

Cel projektu: Przez dziesięciolecia naukowcy starali się odpowiedzieć na pytanie, jakich stanów pożądamy ludzie i jakie stany, kiedy osiągnięte, sprawiają, że czują się oni szczęśliwi i zadowoleni. Cannon (1932) na przykład zaproponował, że organizm dąży do równowagi lub „stanu stałego” danej potrzeby (np. utrzymania właściwej temperatury). Teoria Cannona nie była jednak w stanie wyjaśnić wielu zachowań, które zamiast przywrócić, zakłócają równowagę organizmu, np. kreatywność lub samopoświęcenie.

Niedawno Kruglanski i wsp. (2019) zaproponowali, że to raczej równowaga *między* potrzebami (i wywodzącymi się z nich celami), a nie w ramach *pojedynczej* potrzeby, powinna być brana pod uwagę, żeby zrozumieć zachowanie osoby. Ponieważ ludzie mają kilka podstawowych potrzeb (np. przynależności, kompetencji, autonomii), zaspokojenie wszystkich konieczne jest dla spełnienia. Dlatego ludzie przełączają się pomiędzy potrzebami tak, żeby żadna z nich nie była zaniedbana (np. równowaga między pracą i odpoczynkiem). Kiedy jednak jedna z potrzeb zaczyna dominować nad pozostałymi i spycha je na dalszy plan (np. ktoś zbyt angażuje się w pracę lub jakąś kwestię społeczną/religijną), może dojść do zaniedbania lub aktywnego podkopania innych potrzeb (np. poświęcenie rodziny, reputacji, czy nawet życia dla sprawy). Ta szczególna nierównowaga między celami/potrzebami stanowi definicyjny element ekstremizmu i prowadzi do sytuacji, w której ktoś uporczywie „trzyma się” danego celu i nie przełącza się do pozostałych.

W projekcie chcemy pokazać, że zarówno zbyt rzadkie, jak i zbyt częste przełączanie się między celami może być szkodliwe i stanowi stan motywacyjnej nierównowagi. Kiedy ktoś ma zbyt wiele celów i żaden z nich nie jest ważniejszy od pozostałych, wszystkie wywierają równy wpływ na zachowanie osoby i zmuszają ją do przełączania się. Kiedy przełączanie jest zbyt częste, osoba nie jest w stanie wykonać żadnego z zadań w zadowalającym stopniu. To przypadek nadmiernej wielozadaniowości, która – jak wskazują badania – sprawia, że ludzie osiągają gorsze wyniki i prowadzi do poczucia niezadowolenia i pobudzenia.

Zakładamy więc, że optymalny poziom przełączania się to taki, który znajduje się pomiędzy dwoma krańcami (tj. ani zbyt rzadkie, ani zbyt częste przełączenia nie są dobre). Optymalny (umiarkowany) poziom przełączania prowadzi do najlepszego całościowego wykonania (tj. wykonania na wszystkich celach) i do ogólnego dobrostanu. Spodziewamy się więc, że *dlugofalowa* zależność między częstością przełączeń a całościowym wykonaniem zadań i ogólnym dobrostanem ma kształt odwróconej litery „U”. Co więcej zakładamy, że zarówno ekstremizm, jak i nadmierna wielozadaniowość są stanami nierównowagi i jako takie mają te same charakterystyki i prowadzą do podobnych konsekwencji.

Plan badań. W pierwszej, teoretycznej części projektu planujemy opracować model i wskazać motywacyjne, poznawcze, behawioralne i afektywne konsekwencje dwóch stanów nierównowagi (np. w ekstremizmie uwaga osoby skoncentrowana jest na głównym celu i często pojawia się „widzenie tunelowe”, wówczas gdy w wielozadaniowości uwaga jest rozproszona i osoba ma problem z utrzymaniem jej na zadaniu). Następnie, w Linii 1. badań, będziemy starać się znaleźć *optymalny* poziom przełączania się. Zakładamy, że to, jak częste przełączenia są optymalne zależy od danego zestawu celów lub zadań. Żeby przetestować te założenia, przeprowadzimy trzy eksperymenty laboratoryjne i dwa w warunkach naturalnych (na studentach w trakcie sesji egzaminacyjnej i na pracownikach w odniesieniu to równowagi między pracą a życiem prywatnym). Spodziewamy się, że umiarkowany poziom przełączeń będzie wiązał się z optymalnym całościowym wykonaniem zadań. W Linii 2. przeprowadzimy badanie podłużne (przez rok, trzy pomiary), które ma na celu pokazać, że oba rodzaje nierównowagi (zbyt rzadkie i zbyt częste przełączenia) prowadzą do nieoptymalnego wykonania i obniżonego dobrostanu. W Linii 3. będziemy testować niektóre z podobieństw między dwoma rodzajami nierównowagi. Pokażemy na przykład, że oba wymagają energii, w związku z czym będą najwyższe u osób w młodym wieku, energicznych lub w warunkach, gdzie energia jest wysoka (w porównaniu do warunków, gdy jest niska). W ostatnim zestawie badań pokażemy, że oba rodzaje nierównowagi prowadzą do złych decyzji – ekstremizm do ryzykownych i pochopnych wyborów, a zbyt dużo celów o równej ważności do trudności z podjęciem decyzji i impasu.

Znaczenie projektu i spodziewane rezultaty: Projekt proponuje nowe teoretycznie wyjaśnienie tego, jak ludzie powinni przełączać się pomiędzy celami, aby osiągnąć ogólne poczucie satysfakcji i maksymalizować progres. Ujęcie takie jest możliwe dzięki połączeniu dwóch rozległych obszarów badań (nt. ekstremizmu i wielozadaniowości) i założeniu, że oba związane są z tymi samymi procesami (aktywacja i ważność celów) i leżą na dwóch biegunach tego samego spektrum. Projekt rzuca również światło na dwa zjawiska, które stały się szczególnie ważne i alarmujące w ostatnich czasach – wzrost ekstremizmu i rosnącą wielozadaniowość. Skoro oba są wynikiem nierównowagi, przywrócenie równowagi (poprzez zwiększenie/zmniejszenie ważności głównego/alternatywnych celów) stanowiłoby rozwiązanie. Projekt dostarcza więc praktycznych wskazówek co do tego, jak przeciwdziałać ekstremizmowi i zredukować wielozadaniowość. Spodziewanym rezultatem projektu jest opracowanie opartego na równowadze modelu przełączania się pomiędzy celami i publikacja w co najmniej czterech czasopismach o wysokim prestiżu.