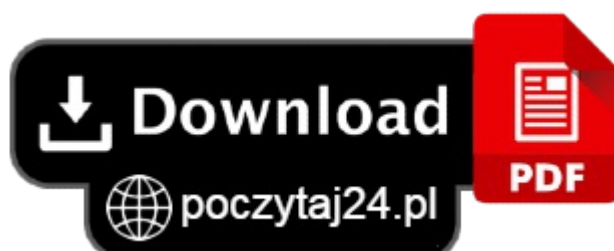


Edward Nęcka

# Trening poznawczy. Czy umysł można trenować, tak jak trenuje się mięśnie?

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub





Czy umysł można trenować, tak jak trenuje się mięśnie? Jak trzeba zorganizować trening mentalny, aby miał sens? Czy efekty takiego treningu są wydatne? Czy są długotrwałe? Czy efekty treningu generalizują się, obejmując nie tylko ćwiczoną funkcję lub sprawność, ale również sprawności ogólne, w tym inteligencję? Czy ma znaczenie, kto trenuje jaką ma wyjściową sprawność umysłową lub poziom inteligencji?

Ludzie zawsze marzyli o ulepszeniu samych siebie. Filozofia, szczególnie etyka filozoficzna, była uprawiana jako refleksja nad moralnością, ale też jako możliwa droga moralnego doskonalenia człowieka. Systemów religijnych właściwie nie sposób sobie wyobrazić bez takiego czy innego programu moralnego samodoskonalenia. Czy te wysiłki coś dały, to osobna kwestia.

Wraz z rozwojem nowożytnej nauki, marzenia o ulepszeniu człowieka objęły inne, poza moralnością, obszary i dziedziny życia. Rozwój biologii i medycyny poprawił stan naszego zdrowia, wydłużył czas życia i poprawił jego jakość. Rozwój fizyki i chemii zmienił otoczenie człowieka i zwielokrotnił jego możliwości. O rewolucji informacyjnej można powiedzieć, że zmieniła nasze życie gwałtownie i radykalnie. Czy poprawiła, to się dopiero okaże.

Na tym tle ostatnio szczególnie wyróżniają się treningi poznawcze. W przeciwieństwie do psychoterapii, ich praktykowanie nie wymaga żadnego certyfikatu. A ponieważ daje się zauważyć silna i szeroko rozpowszechniona wiara w ich skuteczność, coraz więcej osób i firm funduje sobie lub swoim pracownikom tego rodzaju usługi.

Trening poznawczy dzisiaj to nie tylko dziedzina badań, ale również coraz bardziej rosnący biznes. Na rynku działają liczne firmy sprzedające zestawy ćwiczeń poznawczych, zwykle w postaci gier komputerowych. Produkty te są na ogół reklamowane jako ćwiczenia rozwijające mózg, a konkretny zestaw ćwiczeń poznawczych zazwyczaj nosi nazwę zawiązującą do euronauka, np. neurobik (ang. Neurobics), w analogii do aerobiku. Nie znaczy to oczywiście, że mamy tu do czynienia z oddziaływaniem bezpośrednio ulepszającym mózg, dane empiryczne dotyczące skuteczności neurotreningów nakazują daleko posunięty sceptycyzm.

W związku z możliwymi nadużyciami, a także ze względu na naturalną potrzebę poznawczą, trzeba postawić pytanie o skuteczność treningu poznawczego. Temu służy ta książka. Jej głównym celem jest przedstawienie czytelnikowi ogólnej panoramy tego obszaru badawczego i aplikacyjnego współczesnej psychologii, który dotyczy różnych form treningu poznawczego. Opisując treningi, będziemy wielokrotnie stawiać pytanie, czy są one skutecznym narzędziem usprawniania różnych funkcji umysłu ludzkiego. A badając skuteczność, trzeba poddać się rygorom intelektualnym wymaganym od metodologicznie poprawnego badania naukowego.