

Rozgrzewanie
uwagi
wyczerpywanie
woli
uległość

*mamie Małgorzacie
żonie Małgorzacie
dzieciom Aleksandrze i Jeremiaszowi*

The system can mobilize resources that have not been available with a lower load
(Navon i Gopher, 1979, s. 226)

*An a priori assumption that processing capacity is limited may yield a singularly
unproductive research program*
(Meyer i Kieras, 1997a, s. 13)

Sławomir Śpiewak

Rozgrzewanie uwagi – wyczerpywanie woli – uległość

Mechanizmy
adaptacji umysłu
do wysiłku
poznawczego



Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR
Warszawa 2013

Seria Monografie Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej

Recenzent:

prof. dr hab. *Dariusz Doliński*

Redaktor prowadząca: *Anna Raciborska*

Redakcja: *Magdalena Pluta*

Korekta: *Dorota Kassjanowicz*

Projekt okładki: *Katarzyna Juras*

Zdjęcie na okładce © chrisharvey – Fotolia.com

© Copyright by Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.,
Warszawa 2013

Praca naukowa finansowana ze środków Komitetu Badań Naukowych w latach 2003–2006 jako projekt badawczy nr grantu: 2 H01F 036 25

ISBN: 978-83-7383-226-8

Wydawnictwo Naukowe Scholar Spółka z o.o.
ul. Krakowskie Przedmieście 62, 00-322 Warszawa
tel./fax 22 826 59 21, 22 828 95 63, 22 828 93 91
dział handlowy jak wyżej w. 105, 108
e-mail: info@scholar.com.pl; www.scholar.com.pl

Wydanie pierwsze

Skład i łamanie: WN Scholar (*Stanisław Beczek*)

Druk i oprawa: Wojskowa Drukarnia w Łodzi Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Wysilek poznawczy a procesy przetwarzania informacji	17
1. Ogólna charakterystyka wysiłkowych procesów mentalnych z perspektywy właściwości systemu przetwarzania informacji	19
1.1. Strukturalne ograniczenia systemu przetwarzania informacji związane z ich transmisją	19
1.2. Strukturalne ograniczenia możliwości przechowywania informacji	26
1.3. „Wąskie gardła” na centralnym poziomie przetwarzania informacji	32
1.4. Podsumowanie	43
2. Wysiłkowe uwarunkowania możliwości sprawowania kontroli nad kilkoma czynnościami jednocześnie	44
2.1. Zasobowy model uwagi Kahnemana	45
2.2. Pobudzeniowy mechanizm adaptacji do wysiłku według teorii Kahnemana	48
2.3. Założenia teorii jednorodnych zasobów uwagowych i sposoby ich weryfikacji	52
2.3.1. Procesy ograniczone przez dostępne zasoby i dostępne dane	52
2.3.2. Metodologia zadań podwójnych jako podstawowe narzędzie weryfikacji teorii zasobowych	54
2.3.3. Kontrowersje wokół możliwości weryfikacji modelu jednorodnych zasobów uwagowych	60
2.4. Krytyka trafności metafory zasobowej	67
2.5. Zasobowe i pozazasobowe przyczyny interferencji w zadaniach podwójnych – próba integracji	69
2.6. Teorie wielorakich zasobów poznawczych	75
2.6.1. Próba scharakteryzowania zasobów uwagi – alternatywne sposoby myślenia o ograniczeniu możliwości wykonywania czynności równoległych	76
2.6.2. Metafora zasobowa a problem jednorodności uwagi	82
2.6.3. Koncepcja zasobów wielorakich Navona i Gophera	87
2.6.4. Wielorakie zasoby uwagi z punktu widzenia wielokomponentowego modelu pamięci operacyjnej Baddeleya	91
2.6.5. Koncepcja zasobów wielorakich Christophera Wickensa	96
2.7. Wykorzystanie metafory ograniczonych zasobów poznawczych i jej zastosowanie w badaniach społecznych	104

2.7.1. Idea manipulacji obciążeniem poznawczym w badaniach społecznych	106
2.7.2. Przykłady zastosowania metody obciążenia poznawczego w badaniach społecznych	107
2.7.3. Konkluzje	118
2.8. Podsumowanie	119
3. Wysiłkowe uwarunkowania sprawności przetwarzania informacji z punktu widzenia czasowej dynamiki aktywności poznawczych	121
3.1. Zdolność do podtrzymywania czynności wysiłkowych (czujność uwagowa)	121
3.1.1. Wysiłkowe uwarunkowania spadku zdolności do dyskryminacji sygnałów w zadaniach na czujność	125
3.1.2. Teorie wyjaśniające wysiłkowe uwarunkowania zdolności do podtrzymywania uwagi	130
3.1.2.1. Zasobowe wytłumaczenie utraty zdolności do podtrzymywania uwagi w zadaniach na czujność	131
3.1.2.2. Pobudzeniowe koncepcje wyjaśniające zdolność do podtrzymywania uwagi	133
3.1.2.3. Motywacyjne wyjaśnienie wpływu pobudzenia i wysiłku na procesy podtrzymywania uwagi	136
3.1.2.4. Rola różnic indywidualnych w pobudzeniu i ich związek z zasobowymi próbami wyjaśniania zdolności do podtrzymywania uwagi	139
3.1.2.5. Podsumowanie	148
3.2. Zmiana aktywności mentalnej w perspektywie czasowej	150
3.2.1. Geneza badań nad przełączaniem uwagowym: problem kosztów przełączania	151
3.2.2. Koszty czy korzyści przełączania	156
3.2.3. Podatność na rekonfigurację zestawu zadaniowego i rola procesów prymowania	157
3.2.4. Dwoista natura zjawiska kosztów przełączania	160
3.2.5. Funkcje zarządcze i ich znaczenie dla efektywności kontroli czynności wysiłkowych	164
3.2.6. Podsumowanie	171
3.3. Następne konsekwencje wysiłku mentalnego – perspektywa poznawcza	172
3.3.1. Mobilizacja poznawcza jako konsekwencja wysiłku poznawczego	173
3.3.2. Wyczerpanie poznawcze jako alternatywna konsekwencja wysiłku mentalnego	176
3.3.3. Zjawisko poznawczego rozgrzania	180
3.3.3.1. Rozgrzewanie uwagi – wpływ mobilizacji poznawczej na proste i złożone aspekty funkcjonowania poznawczego	181

3.3.3.2. Rozgrzanie poznawcze a społeczne funkcjonowanie podmiotu	187
3.3.3.3. Specyfika efektu poznawczego rozgrzania	196
3.3.3.4. Mechanizm efektu rozgrzania	200
3.3.4. Podsumowanie	208
3.4. Następcze konsekwencje wysiłku mentalnego – perspektywa samoregulacyjna	210
3.4.1. Wysiłkowa zdolność samokontroli jako wyczerpywany zasób	214
3.4.1.1. Metafora mięśnia	215
3.4.1.2. Hipoteza treningu	219
3.4.1.3. Motywacja jako moderator efektów wyczerpywania ego	221
3.4.1.4. Odtwarzanie się zasobów: odpoczynek i pozytywne emocje	222
3.4.1.5. Glukoza jako biologiczny substrat zasobów samoregulacyjnych	223
3.4.1.6. Wyniki metaanalizy: pytania i wątpliwości	223
3.4.2. Krytyka wysiłkowej teorii samokontroli	225
3.4.2.1. Ukryte koszty samokontroli: wyczerpanie zasobów samoregulacyjnych czy poznawcze koszty zmiany aktywności?	226
3.4.2.2. Rola charakterystyk wysiłkowych	238
3.4.2.3. Czy czynniki motywacyjne trafniej wyjaśniają przyczyny utraty kontroli nad czynnościami wysiłkowymi niż metafora mięśnia?	240
3.4.2.4. Czy glukoza zawarta we krwi może być rozumiana jako biologiczny substrat zasobów samoregulacyjnych?	242
3.4.2.5. Mobilizacja wysiłkowa a efekty wyczerpywania samokontroli	245
3.4.3. Podsumowanie	249
Zakończenie	251
Literatura cytowana	254