersalnych interwencji prozdrowotnych.

### **Wkład w rozwój dyscypliny – blok 2:**

- empiryczne wykazanie, że regulacja emocji — a nie same wymagania — jest kluczowym elementem modelu JD-R w warunkach kryzysu i przeciążenia;
- wskazanie roli przywództwa opartego na zaufaniu jako jednego z najskuteczniejszych buforów wypalenia;
- opracowanie modeli procesualnych, które integrują podejścia JD-R, COR i B&B;
- zidentyfikowanie emocji pozytywnych/negatywnych jako mechanizmów transmitujących zasoby w kierunku dobrostanu.

Wyniki te mają znaczenie praktyczne i teoretyczne: dostarczają podstaw do budowania evidence-based programów poprawy zdrowia pracowników oraz wskazują, że interwencje organizacyjne powinny być ukierunkowane nie tylko na redukcję obciążenia, lecz przede wszystkim na wzmocnienie jakości przywództwa i zasobów relacyjnych.

### **Blok 3 - Relacje, stres społeczny i strategie adaptacyjne**

W latach 2019–2022 uczestniczyłem w trzech powiązanych tematycznie projektach badawczych realizowanych w ramach międzynarodowej współpracy z zespołem badaczy z Uniwersytetem w Turynie (Włochy) i Uniwersytetem w Walencji (Hiszpania). Badania te skupiały się na psychologicznych konsekwencjach stresu relacyjnego i społecznego, koncentrując się na strategiach radzenia sobie, płci jako czynnika różnicującym oraz na mechanizmach pośredniczących w kontekście rodzinnego wsparcia, traumy społecznej i obrazu ciała. Mój udział we wszystkich trzech projektach obejmował zarówno prace koncepcyjne, jak i kompleksową analizę danych empirycznych oraz współautorstwo publikacji.

## 1. Płeć jako moderator relacji, strategii radzenia sobie ze stresem i lęku

Prino, L. E., **Ścigała, D.**, Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2019). *The moderating role of gender in siblings of adults with intellectual disabilities. Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v13i1.323>

Badanie analizowało, jak jakość relacji dorosłych rodzeństw osób z niepełnosprawnością intelektualną (ID-sibs) i rodzeństw osób z typowym rozwojem (TD-sibs) wiąże się z poziomem lęku oraz stosowanymi strategiami radzenia sobie, przy szczególnym uwzględnieniu płci jako moderatora. Wyniki pokazały, że kobiety z grupy ID-sibs oceniały relacje z rodzeństwem bardziej pozytywnie, ale jednocześnie wykazywały wyższy poziom lęku i częściej korzystały ze strategii transcendentnych. Analizy moderacji ujawniły, że płeć silnie modyfikuje zależności między jakością relacji a sposobem radzenia sobie: u kobiet z grupy ID-sibs wyższa jakość relacji wiązała się z większym użyciem strategii transcendentnych, natomiast u mężczyzn – z ich mniejszym nasileniem. W odniesieniu do lęku lepsza jakość relacji działała ochronnie u mężczyzn w grupie ID-sibs i u kobiet w grupie TD-sibs.

Podsumowując, badanie podkreśla, że relacje rodzeństwa wpływają na funkcjonowanie emocjonalne w sposób zróżnicowany płciowo, co ma znaczenie dla projektowania interwencji wspierających dorosłe rodzeństwa osób z niepełnosprawnością intelektualną.

**Mój wkład:** opracowanie planu analitycznego, dobór metod (moderacja w PROCESS), przygotowanie danych oraz interpretacja wyników w odniesieniu do ról płciowych i kontekstu rodzinnego.

## 2. Osobowość, jakość relacji z rodzeństwem i strategii radzenia sobie

**Ścigała, D.**, Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2020). The relationship between personality traits and coping strategies in a sample of siblings of people with and without intellectual disability: the mediating role of sibling relationship quality

*The Open Psychology Journal*, 13(1), 101-114.

<https://doi.org/10.2174/1874350102013010101>

Badanie analizowało związki między cechami osobowości a strategiami radzenia sobie w dwóch grupach dorosłych — posiadających rodzeństwo z niepełnosprawnością intelektualną (S-IDs) oraz z typowym rozwojem (S-TDs) — z uwzględnieniem jakości relacji rodzeństwa jako moderatora. Wyniki pokazały, że neurotyczność wiązała się z unikaniem, ekstrawersja ze strategiami zadaniowymi i wsparciem społecznym, a ugodowość z bardziej pozytywnym nastawieniem. Kluczowym ustaleniem było to, że siła tych zależności zależy od jakości relacji: w grupie S-IDs ciepło w relacji wzmacniało adaptacyjne strategie (np. ekstrawersja → działania problemowe), a konflikt osłabiał pozytywne efekty stabilności emocjonalnej. W grupie S-TDs

efekty były słabsze i bardziej równomierne, co sugeruje, że dorastanie z rodzeństwem z niepełnosprawnością intensyfikuje wpływ osobowości na sposoby radzenia sobie. Podsumowując, jakość relacji rodzeństwa stanowi istotny kontekst kształtujący strategie adaptacyjne dorosłych, szczególnie w rodzinach, w których występuje niepełnosprawność intelektualna.

**Mój wkład:** współtworzenie założeń badania, przygotowanie i harmonizacja danych, analiza moderacji oraz interpretacja wyników i redakcja sekcji empirycznych.

### 3. Homofobiczne prześladowanie, ideacja paranoidalna i dysmorfia mięśniowa

*Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Longobardi, C., Demuru, A., Dawid Konrad, Ś., & Settanni, M. (2022). Homophobic bullying victimization and muscle dysmorphic concerns in men having sex with men: The mediating role of paranoid ideation. Current Psychology, 41(6), 3577-3584. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00857-3>*

Badanie analizowało, w jaki sposób homofobiczna wiktyimizacja rówieśnicza (HBV) wiąże się z obawami dotyczącymi dysmorfii mięśniowej (MD) u mężczyzn MSM oraz czy zależność tę wyjaśniają paranoidalne idee. Wyniki pokazały, że ponad jedna trzecia uczestników doświadczyła HBV, a doświadczenia te były dodatnio związane zarówno z paranoidalnym myśleniem, jak i z obawami dotyczącymi muskulatury. Model mediacji potwierdził pełne pośrednictwo paranoidalnych idei: wpływ HBV na MD działał wyłącznie poprzez nasilone poczucie zagrożenia i nieufności. Wnioski wskazują, że internalizacja homofobicznej przemocy w okresie szkolnym może tworzyć trwały wzorzec poznawczy, który zwiększa podatność na zaburzenia obrazu ciała u MSM.

**Mój wkład:** współtworzenie koncepcji badania, przegląd literatury z zakresu schematów poznawczych i tożsamości seksualnej, interpretacji modelu mediacji w ujęciu klinicznym i społecznym oraz redakcja tekstu.

### Wkład w rozwój dyscypliny – blok 3

Badania z tego bloku podkreślają, że relacje interpersonalne, cechy indywidualne oraz płeć wspólnie kształtują mechanizmy adaptacyjne i podatność na trudności psychiczne. Ich wspólną wartością jest analiza interakcji między strukturą relacji, osobowością i stresem społecznym, z uwzględnieniem mechanizmów pośredniczących (m.in. ideacji paranoidalnej), które wyjaśniają, w jaki sposób doświadczenia społeczne przekładają się na objawy psychiczne. Wnioski te mają znaczenie nie tylko dla psychologii relacji i stresu, lecz również dla praktyki klinicznej: wskazują na potrzebę zróżnicowanych, kontekstowych interwencji —

dostosowanych do rodzin z osobą z niepełnosprawnością, osób doświadczających przemocy symbolicznej oraz grup narażonych na stygmatyzację ze względu na orientację seksualną.

#### **Blok 4 - Self-selection bias a trafność badań psychologicznych**

*Kaźmierczak I, Zajenkowska A, Rogoza R, Jonason PK, Ścigala D (2023) Self-selection biases in psychological studies: Personality and affective disorders are prevalent among participants. PLoS ONE 18(3): e0281046. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281046>*

Badanie analizowało, czy uczestnicy badań psychologicznych różnią się od populacji ogólnej pod względem zaburzeń osobowości oraz objawów depresji i lęku, co pozwala ocenić skalę błędów autoselekcji. Wyniki wykazały, że ochotnicy — zwłaszcza rekrutowani ogłoszeniami odwołującymi się do „krytycznego wydarzenia” lub „obniżonego nastroju” — prezentowali znacznie wyższy poziom objawów zaburzeń osobowości oraz wyższe nasilenie depresji i lęku. Osoby, które nigdy nie brały udziału w badaniach, miały najniższy poziom objawów, co sugeruje, że osoby najbardziej zdrowe psychicznie rzadziej uczestniczą w badaniach. Dodatkowo ustalono, że słowa kluczowe użyte w ogłoszeniach szczególnie przyciągają osoby z nasilonymi cechami borderline. Podsumowując, badanie dostarczyło jednoznacznych dowodów na to, że self-selection bias jest systemowy i znaczący — uczestnicy badań nie są reprezentatywni dla populacji, co ma istotne konsekwencje metodologiczne i ogranicza możliwość szerokiego generalizowania wyników.

#### **Wkład w rozwój dyscypliny**

Badanie wnosi ważny wkład metodologiczny do psychologii, pokazując, że autoselekcja uczestników nie jest zjawiskiem losowym, lecz systematycznie związanym z profilem psychopatologicznym badanych. Wyniki ujawniają, że osoby zgłaszające się do badań — zwłaszcza w odpowiedzi na określone słowa kluczowe — częściej prezentują nasilenie zaburzeń osobowości, depresji i lęku, co podważa powszechne założenie o reprezentatywności prób wygodnych. Projekt ten dostarcza ważnych empirycznych dowodów na to, że źródło rekrutacji i sposób formułowania ogłoszeń realnie kształtują charakter próby, co ma bezpośrednie konsekwencje dla trafności zewnętrznej, porównywalności i replikowalności badań psychologicznych. Wyniki stanowią podstawę do rekomendowania bardziej refleksyjnych procedur rekrutacyjnych oraz konieczności jawnego raportowania charakteru próby w publikacjach naukowych.

### **Podsumowanie dodatkowych bloków osiągnięć naukowych**

Dodatkowe osiągnięcia obejmują cztery komplementarne obszary badań, które wspólnie wzmacniają mój dorobek w zakresie psychometrii, psychologii pracy, psychologii relacji oraz metodologii badań psychologicznych.

**Po pierwsze**, w ramach trzech dużych projektów międzynarodowych (ZKA-PQ/SF, HEXACO-60, SD3) uczestniczyłem jako reprezentant Polski we współtworzeniu kompleksowych walidacji międzykulturowych narzędzi osobowości. Badania te potwierdziły wysoką stabilność struktur czynnikowych w 18 krajach oraz podkreśliły znaczenie inwariancji pomiarowej dla porównań międzykulturowych, co stanowi ważny wkład w rozwój współczesnej psychometrii.

**Po drugie**, badania w obszarze psychologii pracy pokazały, że jakość przywództwa, zaufanie do przełożonych i relacje w organizacji są kluczowymi zasobami chroniącymi zdrowie pracowników, szczególnie w warunkach przeciążenia i pracy zmianowej. Wskazano centralną rolę emocji w pracy jako mechanizmu łączącego zasoby organizacyjne z dobrostanem i zdolnością do pracy.

**Po trzecie**, projekty dotyczące relacji i stresu społecznego ujawniły, że interakcje między jakością relacji, cechami osobowości i płcią w istotny sposób kształtują mechanizmy adaptacyjne. Badania te podkreśliły również rolę wtórnych procesów poznawczych – takich jak ideacja paranoidalna – w wyjaśnianiu skutków wiktyimizacji i stresu społecznego dla zdrowia psychicznego.

**Po czwarte**, analiza zjawiska self-selection bias dostarczyła silnych dowodów na systematyczne różnice między ochotnikami w badaniach a populacją ogólną. Wskazała, że sposób rekrutacji i formułowanie ogłoszeń wpływają na profil psychopatologiczny próby, co ma bezpośrednie znaczenie dla trafności i replikowalności badań psychologicznych.

Łącznie dodatkowe bloki badań stanowią spójny zestaw osiągnięć rozwijających psychometrię międzykulturową, psychologię zdrowia i pracy, psychologię relacji interpersonalnych oraz metodologię badań, a mój wkład we wszystkie te projekty obejmował zarówno koncepcję teoretyczną, zaawansowane analizy statystyczne, jak i interpretację wyników. Osiągnięcia te wzmacniają mój profil badacza i podkreślają kompetencje w pracy nad złożonymi mechanizmami funkcjonowania człowieka w różnych kontekstach.

**5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.**

W ramach rozwoju naukowego konsekwentnie budowałem sieć współpracy międzynarodowej z badaczami reprezentującymi czołowe ośrodki akademickie. Realizowane przeze mnie wizyty naukowe służyły zarówno wymianie doświadczeń, jak i poszerzaniu kompetencji badawczych oraz inicjowaniu projektów prowadzących do wspólnych publikacji i długofalowych partnerstw.

Pierwszą wizytę odbyłem w lipcu 2016 roku na Freie Universität w Berlinie, a kolejną – w październiku 2016 roku – w Experimental Psychopathology and Clinical Psychology Lab na Uniwersytecie w Utrechcie. Pobyt w czołowym laboratorium zajmującym się psychopatologią eksperymentalną. Podczas wizyty prezentowałem wyniki własnych badań, konsultowałem je z międzynarodowymi ekspertami oraz brałem udział w analizie projektów doktorskich rozwijanych w zespole.

W czerwcu 2017 roku, w ramach programu Erasmus+ dla pracowników, zrealizowałem wizytę na Uniwersytecie w Turynie, podczas której prowadziłem zajęcia dydaktyczne oraz zainicjowałem współpracę naukową. Partnerstwo to rozwija się do dziś i zaowocowało dziesięcioma publikacjami oraz licznymi wspólnymi projektami badawczymi.

W 2023 roku wygrałem konkurs na stanowisko Profesora Wizytującego na Uniwersytecie w Turynie. W semestrze zimowym 2023 prowadziłem tam zajęcia dla studentów oraz pogłębiałem współpracę z zespołem Departamentu Psychologii, wzmacniając dotychczasowe relacje i otwierając kolejne możliwości wspólnych badań.

## **6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę.**

### **I. Osiągnięcia dydaktyczne**

#### **1. Zakres prowadzonej dydaktyki**

Po uzyskaniu stopnia doktora psychologii w 2013 roku prowadzę systematycznie zajęcia dydaktyczne na różnych poziomach kształcenia – od studiów magisterskich po studia podyplomowe oraz doktoranckie.

Zajęcia realizowane są w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym, w formie wykładów, ćwiczeń, seminariów oraz proseminariów.

**Zakres tematyczny prowadzonych przedmiotów obejmuje kilka głównych obszarów:**

#### **Metodologia i statystyka**

- Metodologia badań psychologicznych
- Podstawy metodologii w badaniach psychologicznych
- Zastosowanie statystyki w badaniach społecznych
- Statystyka w pracy badawczej i analiza danych
- Statystyka wielozmiennowa

#### **Realizacja projektów badawczych**

- Proseminarium badawcze
- Seminarium badawcze
- Seminarium magisterskie
- Analiza tekstu naukowego

#### **Psychopatologia**

- Osobowość a zaburzenia osobowości
- Zaburzenia osobowości
- Zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD)

#### **Psychologia osobowości i różnic indywidualnych**

- Psychologia różnic indywidualnych (wykład, ćwiczenia)
- Psychologia osobowości (wykład, ćwiczenia)

#### **Zajęcia dla doktorantów**

- Seminarium ogólnowydziałowe z prezentacjami doktorantów

#### **Studia podyplomowe z psychotraumatologii**

- Psychologiczne konsekwencje traumy u dorosłych

- Metody diagnozy konsekwencji traumy
- Wywiad i diagnoza konsekwencji traumy
- Procedura przedłużonej ekspozycji w terapii PTSD
- Procedura przetwarzania poznawczego w terapii PTSD
- Diagnoza różnicowa i dobór procedur terapeutycznych

### **Zajęcia prowadzone za granicą**

W 2017 roku prowadziłem zajęcia po angielsku w ramach programu Erasmus+ na Uniwersytecie w Turynie.

W 2023 roku wygrałem konkurs na stanowisko Visiting Professor na Uniwersytecie w Turynie, w ramach którego prowadziłem w języku angielskim semestralny kurs „Child Abuse and Neglect”.

### **2. Rola w kształceniu studentów**

W trakcie pracy w Instytucie Psychologii APS wypromowałem 76 magistrów psychologii, byłem recenzentem 18 prac magisterskich oraz członkiem 4 komisji egzaminacyjnych magisterskich.

Pełniłem również funkcję promotora pomocniczego w przewodzie doktorskim zakończonym nadaniem stopnia doktora psychologii. Temat rozprawy: „*Style więzi i aleksytymia u rodziców a wypalenie rodzicielskie. Oddziaływania terapeutyczne w redukcji wypalenia rodzicielskiego*” (promotor główny: prof. Barbara Weigl).

Dwie z prac magisterskich realizowanych pod moim kierunkiem zostały wyróżnione w ramach konkursów na najlepszą pracę magisterską:

- praca [autorki: Klaudii Stajszczyk, *Aleksytymia jako mediator zależności między wczesnodziecięcą traumą, stylami przywiązania w dorosłości i cechami zaburzonej osobowości a uzależnieniem od alkoholu*] uzyskała nagrodę za najlepszą pracę magisterską w Instytucie Psychologii APS oraz nagrodę w konkursie ogólnouczelnianym,
- praca [autorki: Martyny Kruglak, *Skłonność do zaburzeń odżywiania a prężność psychiczna, aleksytymia i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród osób o różnych stylach żywienia*] otrzymała wyróżnienie w konkursie Instytutu Psychologii APS.

### **3. Tworzenie i rozwijanie oferty dydaktycznej**

W ramach działalności dydaktycznej opracowałem i aktualizuję sylabusy przedmiotów trzonowych, takich jak Psychologia różnic indywidualnych oraz Psychologia osobowości, dostosowując je do aktualnego stanu badań i obowiązujących standardów kształcenia.



Wprowadziłem również dwa autorskie fakultety: „Zaburzenia osobowości” oraz „Zaburzenia pourazowe (PTSD)”, które spotkały się z dużym zainteresowaniem studentów.

#### **4. Nowe programy nauczania**

Współtworzyłem program kształcenia na studiach podyplomowych z psychotraumatologii (poziom podstawowy i zaawansowany) realizowanych na Uniwersytecie SWPS. Program ten obejmuje zarówno moduły teoretyczne, jak i praktyczne, zorientowane na rozwój kompetencji diagnostycznych i terapeutycznych w pracy z osobami po doświadczeniach traumatycznych.

#### **5. Innowacje dydaktyczne**

W pracy dydaktycznej wykorzystuję elementy blended learning, materiały multimedialne oraz interaktywne analizy przypadków klinicznych.

W ramach zajęć z psychologii osobowości i psychotraumatologii opracowałem zestaw autorskich studiów przypadków oraz narzędzi dydaktycznych opartych na analizie narracji i koncepcjach transdiagnostycznych (m.in. RDoC, HiTOP). Zajęcia mają charakter aktywizujący, z wykorzystaniem metod dyskusji klinicznej, analizy wideo i zadań diagnostycznych.

#### **6. Doskonalenie kompetencji dydaktycznych**

Uczestniczę w szkoleniach i warsztatach dotyczących doskonalenia dydaktyki akademickiej, w tym z zakresu projektowania sylabusów, metod aktywizujących oraz pracy z grupą. W 2024 roku otrzymałem nagrodę dydaktyczną w kategorii „Najlepszy wykład” za prowadzenie wykładu z psychologii osobowości.

## **II. Osiągnięcia organizacyjne**

### **1. Pełnione funkcje**

Od 2016 roku do 2018 pełniłem funkcję Kierownika Pracowni Psychologii Różnic Indywidualnych, a od 2019 roku do dnia dzisiejszego – Kierownika Zakładu Psychologii Osobowości.

W latach 2018–2025 byłem i jestem nadal opiekunem Koła Naukowego Psychologii Traumatologii, które prowadzi działalność badawczą i popularyzatorską w obszarze psychotraumatologii. W latach 2019–2021 pełniłem funkcję doradcy studentów kierunku psychologia w trybie niestacjonarnym.

### **2. Kierowanie projektami badawczymi**

W latach 2022–2023 realizowałem grant NCN Miniatura, a od 2025 roku kieruję projektem wdrożeniowym Erasmus+ KA2 PRISM+ (lider projektu).

Wcześniej prowadziłem lub współprowadziłem projekty badawcze finansowane w ramach BSTP WSNS, w tym:

- *Uwaga a przetwarzanie bodźców afektywnych w zaburzeniach pourazowych* (BSTP WSNS 41/15-I, 2015–2016),
- *A cross-cultural analysis of personality based on the alternative five-factor model and the six-factor solution and the dark triad of personality* (BSTP WSNS 76/2016, 2017–2018),
- *The relationship between personality and vulnerability to the development of posttraumatic stress disorder. A cross-cultural study among Polish, German and Israeli populations* (BSTP WSNS 9/2016, 2017–2018).
- W latach 2017–2019 uczestniczyłem w międzynarodowym projekcie *Multicultural Validation of the Zuckerman-Kuhlman-Aluja Personality Questionnaire Shortened Form (ZKA-PQ/SF) Across 18 Cultures*, koordynowanym przez University of Lleida.

### **3. Organizacja konferencji i wydarzeń naukowych**

Od 2019 roku organizuję coroczną Ogólnopolską Konferencję Naukową „Wieloaspektowe ujęcie traumy”, odbywającą się w ramach działalności Koła Naukowego Psychologii Traumatycznej. Pełnię funkcję przewodniczącego komitetu organizacyjnego i naukowego.

W latach 2019–2024 byłem koordynatorem Festiwalu Nauki w Instytucie Psychologii, odpowiadając za przygotowanie programu i koordynację wydarzeń.

W 2020 roku otrzymałem tytuł Wyróżniającego się Koordynatora Festiwalu Nauki, a w 2023 roku Nagrodę Organizacyjną Rektora APS.

### **4. Praca w komisjach i zespołach uczelnianych**

Byłem członkiem komisji rekrutacyjnej (2014–2015) oraz zespołu ds. ewaluacji kształcenia (2014–2015).

Od 2016 roku kieruję zespołem ds. ewaluacji jakości kształcenia, a w latach 2020–2021 brałem udział w przygotowaniu raportu samooceny kierunku psychologia dla Państwowej Komisji Akredytacyjnej.

W 2021 oraz 2025 roku zostałem powołany do zespołu ds. ewaluacji działalności naukowej dyscypliny Psychologia w ramach Systemu Ewaluacji Dorobku Naukowego (POLON) w zakresie Kryterium I: Poziom naukowy lub artystyczny prowadzonej działalności.

Zostałem wybrany do Rady Dyscypliny Psychologia na kadencje 2020–2024 i 2024–2028. Pełnię również funkcję członka Senackiej Komisji Finansów (2020–2024, 2024–2028) oraz Komisji Jakości Kształcenia (2024–2028).

## 5. Działalność ekspercka i redakcyjna

Od 2019 roku jestem członkiem rady redakcyjnej czasopisma *Journal of Child and Adolescent Trauma*. Pełniłem funkcję guest editor dwóch wydań specjalnych czasopisma *Frontiers in Psychology* oraz zredagowałem dziewięć artykułów w tym tytule.

Recenzuję prace dla czasopism: *Frontiers in Psychology*, *Personality and Individual Differences*, *Journal of Affective Disorders*, *PLOS ONE*, *Journal of Child and Family Studies* oraz innych – łącznie ponad 40 recenzji artykułów w latach 2017 - 2025.

## 6. Współpraca międzyinstytucjonalna

Od 2016 roku rozwijam współpracę naukową z ośrodkami zagranicznymi, m.in. Freie Universität Berlin, Utrecht University, Berliner Zentrum für Folteropfer (BZFO), Uniwersytetem w Turynie oraz od 2025 roku – z Uniwersytetem w Salerno.

## III. Osiągnięcia popularyzujące naukę

### 1. Artykuły i felietony popularnonaukowe

- Ścigała, D. (2023). *Psychotraumatolog: terapia PTSD to podróż – nie aż tak długa, ale bardzo intensywna*. Serwis PAP – Nauka w Polsce.
- Sikora, J. & Ścigała, D. (2018). *Przedłużona ekspozycja w terapii PTSD u osób doświadczających przemocy*. *Niebieska Linia*, 3(116).  
<https://www.niebieskalinia.pl/pismo/rocznik-2018>
- Sikora, J. & Ścigała, D. (2018). *Terapia poznawczo-behawioralna zorientowana na traumę*. *Niebieska Linia*, 2(115). <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/rocznik-2018>

### 2. Wystąpienia medialne jako ekspert

Brak.

### 3. Publiczne wykłady i spotkania otwarte

Festiwal Nauki w Instytucie Psychologii (2019–2023)

Corocznie prowadziłem wystąpienia i prezentacje popularyzujące wiedzę psychologiczną w ramach Festiwalu Nauki:

- 2019 – wykład otwarty pt.: Poznaj swoją osobowość
- 2019 – wykład otwarty pt.: Osobowość a zaburzenia osobowości
- 2020 – wykład otwarty pt.: Co wiesz o osobowości?
- 2021 – wykład otwarty pt.: PTSD – zaburzenie po stresie traumatycznym
- 2022 – wykład otwarty pt.: Zaburzenia po traumie - PTSD
- 2023 – wykład otwarty pt.: Techniki terapeutyczne w pracy z osobami dotkniętymi zespołem stresu pourazowego (PTSD)

## Ogólnopolskie Konferencje Naukowe Koła Psychologii Traumatycznej (2019–2025)

Wystąpienia w charakterze prelegenta podczas corocznych, otwartych dla publiczności konferencji naukowych:

- 2019 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. Wieloaspektowe ujęcie traumy a PTSD. Zaburzenia funkcjonowania poznawczego wśród ofiar i sprawców wypadków komunikacyjnych
- 2021 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. Rodzicielstwo w czasie pandemii koronawirusa - rola aleksytymii
- 2022 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. W obliczu wojny
- 2023 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. Kiedy przeszłość tkwi w teraźniejszości- co nam daje diagnoza CPTSD
- 2024 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. Diagnoza złożonego zespołu stresu pourazowego (CPTSD) wg ICD-11
- 2025 – *Wieloaspektowe ujęcie traumy* – wystąpienie pt. Nieumiejętność czucia siebie a potrzeba picia. Aleksytymia i emocje a głód alkoholowy

## 4. Podcasty, blogi, kanały naukowe

Brak.

## 5. Szkolenia i warsztaty dla praktyków spoza środowiska naukowego

- 2013-2014 - Zaawansowany kurs dla psychologów wojskowych z „Zakresu Interwencji Kryzysowej” w oparciu o autorski program szkolenia realizowany na zaproszenie Ministerstwa Obrony Narodowej – Jachranka - 80 godz.
- 2013 - Szkolenie według autorskiego programu dla personelu naziemnego PPPL „Postępowanie w sytuacjach kryzysowych” zorganizowane dla Przedsiębiorstwa Państwowego Porty Lotnicze w Warszawie – 10 godz.
- 2012 - Szkolenie według autorskiego programu „Postępowanie w sytuacjach kryzysowych” przeprowadzone dla pracowników obsługi naziemnej Przedsiębiorstwa Państwowych Portów Lotniczych – 140 godz.

## 6. Edukacja społeczna w projektach grantowych

W ramach realizowanego projektu PRISM+ (Erasmus+ KA2, 2025–2027) prowadzę działania o charakterze edukacyjnym i popularyzującym naukę, obejmujące:

- przygotowanie materiałów szkoleniowych i narzędzi dydaktycznych dla specjalistów pracujących z osobami po doświadczeniach traumatycznych z grupy LGBT+,
- opracowanie otwartych zasobów edukacyjnych (Open Educational Resources, OER) w zakresie regulacji emocji, aleksytymii i traumy,

- współorganizację warsztatów i wydarzeń upowszechniających wyniki badań w krajach partnerskich projektu.

**7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z jego punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej.**

W ramach rozwoju zawodowego i doskonalenia kompetencji klinicznych staram się łączyć praktykę kliniczną w pracy z pacjentami z pracą naukową aby móc weryfikować ustalenia naukowe w praktyce.

W tym celu ukończyłem szereg szkoleń i programów specjalistycznych:

- w 2015 roku uzyskałem certyfikat terapeuty EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oraz ukończyłem dodatkowe kursy zaawansowane tej metody,
- w 2018 roku odbyłem staż kliniczny na oddziale Psychiatrycznym Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie (230 godzin) pod opieką dr n.med. Bartłomieja Gmaja
- w 2018 roku uzyskałem certyfikat terapeuty poznawczo-behawioralnego (CBT) po ukończeniu 4 letniej szkoły na Uniwersytecie SWPS pod kierownictwem prof. Agnieszki Popiel i dr Ewy Pragłowskiej
- w 2019 roku ukończyłem na Uniwersytecie SWPS studia podyplomowe z psychotraumatologii,

Posiadam także uprawnienia psychologa orzecznika w zakresie badań osób ubiegających się o pozwolenie na broń (od 2013 roku) oraz uprawnienia do badań kierowców i kandydatów na kierowców (od 2009 roku).

Zostałem wielokrotnie wyróżniony nagrodami Rektora APS – zarówno naukowymi, organizacyjnymi, jak i dydaktycznymi.

Wśród otrzymanych wyróżnień znajdują się m.in.:

- Nagroda Indywidualna Rektora APS I i II stopnia za działalność naukową w latach 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2024
- Nagroda Rektora APS za działalność organizacyjną w 2023 roku,
- Nagroda za najlepszą pracę magisterską w konkursie ogólnouczelnianym (promotor) 2021,
- Tytuł „Wyróżniającego się Koordynatora Festiwalu Nauki” 2020 roku
- Nagroda w kategorii najlepszy wykład za prowadzenie zajęć z Psychologii Osobowości w 2023 roku