

Brak kontroli a tłumienie uprzedzeń. Rola kontroli poznawczej oraz wycofania wysiłku mentalnego

Ludzie jako istoty społeczne stale dokonują ocen zarówno siebie jak i innych. Większość ludzi posiada naturalną skłonność do oceniania siebie w sposób bardziej pozytywny niż innych. Analogicznie większość ludzi ma skłonność do oceniania „swoich” bardziej pozytywnie niż „obcych”. Postawy polegające na odrzuceniu grupy osób lub osoby ze względu na jej przynależność grupową określa się jako uprzedzenia. Uważa się, że uprzedzenia to osądy powstałe na podstawie fałszywych i niekompletnych informacji o „obcych”. Najczęściej powstają one w sytuacji, w której osoba nie miała w ogóle kontaktu z „obcymi”. Z tego względu wyrażanie uprzedzeń na ogół nie spotyka się współcześnie z aprobatą ze strony otoczenia. W większości sytuacji ludzie starają się ukrywać swoje postawy, powstrzymać od ich publicznego wyrażania lub przynajmniej tonować te najbardziej negatywne osądy. Robią to, aby nikt nie posądził ich o stosowanie mowy nienawiści lub ponieważ same chcą uważać się za osoby nieuprzedzone. Takie wysiłki określa się jako tłumienie uprzedzeń.

Tłumienie uprzedzeń nie jest czynnością łatwą. Wymaga ono znacznego wysiłku umysłowego, a także zaangażowania obszarów mózgowych odpowiedzialnych za kontrolę zachowania osoby. Liczne badania dowiodły, że osoby którym tymczasowo ograniczono ich zasoby poznawcze (np. poprzez zaangażowanie ich w dodatkowe, równoczesne zadanie) doświadczają problemów z tłumieniem uprzedzeń. Często u takich osób tłumienie skutkuje wręcz większą intensywnością myśli związanych z uprzedzeniami.

W ramach niniejszego projektu sprawdzone zostanie czy osoby doświadczające braku kontroli przejawiać będą większe trudności w tłumieniu uprzedzeń. Innymi słowy, czy będą one częściej wyrażać uprzedzone postawy, na przykład stosując mowę nienawiści, pomimo iż sytuacja wymagałaby od nich powstrzymania się od takich zachowań. Ludzie doświadczają braku kontroli wtedy, gdy podejmują wielokrotnie bezowocne wysiłki w celu dokonania zmiany w swoim życiu. Przykładowo, doświadczenie braku kontroli może pojawiać się u osób zmagających się z długotrwałym bezrobociem, problemami finansowymi, ciężką chorobą wykrytą u siebie lub u bliskiej osoby, trudnościami wychowawczymi, problemami w pracy lub szkole, itd. Często wyjście z takich sytuacji lub rozwiązanie problemów okazuje się dla nich niemożliwe lub bardzo trudne. Podobny stan psychologiczny może pojawiać się w trakcie klęsk żywiołowych lub epidemii, czyli sytuacji których kontrolować się praktycznie nie da.

Badania psychologicznie wskazują, że u osób doświadczających przez dłuższy czas braku kontroli może pojawiać się stan wyuczonej bezradności. Jedną z konsekwencji takiego stanu jest pogorszenie funkcjonowania poznawczego osoby, a także skłonność do wycofywania wysiłku umysłowego z innych zadań. W ramach niniejszego projektu sprawdzone zostanie, czy takie mechanizmy odpowiadać mogą za wzrost trudności w tłumieniu uprzedzeń. Należy zaznaczyć, że taka hipoteza nie była dotąd bezpośrednio testowana. Na ogół twierdzono, że brak kontroli prowadzi po prostu do wzrostu uprzedzeń, a dzieje się tak dlatego, że osoby w takim stanie są bardziej skłonne do przeżywania emocji takich jak złość lub lęk. Możliwe jednak, że osoby pozbawione kontroli wcale nie są bardziej uprzedzone, a raczej, mają one większe problemy w ukrywaniu swoich uprzedzeń i powstrzymywaniu się od stosowania mowy nienawiści.

Przewidywania zawarte w niniejszym projekcie zostaną przetestowane w ramach 6 badań eksperymentalnych, 2 badań o charakterze pomocniczym, a także 2 analiz zbiorów zebranych na próbach reprezentatywnych. W ramach przykładowego badania eksperymentalnego uczestnicy zostaną poproszeni o rozwiązanie szeregu zadań. W warunku kontrolnym – pełnej kontroli – przy włożeniu pewnego wysiłku umysłowego zadania będą rozwiązywalne. W warunku eksperymentalnym – braku kontroli – zadania zostaną skonstruowane w taki sposób, że ich rozwiązanie będzie niemożliwe. Fakt ten zostanie jednak ukryty przed uczestnikami do momentu zakończenia eksperymentu. Po pierwszej części uczestnicy zostaną poproszeni o wykonanie zadania polegającego na powstrzymaniu się od zachowań lub odpowiedzi mogących zdradzać ich postawy wobec nielubianej grupy społecznej. Przewiduje się, że powstrzymywanie się od takich zachowań będzie częstsze w warunku pełnej kontroli niż w warunku braku kontroli. Wyniki badań eksperymentalnych zostaną uzupełnione również badaniami nad osobami doświadczającymi braku kontroli w życiu codziennym – na przykład zmagając się z bezrobociem. Przewiduje się, że konsekwencje takiego doświadczenia będą analogiczne do tych obserwowanych w badaniach eksperymentalnych.

Oprócz sprawdzenia prawdziwości przedstawionej propozycji teoretycznej, w ramach niniejszego projektu przetestowane zostaną dwa treningi psychologiczne. Celem pierwszego z tych treningów będzie skłonienie uczestników do bardziej pozytywnego oceniania własnego wysiłku umysłowego. Celem drugiego treningu będzie nauczenie uczestników jednej ze strategii regulacji emocji. Sprawdzone zostanie, czy takie zabiegi mogą nieść ze sobą również poprawę – u osób o niskim poczuciu kontroli – umiejętności tłumienia uprzedzeń i powstrzymywania się od stosowania mowy nienawiści.

Zdobyta w niniejszym projekcie wiedza pomoże zrozumieć w jaki sposób doświadczanie braku kontroli w życiu codziennym może przyczyniać się do trudności w kontroli własnego zachowania, tj. kontroli nie tylko uprzedzeń, ale również nałogów, zachowań ryzykownych lub przestępczych.