

## **Projekt 1.1 Psychoterapia prokrastynacji - skuteczność oraz mechanizmy neuronalne i behawioralne Terapii Poznawczo-Behawioralnej oraz Restrykcji Czasu Pracy.**

**Promotor:** Marek Wypych

**Pracownia:** Obrazowania Mózgu

**WWW:** <https://lobi.nencki.gov.pl/>

### **Opis:**

Prokrastynacja, to dość powszechne zaburzenie polegające na odkładaniu niektórych zadań na później, pomimo świadomości, że w efekcie zadania te mogą pozostać niewykonane (lub wykonane znacznie gorzej) co prowadzić będzie do dyskomfortu a nawet obniżenia jakości życia. Negatywne skutki prokrastynacji odczuwane są nie tylko w życiu osobistym ale również na poziomie społeczno-ekonomicznym (np. w wyniku spóźnionego płacenia podatków) oraz w ochronie zdrowia (np. w wyniku odkładania wizyt u lekarza). Naukowcy szacują, że prokrastynacja dotyczy 15-20% całej populacji, oraz do 50% (a nawet 80-95%) studentów. Pomimo powszechności problemu prokrastynacji, brakuje programów terapeutycznych służących redukcji prokrastynacji oraz badań naukowych nad efektywnością i mechanizmami takich interwencji. W niniejszym projekcie zamierzamy porównać neuronalne i psychologiczne mechanizmy działania i skuteczność dwóch programów krótkoterminowej terapii prokrastynacji opartych na założeniach psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Zostały one opracowane po to, aby pomóc zmienić dysfunkcjonalne myśli, uczucia i zachowania prowadzące do prokrastynacji. Oba programy składają się z pięciu 1,5-godzinnych sesji, które odbywają się w grupach od 5 do 7 pacjentów prowadzonych przez dwójkę terapeutów oraz zawierają podobne elementy psychoedukacji i wymagają od uczestników wprowadzenia i monitorowania nowych zachowań. Programy te różnią się jednak rodzajem zachowań, które mają zostać wdrożone. Jeden z nich koncentruje się na monitorowaniu zachowań związanych z efektywnym harmonogramem pracy i terminowym rozpoczynaniem pracy, a także na zapewnieniu sobie odpowiedniego środowiska pracy. Drugi program nie wprowadza tych elementów lecz opiera się głównie na wdrażaniu i monitorowaniu paradoksalnej zasady ograniczenia czasu pracy, i stopniowego jego zwiększania, pod warunkiem efektywnego wykorzystania wcześniejszych, krótkich, okien kiedy praca jest dozwolona. W niniejszym projekcie będziemy porównywać skuteczność tych programów w obniżaniu prokrastynacji i innych związanych z nią problemów psychicznych (np. depresyjność lub nadmierny lęk). W naszych badaniach zamierzamy ponadto zbadać psychologiczne i neuronalne mechanizmy zmian będących efektem opisanych wyżej programów terapeutycznych. Do badania mechanizmów na poziomie psychologicznym wykorzystamy szereg kwestionariuszy, zaś do oceny zmian o charakterze neuronalnym zastosujemy funkcjonalny rezonans magnetyczny i elektroencefalografię. Wyniki uzyskane w trakcie realizacji projektu niewątpliwie przyczynią się do uzyskania ważnych informacji w dziedzinie badań nad mechanizmami i skutecznością psychoterapii prokrastynacji. Mamy nadzieję, że pozwoli to udoskonalić sposoby radzenia sobie z tym cywilizacyjnym problemem.

### **Cel projektu:**

Celem projektu jest ocena skuteczności, stabilności efektów i podstawowych mechanizmów (na poziomie poznawczym, emocjonalnym, behawioralnym i neuronalnym) dwóch obiecujących krótkich interwencji psychoterapeutycznych w próbie wysoko prokrastynujących studentów.

### **Wymagania:**

- tytuł magistra psychologii, kognitywistyki, fizyki (neuroinformatyka), biologii (neurobiologia), lub kierunków pokrewnych,
- wysoka motywacja do pracy naukowej i zainteresowanie tematyką projektu,
- płynna znajomość języków angielskiego i polskiego w mowie i piśmie,

- znajomość podstawowych metod i programów statystycznych (np. SPSS, R),
- umiejętność współpracy w interdyscyplinarnym zespole badawczym,
- dobra organizacja pracy,
- dyspozycyjność w pełnym wymiarze godzin w trakcie trwania całego projektu (październik 2022 – wrzesień 2026).

Dodatkowymi atutami będą:

- udokumentowane uczestnictwo w projektach badawczych,
- doświadczenie w badaniach wykorzystujących metody neuroobrazowania,
- umiejętność programowania w środowiskach Matlab, Python lub podobnych,
- znajomość programów używanych w badaniach z zakresu psychologii eksperymentalnej (np. Presentation, Psychopy),
- tematyka pracy dyplomowej powiązana z neuronauką, psychologią emocji lub tematami pokrewnymi,
- wysoka średnia z toku studiów.

Title:

Supervisor:

Laboratory:

WWW:

Background:

Aim:

Requirements: