

## POPULARNONAUKOWE STRESZCZENIE PROJEKTU

Każdego dnia musimy dokonywać wyboru między różnymi aktywnościami, by realizować nasze cele. Wybór ten staje się szczególnie trudny, gdy mamy chęć podjąć działanie, które pomimo tego, że jest przyjemne, może nam przeszkodzić w realizacji ważnych zamierzeń. Dobrym przykładem takiego dylematu jest sytuacja, w której musimy pracować umysłowo (bo np. czeka nas ważny egzamin) i dzwoni do nas znajomy z propozycją wyjścia na kawę. Z jednej strony czujemy, że powinniśmy zostać w domu, aby się uczyć i dobrze zdać egzamin, a z drugiej mamy ochotę spędzić czas w miłym towarzystwie. Taka sytuacja nazywana jest konfliktem samokontroli. Wybór opcji związanej z naszym odległym celem jest nazywany samokontrolą.

Przyczyny sukcesów i porażek w sprawowaniu samokontroli są obszarem badań psychologów od kilkunastu dekad. Przez długi czas w psychologii dominowało podejście zasobowe. Jego zwolennicy rozumieją samokontrolę jako dosłownie „siłę woli”, która jest zależna od limitowanej ilości energii. Liczne eksperymenty pokazywały, że podejmowanie wysiłku w kilku zadaniach pod rząd powoduje osłabienie wykonywania kolejnych zadań wymagających tejże siły. Jednak kolejne badania zaczęły wskazywać na to, że opisany efekt pogorszenia samokontroli jest widoczny tylko wśród osób, które wierzą w jej zależną od energii naturę. Według najnowszych teorii sprawowanie samokontroli opiera się na motywacji jednostki i jest efektem podjęcia przez nią decyzji, by zaangażować się w daną czynność bądź nie. Nieefektywne sprawowanie samokontroli nie jest wobec tego efektem niemożności, jak sugerowałby ujęcie zasobowe, a braku chęci.

Podstawowym celem projektu jest weryfikacja założeń leżących u podstaw koncepcji, które odwołują się do motywacji. Pytania, na które chcemy uzyskać odpowiedzi, to m.in.: Od czego zależy nasza chęć do angażowania wysiłku umysłowego? Jaką rolę pełni uczucie zmęczenia umysłowego w tym procesie? Czy jest ono sygnałem obiektywnego ubywania energii, czy może emocją, która zapobiega uporczywemu skupianiu się na jednej aktywności? Czy można zmienić jego nasilenie? Czy zmiany w atrakcyjności wysiłku i/lub nasileniu zmęczenia umysłowego przekładają się na sprawowanie kontroli? Odpowiedzi na te pytania przysłużą się nie tylko dalszym rozważaniom naukowym, ale również mogą stanowić ważny wkład w rozwijanie interwencji profilaktycznych i terapeutycznych dla osób, które mają problemy z samokontrolą i podejmowaniem wysiłku umysłowego.