

## Streszczenie popularnonaukowe

Problemy zdrowotne, brak osiągnięć w szkole lub pracy, długotrwałe bezrobocie, a także globalne zagrożenia, takie jak kryzysy gospodarcze, ekologiczne i te związane ze zdrowiem publicznym, to przykłady sytuacji, które mogą wywołać silne poczucie braku kontroli. Częsty sposób reagowania na przedłużające się doświadczenia pozbawienia kontroli osobowej bazują na pasywnych strategiach radzenia sobie, które charakteryzują się wycofaniem i unikaniem działania. Aktywne lub skoncentrowane na problemie radzenie sobie jest często odrzucane, ponieważ pociąga za sobą koszty przewidywanych działań wymagających wysiłku. Obecny stan badań w dziedzinie psychologii poznawczej, motywacyjnej, społecznej i zdrowia nie dostarcza jednoznacznej odpowiedzi na pytania, *jakie są mechanizmy prowadzące do inwestowania wysiłku poznawczego i jak można skutecznie wzmocnić tendencję do wysiłkowego przetwarzania informacji*, gdy ludzie doświadczają braku kontroli w życiu. Celem tego projektu jest zbadanie specyficznych warunków, które ułatwiają inwestowanie wysiłku poznawczego w sytuacjach braku kontroli. W szczególności, planujemy zbadać, w jaki sposób czynniki poziomu niepewności behawioralnej (wywołane doświadczeniem braku kontroli) oraz wartościowania wysiłku poznawczego wpływają na subiektywne doświadczenia sprawstwa i kontroli, ale także w jaki sposób wpływają na skuteczność rozwiązywania zadań wymagających poznawczo. Planujemy również zbadać, używając nowo opracowanych paradygmatów eksperymentalnych wzbudzających różne poziomy niepewności behawioralnej oraz procesy wartościowania wysiłku, w jaki sposób można wzmocnić stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie w odpowiedzi na niekontrolowalność. Inwestowanie wysiłku poznawczego w daną czynność jest tu rozpatrywane jako potencjalny środek do celu, czyli do odbudowania poczucia kontroli osobowej.

W ramach tego projektu planujemy przeprowadzić trzy linie badań, w których będziemy systematycznie testować predykcje związane z rolą postrzeganej niepewności behawioralnej i wartościowania wysiłku jako czynników modulujących ilość wysiłku poznawczego zainwestowanego w daną czynność. Najpierw planujemy zbadać, jak te dwa czynniki odnoszą się do subiektywnych doświadczeń niepewności, wysiłku, ale także poczucia sprawczości i osobistej kontroli. Naszym kolejnym celem jest również ocena wpływu niepewności behawioralnej i wyceny wysiłku na wkładanie wysiłku w zadania angażujące procesy kontroli poznawczej związanych z selekcją uwagową i elastycznością. Planujemy również zbadać, używając paradygmatów eksperymentalnych wypracowanych w pierwszej linii badań, w jaki sposób można facylitować przetwarzanie informacji wymagające wysiłku poznawczego w kontekście społecznym, mierząc skłonność do przyjmowania perspektywy innych osób. Łącznie planujemy przeprowadzić dziesięć badań, które pozwolą nam zidentyfikować warunki, które nasilają stosowanie wymagających wysiłku poznawczego, aktywnych strategii radzenia sobie z brakiem kontroli.

Pytanie, w jaki sposób doświadczenia niekontrolowalności wpływają na mobilizację lub wycofanie wysiłku umysłowego jest obecne od dekad w debacie na temat motywacyjnych i poznawczych konsekwencji deprivacji kontroli. Pomimo obszernej bazy wyników dostarczającej dowodów na występowanie obu typów reakcji radzenia sobie – aktywnych i pasywnych – nie została jeszcze wypracowana koncepcja teoretyczna integrująca najnowsze wyniki badań, która definiowałaby warunki, w których podejmowane są działania wymagające wysiłku poznawczego po doświadczeniu braku kontroli. W tym projekcie proponujemy nowatorskie podejście do niniejszego zagadnienia, które bazuje na badaniach prowadzonych głównie w naukach kognitywnych i motywacyjnych, pozwalające określić i przetestować rolę procesów wartościowania wysiłku i różnicowania poziomów niepewności behawioralnej jako potencjalnych determinant zaangażowania w wysiłkową aktywność poznawczą. Oczekujemy, iż niniejsze badania mogą rozwinąć nasze rozumienie w jaki sposób funkcjonują mechanizmy aktywnego radzenia sobie z niekontrolowalnością oraz jak ludzie mogą uodpornić się na szkodliwy wpływ bezradności, apatii i alienacji na ich zachowania zdrowotne i społeczne.