

Funkcje zarządcze odpowiedzialne za tłumienie myśli: próba integracji badań w dwóch paradygmatach

Streszczenie popularnonaukowe

Ogromna większość ludzi doświadcza niechcianych myśli. Te tak zwane intruzje pojawiają się w różnych sytuacjach. Na przykład, kiedy stoimy przed pewnym wyzwaniem, przeszkadzać mogą myśli o potencjalnej porażce. Gdy chcemy rzucić palenie, uciążliwe mogą być myśli o papierosach. Często też bez wyraźnego powodu pojawiają się myśli o bolesnej przeszłości lub niepewnej przyszłości. Intruzje, choć są doświadczeniem powszechnym, najmocniej dotyczą osoby cierpiące na pewne zaburzenia psychiczne, takie jak zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne czy zaburzenia po stresie traumatycznym. Celem projektu jest zbadanie, jak skutecznie możemy tłumić myśli. Czy próby pozbycia się niechcianych treści mogą skończyć się sukcesem? A może unikanie tego, o czym nie chcemy myśleć, sprawia, że niepożądanych myśli pojawia się jeszcze więcej? Obecnie trudno jest udzielić jednoznacznej odpowiedzi na te pytania. Badania nad tłumieniem myśli przynoszą sprzeczne rezultaty. Badania prowadzone w tak zwanym paradygmacie *białego niedźwiedzia* pokazują, że tłumienie myśli ma paradoksalne skutki. Z kolei badania w paradygmacie *myśl/nie myśl* świadczą o tym, że skutecznie zapominamy o tłumionych treściach. Przy tak odmiennych rezultatach pojawia się wątpliwość, czy oba rodzaje badań mają za przedmiot to samo zjawisko. W projekcie dwie procedury badania tłumienia myśli są ze sobą zestawione. Celem jest sprawdzenie, czy większa efektywność tłumienia myśli podczas eksperymentów w procedurze *białego niedźwiedzia* wiąże się z lepszym tłumieniem podczas procedury *myśl/nie myśl*. Dodatkowo, przeprowadzone zostaną badania sprawności pewnych funkcji poznawczych, które hipotetycznie realizują tłumienie myśli. Ma to odpowiedzieć na pytanie, czy te same, czy też inne funkcje odpowiadają za tłumienie myśli w różnych paradygmatach. Ponadto, planowane są badania nad strategiami tłumienia. Ich zadaniem jest sprawdzenie, co należy robić, a czego trzeba unikać, aby zwiększyć szanse na pozbycie się niechcianych treści.