

POPULARNONAUKOWE STRESZCZENIE PROJEKTU

Jako ludzie jesteśmy w stanie kontrolować swoje zachowania, myśli i emocje. Jest to prawdopodobnie jedna z najważniejszych zdolności jakie posiada nasz gatunek. Pozwala nam ona na realizowanie długodystansowych planów i hamowanie niechcianych reakcji. Gdy natykamy się na słodkie ciastko podczas przebywania na diecie jesteśmy w stanie powstrzymać się przed jego zjedzeniem i skupić na długodystansowym celu, którym jest bycie chudym i zdrowym. Zarazem zdolność do kontrolowania nas samych jest jedną z najbardziej zawodnych. Bardzo często zdarza nam się ulec pokusom mimo tego, iż nasz długodystansowy cel jest dla nas subiektywnie wartościowy. Oglądamy zbyt dużo telewizji, mimo planów by poświęcić dużo czasu na wykonywanie ważnych prac domowych lub pijemy zbyt dużo alkoholu, mimo decyzji by ograniczyć jego konsumpcję. Zrozumienie źródła tej zawodności jest ważne dla każdego i każdej z nas.

Jedna z teorii, które próbują wyjaśnić porażki kontroli, była spopularyzowana w książce Roya Baumeistera oraz Johna Tierneya pt. „Siła woli”. Autorzy uważają, że nie jesteśmy zdolni np. powstrzymać się przed oglądaniem zbyt dużej ilości telewizji po całym dniu pracy ponieważ nie mamy wystarczająco dużo energii aby to zrobić. Autorzy sugerują zatem, iż nasza kontrola zależy od ograniczonej puli fizycznych zasobów. Gdy kontrolujemy się przez dłuższy czas, w pewnym momencie jesteśmy fizycznie niezdolni do tego by kontynuować, ponieważ nie mamy już potrzebnych nam zasobów. To wyjaśnienie zostało przetestowane w wielu badaniach eksperymentalnych, jednakże nie wszystkie z nich potwierdziły jego prawdziwość. Badacze odkryli zarazem, iż motywacja jest bardzo ważnym czynnikiem. Wyniki eksperymentów pokazały, że ludzie są w stanie się kontrolować nawet wtedy, gdy zużyli dużo domniemanych zasobów, jeżeli są do tego odpowiednio umotywowani, np. pieniędzmi. Tym samym, nowe teorie sugerują, że nie tyle kończą nam się zasoby, ile jesteśmy lub nie jesteśmy motywowani do kontrolowania samych siebie. Tego typu motywacja jest według badaczy oparta na oszacowaniu nagród i kosztów związanych z daną aktywnością.

Jeden z rodzajów kosztów jest nieunikniony. Pojawiają się one za każdym razem gdy decydujemy się by wykonać dane zadanie. Ponieważ możemy wykonywać jednocześnie jedynie ograniczoną ilość zadań zawsze tracimy korzyści związane z wykonywaniem tych porzuconych. Tego typu automatycznie pojawiające się utracone korzyści określane są jako koszty alternatywne. W naszych badaniach będziemy sprawdzać zatem założenie, mówiące iż są one ważne dla kontrolowania naszych myśli.