



Rola potrzeby poznania w radzeniu sobie z trudnościami – przegląd badań

The role of the need for cognition in coping with difficulties – research review

Agnieszka Żmuda^a

^a Dr Agnieszka Żmuda, <https://orcid.org/0000-0001-8767-9375>, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Abstrakt: Potrzeba poznania kojarzy się przede wszystkim z funkcjonowaniem sfery poznawczej, motywacją do angażowania się w zadania intelektualne, dociekliwością i ciekawością. Tymczasem badacze wskazują, że może ona mieć wpływ na życie człowieka także w innych obszarach. Potrzeba poznania okazuje się być tendencją do wysiłku poznawczego nie tylko w zakresie zadań intelektualnych, ale również w sytuacjach interpersonalnych i sytuacjach wymagających emocjonalnie. Artykuł przedstawia opis tej zmiennej, jej korelaty a także specyfikę funkcjonowania osób o wysokiej potrzebie poznania. Zestawiono badania ukazujące znaczenie potrzeby poznania dla funkcjonowania jednostki w relacjach interpersonalnych oraz jej radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Podkreślony został związek potrzeby poznania z emocjonalnością człowieka oraz jej znaczenie jako zasobu w życiu człowieka.

Słowa kluczowe: inteligencja emocjonalna, potrzeba poznania, radzenie sobie, samoregulacja

Abstract: The need for cognition is associated primarily with the functioning of the cognitive sphere, motivation to engage in intellectual tasks, inquisitiveness and curiosity. Meanwhile, researchers indicate that it can also affect human life in other areas. The need for cognition transpires to be a tendency to cognitive effort not only in terms of intellectual tasks, but also in interpersonal situations and emotionally demanding situations. The article presents a description of this variable, its correlates as well as the specificity of the functioning of people with a high need for cognition. Studies showing the importance of the need for cognition for the functioning of an individual in interpersonal relationships and for coping with difficult situations have been compiled. The relationship between the need for cognition and human emotionality and its importance as a resource in human life have been emphasized.

Keywords: coping, emotional intelligence, need for cognition, self-regulation

Wprowadzenie

Pojęcie potrzeby poznania (*Need for cognition*) zostało wprowadzone do literatury przez Cohena i jego zespół (Cohen, Stootland, Wolfe, 1955). Badacze zajmowali się problematyką motywacji poznawczej i definiowali potrzebę poznania w odniesieniu do redukcji napięcia, które powstaje w sytuacji nietolerancji wieloznaczności. Autorzy (Cohen i in., 1955, s. 291) ujmowali potrzebę poznania jako „indywidualną potrzebę organizacji swojego doświadczenia w sposób znaczący, potrzebę ustrukturyzowania istotnych sytuacji w pełen sensu, zintegrowany sposób oraz potrzebę rozumienia i uczynienia świata sensownym”.

Niespełna 30 lat później, podczas prowadzenia badań nad motywacją do wysiłku poznawczego, psychologowie Cacioppo i Petty (1982) wykazali, że skłonność do angażowania się w zadania poznawcze

jest różna u jednostek *skąpych* i *rozrzutnych* poznawczo. Autorzy stwierdzili, że przy zbliżonych zdolnościach poznawczych, jedne osoby mają tendencję do unikania wysiłku intelektualnego, a inne podejmują go z chęcią, przeżywając przy tym przyjemność. Wspomniani autorzy traktują potrzebę poznania (PP) jako dyspozycję motywacyjną, rozwijającą się na bazie doświadczenia kompetencji własnej człowieka, która stanowi gotowość jednostki do wysiłku poznawczego.

Zainteresowanie badaczy tą zmienną dotyczy najczęściej jej związków z funkcjonowaniem sfery poznawczej i uczeniem się (Luong i in., 2017; Maloney, Retanal, 2020; Oh, 2022) oraz osiąganymi rezultatami edukacyjnymi (np. Colling, Wollschläger, Keller, Preckel, Fischbach, 2022; Grass, Strobel, Strobel, 2017; Strobel, Behnke, Gärtner, Strobel,

2019; von Stumm, Ackerman, 2013). Jak pokazują jednak badania (Petty, Briñol, Loersch, McCaslin, 2009), potrzeba poznania jest nie tylko skłonnością do angażowania się w aktywności poznawcze, ale również w sytuacje o charakterze społecznym, które są wymagające pod względem intelektualnym i emocjonalnym. Gotowość do przyjmowania wyzwań poznawczych sprzyja radzeniu sobie jednostki (np. Bye, Pushkar, 2009) i jest zasobem w relacjach interpersonalnych (np. Shestowsky, Horowitz, 2004, za: Petty i in., 2009).

1. Czym jest potrzeba poznania?

Cacioppo i Petty (1982, s. 116) ujmują PP jako „tendencję do angażowania się w wymagające poznawczo aktywności i czerpanie z tego przyjemności”. Traktują ją jako tendencję jednostki do większego wysiłku w zakresie rozumowania czy rozwiązywania problemów, ale także w poszukiwaniu informacji, które można wykorzystać do poradzenia sobie z różnymi trudnościami życiowymi. Potrzeba poznania jest jednym z wymiarów motywacji poznawczej, związanym z ukierunkowaniem jednostki na wysiłek poznawczy z uwagi na samą przyjemność z poznawania. Badacze postulowali bowiem, że w przypadku potrzeby poznania najważniejsza jest sama aktywność poznawcza i zaangażowanie się w nią, a nie jej rezultat. Późniejsze badania (Steinhart, Wyer, 2009) dowiodły jednak, że osoby z dużą potrzebą poznania kierują się także motywami zewnętrznymi związanymi z oczekiwanym pozytywnym rezultatem swojego działania.

Potrzeba poznania opisuje stabilną samoistną motywację do wymagającego intelektualnie zadania. Jest zaliczana do cech inwestycyjnych, określających „kiedy, gdzie i jak ludzie inwestują wysiłek i czas w swój intelekt” (von Stumm, Ackermann, 2013, s. 841). PP jest predyktorem zachowań związanych z realizacją celów oraz alokacją zasobów (Fleischhauer i in., 2010), a także samoregulacją (Strobel i in., 2021).

Potrzeba poznania kształtuje się w toku zmian życiowych, uczestniczenia w różnych sytuacjach, doświadczania sukcesów i własnej kompetencji oraz efektywnego radzenia sobie (Petty i in., 2009; Strobel, Anacker, Strobel, 2017). PP rozwija się na

bazie aktywności własnej człowieka (Żmuda, Sękowski, 2021a), która wspiera kształtowanie zdolności człowieka i poszerzanie jego wiedzy, a zatem ma również korzystny wpływ na poczucie sprawczości. Autorzy łączą potrzebę poznania przede wszystkim z aktywnością intelektualną i poczuciem własnej kompetencji w tym obszarze (Cacioppo, Petty, 1982; Fleischhauer i in., 2010), jednakże badania wskazują, że jej predyktorami są także inteligencja emocjonalna (Żmuda i in., 2021), wytrzymałość temperamentalna i niska reaktywność emocjonalna (Żmuda, Sękowski, 2021a), otwartość na doświadczenie czy stabilność emocjonalna (Soubelet, Salthouse, 2017). Zdaniem autorów (Cacioppo, Petty, 1982; Soubelet, Salthouse, 2017) potrzeba poznania jest względnie stałą cechą, ale można ją rozwijać. Badania (Bruinsma, Crutzen, 2018) dowodzą, że u młodych dorosłych następuje większy rozwój potrzeby poznania w porównaniu z osobami starszymi. Zapewne jest to związane z większą aktywnością własną młodych ludzi. Co ciekawe, badania pokazują, że PP kształtuje się niezależnie od spostrzeganych postaw rodzicielskich matek i ojców (Żmuda, Sękowski, 2021b). Wskazuje to tym bardziej na rolę aktywności człowieka w jej rozwoju.

Przeprowadzono wiele badań eksplorujących związku potrzeby poznania z innymi zmiennymi. Badaczy interesowało to, jak PP wiąże się zarówno ze sferą kognitywną, jak i cechami osobowości czy emocjonalnością człowieka.

Dowodzono pozytywnych zależności pomiędzy PP a obiektywizmem dokonywanej oceny i zaangażowaniem jednostki w formułowanie jej oraz negatywnego związku PP z zamkniętością umysłową (Cacioppo, Petty, Feinstein, Jarvis, 1996).

W zakresie cech osobowości badania wykazały ujemną korelację potrzeby poznania z neurotyzmem (Matusz, Traczyk, Gąsiorowska, 2011), pozytywny związek otwartością na doświadczenie, sumiennością, ekstrawersją, dążeniem do osiągnięć, a także cechami wskazującymi na orientację na cel (Fleischhauer i in., 2010; Russo, Masegosa, Stol, 2022; von Stumm, Ackerman, 2013). Zaobserwowano także pozytywną, choć słabą, korelację między potrzebą poznania a wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (Cacioppo i in., 1996). Dotychczasowe badania wykazały również na to, że im wyższa potrzeba poznania, tym większe

zaangażowanie w działanie (von Stumm, Ackerman, 2013) oraz większa precyzja w podejmowaniu decyzji (Kardash, Noel, 2000). Badacze (Cacioppo, Petty, 1982; Matusz i in., 2011) wskazują na brak różnic w zakresie PP u kobiet i mężczyzn.

Pomimo, że PP określa się jako *potrzebę*, jest ona traktowana w większym stopniu jako tendencja do wysiłku poznawczego lub cecha osobowości, a jej źródeł upatruje się głównie w doświadczeniach człowieka opartych na jego aktywności (Cacioppo, Petty, 1982; Matusz i in., 2011).

2. Jak funkcjonują osoby o wysokiej potrzebie poznania?

Dla jednostek o dużej potrzebie poznania wysiłek intelektualny jest czymś pożądanym. Angażując się w zadania wymagające poznawczo, oczekują przyjemności i satysfakcji, które towarzyszą takim aktywnościom. Osoby o wysokiej PP przejawiają skłonność do wybierania tzw. centralnej drogi przetwarzania informacji, co oznacza, że są zorientowane na zwracanie uwagi na dane najbardziej istotne dla problemu i starannie je przetwarzają. Osoby o niskiej potrzebie poznania z kolei wybierają drogę peryferyjną, polegającą na mniej dokładnym przetwarzaniu prostych informacji o mniejszej wadze (Cacioppo, Petty, 1982).

Potrzeba poznania przejawia się w zagłębianiu się w różne dziedziny, zdolności do eksplorowania różnych wątków jednocześnie, a także w angażowaniu się w rozmyślanie nad swoim sposobem myślenia, czyli w metapoznaniu (Petty i in., 2009). Osoby o wysokiej potrzebie poznania w większym stopniu zagłębiają się w temat, który eksplorują, ponieważ mają gotowość do rozumienia informacji na głębszym poziomie. Ponadto wykazują więcej doświadczeń dotyczących poszukiwania danych w różnych źródłach wiedzy. Wspomniane poszukiwanie informacji oraz ich analizowanie wiąże się z motywacją do nadawania sensu rzeczywistości oraz efektywnego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Jednostka nie polega jedynie na wycinku informacji czy pojedynczych opiniach, ale poszukuje większej ilości danych (Cacioppo, Petty, 1982; Cacioppo i in., 1996).

Osoby z wysoką potrzebą poznania szybko i często mimowolnie zapamiętują informacje, preferują zadania o wyższym stopniu trudności oraz generują więcej rozwiązań problemu. Ponadto dokonują trafniejszej oceny sytuacji oraz lepszych wyborów w porównaniu do osób o niskiej PP. Cechują się także bardziej analitycznym podejściem do problemów (Petty i in., 2009, Rudolph, Greiff, Strobel, Preckel, 2018). Z uwagi na głębszą refleksję nad pozyskiwanymi informacjami, jednostki z wysoką potrzebą poznania mają większą gotowość do wyjaśniania nieścisłości w docierających do nich danych czy komunikatach (Cacioppo i in., 1996). Ponadto poddają refleksji również zachowanie i emocje swoje oraz innych osób (Petty i in., 2009).

3. Potrzeba poznania a radzenie sobie w sytuacjach trudnych

Problematyka radzenia sobie w sytuacjach trudnych dotyczy stresu i emocji. Aby radzić sobie z emocjami oraz stresem i nimi zarządzać, człowiek musi je zauważać, kierować nimi i rozumieć je. Potrzeba do tego niewątpliwie zasobów intelektualnych, które uczestniczą w zarządzaniu emocjami i samokontroli (Mayer Caruso, Salovey, 2016; Śmieja, 2018). Niezwykle ważna jest w tym kontekście motywacja jednostki do angażowania się w wysiłek poznawczy w zakresie refleksji nad sytuacją, w której uczestniczy, jak i emocjonalnego jej aspektu.

Potrzeba poznania jest też pozytywnie związana z samokontrolą (Nishiguchi, Takano, Tanno, 2016; Sandra, Otto, 2018). Grass, Scherbaum i Strobel (2022) wykazali ponadto, że im wyższa potrzeba poznania, tym większa wiara w nieograniczone zasoby samokontroli. Co ciekawe, wspomniani badacze wskazują na to, że PP i samokontrola zależą od różnych indywidualnych w sposobie korzystania z własnych zasobów, a nie od ich ilości.

Podstawę umiejętności skutecznego radzenia sobie w sytuacjach problemowych stanowią tzw. funkcje wykonawcze. Jest to złożony konstrukt, dotyczący zdolności kierowania swoimi myślami oraz zachowaniem w sposób celowy i świadomy. Odgrywają kluczową rolę w procesie uczenia się. Funkcja wykonawcza obejmuje procesy samoregu-

lacji, aktualizacji informacji, planowanie, pamięć roboczą, utrzymywanie koncentracji uwagi, giętkość poznawczą, oraz kontrolę hamującą, czyli zdolność do celowego hamowania impulsów i reakcji (Miyake i in., 2000, za: Hofmann, Schmeichel, Baddeley, 2012).

Poziom funkcji wykonawczych zależy od tego, w jakim stopniu człowiek jest skłonny do inwestowania swojego wysiłku poznawczego (Cohen-Zimmerman, Hassin, 2018). Osoby o dużej potrzebie poznania mają zwiększoną gotowość do inwestowania swojego wysiłku poznawczego i samokontroli dzięki procesom motywacyjnym.

Osoby cechujące się wysokim poziomem funkcji wykonawczych są zdolne do bardziej elastycznego reagowania, dostosowywania swojego zachowania i emocji w zależności od zaistniałej sytuacji. Zdolność do ponownej oceny (reinterpretacji) sytuacji skutkuje możliwością zmiany swojej emocjonalnej reakcji, co jest uważane za strategię adaptacyjną jednostki. Badacze (Hui, Yao, Huang, You, 2022; Nishiguchi i in., 2016) wskazują, że u jednostek o małej potrzebie poznania, jest większe ryzyko dysfunkcji poznawczych. Mogą one przejawiać się m.in. w zaburzeniu kontroli hamowania negatywnych myśli lub niezdolnością do ponownej oceny sytuacji, co może prowadzić do depresji (Gao, Chen, Biswal, Lei, Yuan, 2018; Hui i in., 2022).

Potrzeba poznania, jako czynnik motywacji poznawczej, wpływa na regulację emocji, poprzez gotowość do ponownej oceny wydarzenia czy własnej reakcji. Dzięki skłonności jednostki do zwracania uwagi na jakość argumentów i istotne informacje, może ona dokonać reinterpretacji sytuacji, która wywołała w niej odpowiedź emocjonalną (Petty i in., 2009; Rudolph i in., 2018). Ponowna ocena wydarzenia oraz własnej reakcji, wymaga celowego, kontrolowanego opracowania informacji, czemu sprzyja potrzeba poznania. Dotyczy to również sytuacji o charakterze interpersonalnym, które są zwykle złożone i wymagają zmiany perspektywy w celu lepszego ich zrozumienia.

Wymienione umiejętności są niezwykle istotne w kontekście radzenia sobie z trudnościami. Jednostki o wysokiej potrzebie poznania mają większe zasoby do alokacji wysiłku poznawczego – w porównaniu do osób o jej niskim poziomie (Pessoa, 2009; Strobel

i in. 2021). Mogą w większym stopniu przejawiać adaptacyjne zachowania z zakresu samoregulacji oraz dystansować się od bodźców o negatywnym znaczeniu (dzięki reinterpretacji sytuacji).

Innym bardzo ważnym czynnikiem w radzeniu sobie jest inteligencja emocjonalna i jej pozytywna zależność z potrzebą poznania (Żmuda i in., 2021). Wykorzystywanie własnych zdolności poznawczych i emocjonalnych wspiera trafny osąd sytuacji oraz wspomaga budowanie poczucia własnej kompetencji i radzenie sobie z porażkami oraz ogólnie negatywnymi doświadczeniami (Matczak, Knopp, 2013; Petty i in., 2009). Rozumienie i kontrola emocji, a także gotowość do dużego wysiłku związanego z analizą sytuacji sprawiają, że jednostka jest świadoma swojego wpływu na własny stan afektywny i działanie. Ponadto ludzie o wysokiej PP mają w większym stopniu rozwinięte abstrakcyjne myślenie (Cacioppo i in., 1996), co sprzyja zdolności rozumienia emocji.

Autorzy wskazują PP jako ważny zasób w kontekście dobrostanu psychicznego i emocjonalnej równowagi jednostki. Wykazano także, że potrzeba poznania jest pozytywnie związana z dobrym samopoczuciem (Bye, Pushkar, 2009; Strobel i in., 2017) i pośredniczy między sferą intelektualną jednostki a wszystkimi aspektami jej dobrostanu (Yazdani, Siedlecki, 2021).

W badaniach Strobla, Anacker i Strobel (2017) wykazano, że im większa liczba pozytywnych wydarzeń życiowych wskazywanych przez badanych, tym wyższa była ich potrzeba poznania. To kolei wiązało się z ich pozytywną emocjonalnością. Otrzymane przez badaczy rezultaty wskazują, że PP jest istotną zmienną sprzyjającą dobrostanowi psychicznemu poprzez pełnienie funkcji pośredniczącej między liczbą pozytywnych wydarzeń a dodatnim afektem. Autorzy podkreślają, że same wydarzenia życiowe mają znaczenie dla kształtowania się emocjonalności jednostki. Jednakże włączenie do tej relacji potrzeby poznania jako mediatora pokazało, że w znaczący sposób uczestniczy ona w rozwoju pozytywnego afektu u człowieka.

Niejasny jest związek PP z negatywnymi emocjami. Z jednych badań (Strobel i in., 2017) wykazano, że potrzeba poznania ujemnie koreluje

z cechami związanymi z negatywnymi emocjami, niemniej takiego rezultatu nie wykazano w innych badaniach (Fleischhauer i in., 2010).

Potrzeba poznania jest również zasobem w kontekście radzenia sobie w pracy i przeciwdziałaniu potencjalnemu wypaleniu. Wykazano, że im wyższa potrzeba poznania tym wyższa subiektywna skuteczność, chroniąca przed wypaleniem zawodowym, a także wypaleniem związanym z nauką (Fleischhauer i in., 2019; Naderi, Bakhtiari, Momennasab, Abo-talebi, Mirzaei, 2018). PP ma pozytywne znaczenie dla satysfakcji z życia (Yazdani, Siedlecki, 2021), satysfakcji z pracy (Grass i in., 2022) i satysfakcji z nauki (Grass i in., 2017).

W badaniach (Strobel i in., 2021) zaobserwowano, że wysoka potrzeba poznania wiąże się z niższym poziomem depresji. Autorzy zwracają uwagę, że potrzeba poznania umożliwia człowiekowi przyjęcie różnych punktów widzenia, zmianę perspektywy w patrzeniu na wydarzenia życiowe, w tym sytuacje trudne oraz stosowanie aktywnych sposobów radzenia sobie. Jednostki z dużą potrzebą poznania prawdopodobnie nie przeżywają mniejszej ilości negatywnych emocji, ale są w stanie doświadczać więcej pozytywnego afektu, być może dzięki przyjęciu bardziej adaptacyjnej perspektywy. Takie osoby bardziej pozytywnie percypują złożone sytuacje w życiu codziennym. Badania (Marchetti, Shumake, Grahek, Koster, 2018) wskazują, że istnieje odwrotna zależność pomiędzy tendencją do wysiłku intelektualnego a objawami depresyjnymi. Ponadto mniejsza aktywność poznawcza jednostki jest związana z występowaniem zaburzeń psychicznych (Salamone i in. 2016, za: Hui i in., 2022). Podsumowując, potrzeba poznania jest bardzo ważnym czynnikiem mającym wpływ na objawy depresyjne (Hui i in., 2022). Nishiguchi ze swoim zespołem (2016) twierdzą, że PP może łagodzić niekorzystny wpływ depresji na procesy uwagi.

Warto zauważyć, że nie tylko potrzeba poznania ma korzystne znaczenie dla radzenia sobie z trudnościami. Również trudne doświadczenia życiowe sprzyjają wysokiemu poziomowi potrzeby poznania poprzez doświadczanie własnej kompetencji, jeśli jednostka radzi sobie z trudnościami

w sposób zadaniowy (Strobel i in., 2017). Jak już wspomniano w niniejszym opracowaniu, potrzeba poznania wiąże się otwartością na doświadczenie, ekstrawersją i motywacją, które z kolei sprzyjają percypowaniu trudności życiowych jako wyzwania, pozytywnej ocenie różnego rodzaju zdarzeń oraz zaangażowaniu i zadaniowemu radzeniu sobie (Fleischhauer i in., 2010).

Osoby cechujące się dużą potrzebą poznania unikają raczej negatywnego nadmiernego uogólniania, ale również nie mają skłonności do nierealistycznego optymizmu. Podejmują efektywne działania w kierunku rozwiązania problemu. Badania (Bye, Pushkar, 2009; Strobel i in., 2017) wskazują, że PP wiąże się z aktywnym stylem radzenia sobie skoncentrowanym na problemie. Ponadto dzięki tendencji do ponownej oceny sytuacji, jednostki cechujące się wysoką potrzebą poznania są w większym stopniu gotowe do reinterpretacji wydarzenia i jego znaczenia, co może skutkować zmianą w doświadczanym afekcie (McRae, Jacobs, Ray, John, Gross, 2012), a także ochroną przez wysokim poziomem stresu (Troy i in., 2010, za: Hui i in., 2022). Jednostki z wysoką PP stosują efektywne strategie regulacji emocji, dzięki gotowości do ponownej oceny sytuacji (Strobel i in., 2017). To wszystko przyczynia się do pozytywnej emocjonalności oraz dobrego przystosowania afektywnego.

Reasumując znaczenie potrzeby poznania dla radzenia sobie z trudnościami, należy podkreślić, że jednostki cechujące się wysoką PP w sytuacjach trudnych emocjonalnie mają gotowość do aktywnego radzenia sobie i dokonywania ponownej oceny złożonych problemów, a także rozważania różnych opcji (Strobel i in., 2017). Potrzeba poznania sprzyja trafności osądu czy dostosowaniu swoich zachowań do zaistniałej sytuacji. To wszystko sprzyja efektywności działania i radzenia sobie, a przez to także doświadczaniu własnej kompetencji i budowaniu wiary w siebie. Pozytywna emocjonalność oraz satysfakcja z różnych obszarów życia, z którymi wiąże się potrzeba poznania wspierają równowagę emocjonalną człowieka. Bez wątplenia potrzeba poznania jest ważnym zasobem w zakresie radzenia sobie z trudnościami, co również podkreślają autorzy badań (Bye, Pushkar, 2009, Grass i in., 2022).

4. Potrzeba poznania a radzenie sobie w relacjach interpersonalnych

Jak już wspomniano, potrzeba poznania nie dotyczy jedynie podejmowania zadań *stricte* intelektualnych. Zdecydowanie może wiązać się z gotowością do angażowania się w analizowanie i rozwiązywanie problemów o charakterze interpersonalnym (Petty i in., 2009). Wszelkie sytuacje, które skłaniają do refleksji i rozważań, są postrzegane przez jednostkę o wysokiej PP jako atrakcyjne. Ważną rolę odgrywa tu związek potrzeby poznania z inteligencją emocjonalną i jej zdolnościami akceptacji i rozumienia emocji, zarządzania nimi oraz wiedzą emocjonalną (Żmuda, Sękowski i Szymczak, 2021). Wiążą się one z PP przede wszystkim dzięki wspomnianej gotowości człowieka do analizowania stanów emocjonalnych oraz rozwijania swojej świadomości emocjonalnej. Sprzyja to samopoznaniu jednostki, a badania (Woo, Harms, Kuncel, 2007) dowodzą, że jest ono wyższe u osób o wysokiej PP w porównaniu z jednostkami jej niskim poziomie. Samopoznanie jest czynnikiem odgrywającym ważną rolę w interakcjach społecznych. z uwagi na to, że dotyczy znajomości własnych myśli, intencji czy przeżyć (Juszczak-Rygałło, 2018). Dzięki temu jednostka może budować głębsze relacje i komunikować się bardziej świadomie i transparentnie.

pozytywne znaczenie potrzeby poznania dla rozwoju inteligencji emocjonalnej wyraża się zarówno w głębokim przetwarzaniu informacji, co przekłada się na trafność oceny sytuacji, jak i w gotowości do reinterpretacji zachowań oraz w hamowaniu impulsywnych reakcji.

Osoby o różnym poziomie potrzeby poznania podejmują inne zachowania w sytuacjach interpersonalnych. Badania (Shestowsky, Horowitz, 2004, za: Petty i in., 2009) dowodzą, że ludzie o dużej PP wykazują większe zaangażowanie w pełnioną rolę w diadzie oraz w małej grupie. Ponadto chętniej włączają się do prowadzonych dyskusji oraz mają tendencję do dłuższego przemawiania w porównaniu do osób o małej potrzebie poznania.

Ludzie o większej PP mają większą świadomość tego, na podstawie czego wygenerowały swoją opinię. Z związku z tym są bardziej pewne swojego zdania i silniej w nie wierzą. Ponadto osoby o wysokiej potrzebie

poznania mają w sobie jednak gotowość do korygowania własnych sądów (Petty i in., 2009), co niewątpliwie sprzyja efektywnej i otwartej komunikacji z ludźmi.

Badania Barletta (2022), prowadzone w grupie osób dorosłych, pokazały, że im wyższa potrzeba poznania, tym niższy poziom agresji u osoby. Inne badania (Salguero, García-Sancho, Ramos-Cejudo, Kannis-Dymand, 2020), przeprowadzone na międzynarodowej grupie studentów hiszpańskich i australijskich, dowiodły, że poziom gniewu i agresji wiązał się z przekonaniami metapoznawczymi osób badanych. Osoby mające przekonania typu „Nie mogę kontrolować swoich myśli” były w większym stopniu skłonne do aktywowania i utrzymywania swojego gniewu i zachowań agresywnych. Jak już wspomniano w niniejszym opracowaniu, potrzeba poznania wiąże się z angażowaniem się w metapoznanie, tj. przyglądanie się swoim myślom (Petty i in., 2009) oraz z samokontrolą (Nishiguchi i in., 2016; Sandra, Otto, 2018). Dzięki zdolnościom do hamowania impulsywnych reakcji oraz gotowością do ponownej oceny sytuacji i własnej reakcji emocjonalnej, jednostki z wysoką PP mają większe umiejętności samokontroli (Strobel i in., 2021), a przez to mniejszą tendencję do reagowania gniewem i agresją. Bez wątpienia ma to pozytywny wpływ na interakcje społeczne. Relacje – z uwagi na ich złożoność oraz to, że szukamy w nich zaspokojenia wielu swoich potrzeb – powodują, że często reagujemy emocjonalnie na to, co się w nich dzieje. Gotowość do intelektualnego wysiłku i chęć przeanalizowania ich wspiera konstruktywne zachowania i odpowiedź emocjonalną adekwatną do sytuacji.

Sargent (2004) dowiódł, że osoby z wysoką potrzebą poznania mniej popierają kary dla osób popełniających przestępstwa w porównaniu do osób o niskim poziomie PP. Autor badania tłumaczy to tym, że osoby cechujące się wysoką potrzebą poznania w mniejszym stopniu popierają środki karne, ponieważ dostrzegają bardziej złożone przyczyny ludzkiego zachowania niż jednostki o niskiej potrzebie poznania. Jest to bez wątpienia związane z empatią do drugiego człowieka i świadomością złożoności motywów kierujących jego zachowaniem.

Badania wskazują na pozytywny związek PP z empatią (Żmuda i in., 2021). Empatia to nie tylko zdolności do współodczuwania, ale także umiejętności

związane z określoną percepcją sytuacji społecznych i ludzkich zachowań. Empatyczne spostrzeganie odbywa się na dwóch płaszczyznach: emocjonalnej oraz poznawczej. Empatia dotyczy w duży stopniu zdolności intelektualnych, takich jak analizowanie, rozumowanie czy percepcja relacji z drugą osobą oraz procesów zachodzących w zakresie Ja. Osoba charakteryzująca się wysokim poziomem potrzeby poznania jest w większym stopniu skłonna do przyjmowania perspektywy drugiego człowieka, podczas analizowania danej sytuacji, może przejawiać zatem więcej empatii.

Empatia wspiera rozwój obrazu siebie, a także komunikację interpersonalną oraz ma pozytywny związek z rozumowaniem na temat doświadczeń zarówno emocjonalnych, jak i poznawczych, a nawet postępowania moralnego (Bonino, 1993, za: Kliś, 2012). Strobel, Grass, Pohling i Strobel (2017) przeprowadzili badania nad związkiem potrzeby poznania z zachowaniami moralnymi. Okazało się, że osoby o wysokiej potrzebie poznania, które cechuje tendencja do głębszego przetwarzania danych i bardziej złożonego podejmowania decyzji, przejawiają bardziej moralne zachowania i rozumują na wyższym poziomie poznania moralnego. Badacze postulują, że potrzeba poznania jest ważnym czynnikiem uczestniczącym w rozwoju moralnym człowieka.

Podsumowując, potrzeba poznania, będąc tendencją do angażowania się w wysiłek poznawczy w różnego rodzaju sytuacjach – także interpersonalnych, związanych z przeżywaniem emocji, wspiera podejmowanie konstruktywnych zachowań jednostki. PP wiąże się z samokontrolą i samoregulacją, co ma pozytywny wpływ na zarządzanie swoimi emocjami zarówno w obliczu sytuacji zadaniowej, jak i interpersonalnej. Dzięki giętkości poznawczej jednostki o wysokiej PP mogą elastycznie dopasowywać się do okoliczności oraz mają umiejętność zmiany własnej perspektywy, co sprzyja rozumieniu drugiego człowieka i adaptowania się do zmian – także w zakresie relacji.

Podsumowanie

Potrzeba poznania to zmienna, która przede wszystkim różnicuje osoby pod względem głębokości przetwarzania informacji, sposobu wykorzystywania swoich zasobów poznawczych i ogólnej gotowości do wysiłku intelektualnego. Tendencja do starannego przetwarzania danych w obliczu wyzwań skutkuje efektywnym sposobem radzenia sobie (Strobel i in., 2017). Osoby z wysoką PP są nastawione bardziej pozytywnie do sytuacji trudnych niż osoby o jej niskim poziomie. Mimo, że potrzeba poznania kojarzona jest przede wszystkim z aktywnościami *stricte* intelektualnymi i motywacją poznawczą, to badacze (Petty i in., 2009) wskazują, że osoby o wysokim jej nasileniu chętnie angażują się również w sytuacje interpersonalne, wymagające emocjonalnie i dobrze sobie w nich radzą.

Potrzebę poznania można również uznać za ważny czynnik dla dobrostanu psychicznego, satysfakcji z życia i pozytywnego afektu (Yazdani, Siedlecki, 2021). Co ważne, PP jest istotnym zasobem podczas konfrontowania się w trudnymi wydarzeniami życiowymi (Bye, Pushkar, 2009, Grass i in., 2022).

Niniejsze opracowanie dotyczyło przeglądu badań, które dostarczają informacji na temat związków potrzeby poznania z innymi zmiennymi mającymi znaczenie w życiu człowieka pod kątem funkcjonowania w relacjach międzyludzkich, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a także funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego. Niewątpliwie potrzeba poznania jest czynnikiem ważnym i wartym dalszej eksploracji np. w zakresie życia rodzinnego, komunikacji w rodzinie czy kształtowania się postaw rodzicielskich. Są to obszary niezwykle istotne dla życia człowieka, jego rozwoju i dobrostanu psychicznego. Warto byłoby również przyjrzeć się znaczeniu potrzeby poznania dla kształtowania się odporności psychicznej jednostki.

Bibliografia

- Bruinsma, J., Crutzen, R. (2018). A longitudinal study on the stability of the need for cognition. *Personality and Individual Differences*, 127, 151-161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.001>
- Bye, D., Pushkar, D. (2009). How need for cognition and perceived control are differentially linked to emotional outcomes in the transition to retirement. *Motivation and Emotion*, 33, 320-332. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9135-3>
- Cacioppo, J.T., Petty, R.E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 116-131.
- Cacioppo, J.T., Petty, R.E., Feinstein, J.A., Jarvis, W.B. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119, 197-253.
- Cohen, A.R., Stotland, E., Wolfe, D.M. (1955). An experimental investigation of need for cognition. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2), 291-294.
- Cohen-Zimmerman, S., Hassin, R.R. (2018). Implicit motivation improves executive functions of older adults. *Consciousness and Cognition*, 63, 267-279. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.06.007>
- Colling, J., Wollschläger, R., Keller, U., Preckel, F., Fischbach, A. (2022). Need for Cognition and its relation to academic achievement in different learning environments. *Learning and Individual Differences*, 93, 102-110. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102110>
- De Keersmaecker, J., Dunning, D., Pennycook, G., Rand, D.G., Sanchez, C., Unkelbach, C., Roets, A. (2020). Investigating the robustness of the illusory truth effect across individual differences in cognitive ability, need for cognitive closure, and cognitive style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0146167219853844>
- Fleischhauer, M., Enge, S., Brocke, B., Ullrich, J., Strobel, A., Strobel, A. (2010). Same or different? Clarifying the relationship of need for cognition to personality and intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 82-96. <https://doi.org/10.1177/0146167209351886>
- Fleischhauer, M., Miller, R., Wekenborg, M.K., Penz, M., Kirschbaum, C., Enge, S., Mayor, E. (2019). Thinking against burnout? An individual's tendency to engage in and enjoy thinking as a potential resilience factor of burnout symptoms and burnout-related impairment in executive functioning. *Frontiers in Psychology*, 10, 420, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00420>
- Gao, W., Chen, S., Biswal, B., Lei, X., Yuan, J. (2018). Temporal dynamics of spontaneous default-mode network activity mediate the association between reappraisal and depression. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(12), 1235-1247. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy092>
- Grass, J., Scherbaum, S., Strobel, A. (2022). A question of method and subjective beliefs: The association of need for cognition with self-control. *Journal of Individual Differences*, 44, 67-82. <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001/a000381>
- Grass, J., Strobel, A., Strobel, A. (2017). Cognitive investments in academic success: The role of need for cognition at university. *Frontiers in Psychology*, 8, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00790>
- Hofmann, W., Schmeichel, B.J., Baddeley, A.D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174-180.
- Hui, Q., Yao, C., Huang, S., You, X. (2022). Need for cognition and depressive symptoms: a mediation model of dysexecutive function and reappraisal. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02406-y>
- Juszczak-Rygałło, J. (2018). Samopoznanie jako edukacyjny proces poszukiwania sensu. *Pedagogika. Studia i Rozprawy*, 27(2), 49-57.
- Kardash, C.M., Noel, L.K. (2000). How organizational signals, need for cognition, and verbal ability affect text recall and recognition. *Contemporary Educational Psychology*, 25(3), 317-331.
- Kliś, M. (2012). Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych. *Horyzonty Psychologii*, 2, 147-171.
- Luong, C., Strobel, A., Wollschläger, R., Greiff, S., Vainikainen, M.P., Preckel, F. (2017). Need for cognition in children and adolescents: Behavioral correlates and relations to academic achievement and potential. *Learning and Individual Differences*, 53, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.019>
- Maloney, E.A., Retanal, F. (2020). Higher math anxious people have a lower need for cognition and are less reflective in their thinking. *Acta psychologica*, 202, 102939. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2019.102939>
- Marchetti, I., Shumake, J., Grahek, I., Koster, E. (2018). Temperamental factors in remitted depression: The role of effortful control and attentional mechanisms. *Journal of Affective Disorders*, 235, 499-505. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.064>
- Matczak, A., Knopp, K. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Matusz, P.J., Traczyk, J., Gąsiorowska, A. (2011). Kwestionariusz Potrzeby Poznania – konstrukcja i weryfikacja empiryczna narzędzia mierzącego motywację poznawczą. *Psychologia Społeczna*, 2(17), 113-128.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- McRae, K., Jacobs, S.E., Ray, R.D., John, O.P., Gross, J.J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2-7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), 584-591.
- Nishiguchi, Y., Takano, K., Tanno, Y. (2016). The need for cognition mediates and moderates the association between depressive symptoms and impaired effortful control. *Psychiatry Research*, 241, 8-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.092>
- Oh, E.Y. (2022). Mediating Effect of Need of Cognition on Learning Engagement in Distance Education. *Journal of Convergence for Information Technology*, 12(5), 51-61. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2022.12.05.051>
- Pessoa, L. (2009). How do emotion and motivation direct executive control?. *Trends in cognitive sciences*, 13(4), 160-166. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.006>
- Petty, R.E., Briñol, P., Loersch, C., McCaslin, M. (2009). The Need for Cognition. W: M.R. Leary, R.H. Hoyle (red.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 318-329. New York: Guilford Press.
- Rudolph, J., Greiff, S., Strobel, A., Preckel, F. (2018). Understanding the link between need for cognition and complex problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, 55, 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.08.001>

- Russo, D., Masegosa, A.R., Stol, K.J. (2022). From anecdote to evidence: the relationship between personality and need for cognition of developers. *Empirical Software Engineering*, 27(3), 1-29. <https://doi.org/10.1007/s10664-021-10106-1>
- Salguero, J.M., García-Sancho, E., Ramos-Cejudo, J., Kannis-Dymand, L. (2020). Individual differences in anger and displaced aggression: The role of metacognitive beliefs and anger rumination. *Aggressive behavior*, 46(2), 162-169. <https://doi.org/10.1002/ab.21878>
- Sandra, D.A., Otto, A.R. (2018). Cognitive capacity limitations and Need for Cognition differentially predict reward-induced cognitive effort expenditure. *Cognition*, 172, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2017.12.004>
- Sargent, M.J. (2004). Less thought, more punishment: Need for cognition predicts support for punitive responses to crime. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(11), 1485-1493. <https://doi.org/10.1177/0146167204264481>
- Soubelet, A., Salthouse, T.A. (2017). Does need for cognition have the same meaning at different ages?. *Assessment*, 24(8), 987-998. <https://doi.org/10.1177/1073191116636449>
- Steinhart, Y., Wyer Jr., R.S. (2009). Motivational correlates of need for cognition. *European Journal of Social Psychology*, 39, 608-621. <https://doi.org/10.1002/ejsp.565>
- Strobel, A., Anacker, K., Strobel, A. (2017). Cognitive engagement mediates the relationship between positive life events and positive emotionality. *Frontiers in psychology*, 8, 1861, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01861>
- Strobel, A., Behnke, A., Gärtner, A., Strobel, A. (2019). The interplay of intelligence and need for cognition in predicting school grades: A retrospective study. *Personality and Individual Differences*, 144, 147-152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.041>
- Strobel, A., Farkas, A., Hoyer J., Melicherova, U., Köllner, V., Strobel, A. (2021). Cognitive motivation as a resource for affective adjustment and mental health. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.581681>
- Strobel, A., Grass, J., Pohling, R., Strobel, A. (2017). Need for cognition as a moral capacity. *Personality and Individual Differences*, 117, 42-51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.023>
- Śmieja, M. (2018). *W związku z inteligencją emocjonalną. Rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- von Stumm, S., Ackerman, P.L. (2013). Investment and intellect: A review and metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 139, 841-869. <https://doi.org/10.1037/a0030746>
- Woo, S.E., Harms, P.D., & Kuncel, N.R. (2007). Integrating personality and intelligence: Typical intellectual engagement and need for cognition. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1635-1639.
- Yazdani, N., Siedlecki, K.L. (2021). Mediators of the relationship between cognition and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3091-3109. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00357-6>
- Żmuda, A., Sękowski, A., Szymczak, I. (2021). Potrzeba poznania a inteligencja emocjonalna u osób z wysokimi osiągnięciami edukacyjnymi. *Przegląd Psychologiczny*, 64(3), 67-80. <https://doi.org/10.31648/pp.7331>
- Żmuda, A., Sękowski A.E. (2021a). Mediacyjna rola inteligencji emocjonalnej w związkach temperamentu z potrzebą poznania u osób z wysokimi osiągnięciami akademickimi. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(2), 123-140. <https://doi.org/10.34767/PFP.2021.02.01>
- Żmuda, A., Sękowski, A.E. (2021b). Retrospektywnie spostrzegane postawy rodzicielskie a potrzeba poznania u osób z wysokimi osiągnięciami akademickimi. *Psychologia Wychowawcza*, 67(19), 7-18. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.9039>