

**prof. dr hab. Edward Nęcka**

## **Niejednorodność kontroli poznawczej**

Kontrola poznawcza to zdolność umysłu do regulowania własnych stanów i procesów. A ponieważ umysł kontroluje zachowanie, kontrola poznawcza bierze udział w kontroli zachowania. W szczególności – stanowi poznawcze podłoże cechy zwanej samokontrolą. Można postawić pytanie, jakie procesy i funkcje poznawcze leżą u podłoża samokontroli. Czy dysponujemy ogólną zdolnością kontroli, czymś w rodzaju tradycyjnie rozumianej woli, która – o ile jest dobrze rozwinięta – może być użyta w każdym przypadku? A może kontrolę poznawczą sprawują liczne, słabo powiązane procesy o wąskim zastosowaniu? W wystąpieniu spróbuję zastanowić się nad tym podstawowym pytaniem dotyczącym natury kontroli poznawczej, powołując się na różne stanowiska teoretyczne i dostępne dane empiryczne.

### **Notka biograficzna:**

Emerytowany profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, obecnie profesor Uniwersytetu SWPS. Dziekan Wydziału Psychologii USWPS w Krakowie. Członek rzeczywisty Polskiej Akademii Nauk. Specjalizuje się w psychologii poznawczej, szczególnie w tematyce kontroli poznawczej. Prowadzi badania na pograniczu poznania, osobowości i różnic indywidualnych. Zajmuje się też badaniem skuteczności treningów poznawczych. Promotor trzydziestu doktoratów. Autor licznych prac badawczych poświęconych twórczości, inteligencji i samokontroli. Autor ośmiu książek, m.in. *Treningu twórczości*, który miał sześć wydań, oraz *Treningu poznawczego*. Współautor podręcznika *Psychologia poznawcza*, autor podręcznika *Psychologia. Wprowadzenie*.

**dr hab. Marek Kowalczyk, prof. UAM**

## **Błądzenie myślami a kontrola poznawcza**

Kontrola poznawcza odpowiada za elastyczne, dostosowane do warunków organizowanie procesów umysłowych w taki sposób, by prowadziły do realizacji obieranych celów. W szczególności mechanizmy kontroli poznawczej mają chronić bieżącą aktywność ukierunkowaną na cel przed zakłóceniem ze strony zewnętrznych i wewnętrznych dystraktorów. Błądzenie myślami to wzbudzone mimowolnie myślenie o czymś innym niż bieżące zadanie i otoczenie podmiotu. Idzie z nim w parze płytsze przetwarzanie i słabsze pamiętanie odbieranej informacji, gorsze radzenie sobie z zadaniami o różnym charakterze, a także popełnianie błędów związanych z nieuwagą. W tym kontekście błądzenie myślami jawi się jako przejaw niepowodzenia mechanizmów kontroli. Z drugiej strony pewne przesłanki teoretyczne i ustalenia wskazują, że procesy kontroli poznawczej nie tylko blokują czy ograniczają spontaniczną aktywność myślową zagrażającą sprawnej realizacji zadania, ale także odgrywają pozytywną rolę w generowaniu epizodów błądzenia myślami, warunkując

integralność łańcuchów myśli oderwanych od tego, co tu i teraz. Wystąpienie poświęcone jest analizie tych złożonych relacji między kontrolą poznawczą a błędzeniem myślami.

**Notka biograficzna:**

Psycholog, pracuje na stanowisku profesora UAM w Zakładzie Psychologii Poznawczej Wydziału Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jego zainteresowania naukowe dotyczą świadomości, uwagi, pamięci, pamięci roboczej i kontroli poznawczej. Głównym przedmiotem jego badań są mechanizmy wzbudzania aktywności umysłowej niezwiązanej z zadaniem wykonywanym przez podmiot, różnice indywidualne w skłonności do ulegania tego rodzaju dystrakcji oraz mechanizmy, które przed nią chronią lub ją ograniczają.

**dr Piotr Markiewicz**

### **Neuropsychologia apraksji**

W wyniku uszkodzenia mózgu obserwuje się u pacjentów specyficzne deficyty kontroli zachowań motorycznych o typie apraksji. Apraksja jest zaburzeniem wyuczonych/celowych/intencjonalnych/naśladowanych lub rozpoznawanych czynności motorycznych bez współwystępujących dysfunkcji mięśniowych, koordynacji ruchowej, zdolności rozumienia werbalnego lub uwagi. Osoby z apraksją mają trudności m.in. z wykonywaniem lub naśladowaniem gestów, ukierunkowanym spojrzeniem na polecenie, realizacją złożonych czynności motorycznych (np. ubieranie się). W wystąpieniu zostaną przedstawione różne warianty apraksji i sposoby ich badania z perspektywy neuropsychologii klinicznej.

**Notka biograficzna:**

Psycholog/neuropsycholog w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie, adiunkt w Katedrze Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Na co dzień zajmuje się diagnozą i rehabilitacją neuropsychologiczną, uczestniczy też w neurochirurgicznych operacjach kraniotomii z wybudzeniem.

**mgr Jacek Chmielewski (UMB)**

### **Kontrola umysłu zaczyna się od ciała**

Podczas wystąpienia przedstawione zostaną pozytywne skutki w zakresie efektywności kognitywnej ćwiczeń uważności (*mindfulness*). Uważność rozumiana jest jako zdolność do koncentracji na aktualnie pojawiających się bodźcach bez ich poznawczej elaboracji oraz

emocjonalnej reaktywności. Praktykowanie uważności prowadzi do optymalizacji systemu mózgowego w wielu kluczowych obszarach funkcjonowania dotyczących złożonych funkcji poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych.

**Notka biograficzna:**

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta uzależnień oraz certyfikowany nauczyciel *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Pracuje w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku, poradni leczenia uzależnień Optima oraz w Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, gdzie zajmuje się badaniami nad wpływem uważności (*mindfulness*) na zdrowie i dobrostan. Jego artykuły poświęcone uważności ukazały się m.in. w *Journal of Clinical Medicine* czy *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*.