

W ostatnich latach coraz większa grupa psychologów zajmuje się naukowym badaniem sposobów, w jakie porządkujemy swoje życie emocjonalne. Możemy robić to w tak, aby wspomagać nasze funkcjonowanie, zwiększać poczucie szczęścia i umacniać nasze relacje z innymi ludźmi. Z drugiej strony, czasem obchodzimy się z naszymi emocjami w sposób, który ma przeciwne efekty. Proponowane przez nas badania pozwolą dogłębnie scharakteryzować różne sposoby kontroli emocji, które obieramy w codziennym życiu. Zwiększenie naszej wiedzy o nich, pozwoli nam trafniej odpowiadać na pytania o skuteczność tych różnych rodzajów kontroli.

Jakich sposobów możemy używać? Każdy z nas pamięta sytuacje, gdzie nasze samopoczucie poprawiło znalezienie mniej negatywnego wytłumaczenia dla trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy. W niektórych momentach, na przykład gdy nie chcemy niepotrzebnie urazić bliskiej nam osoby, możemy ukryć bądź zmienić samą ekspresję emocji. Niekiedy dobrym sposobem wydaje się zmiana perspektywy i spojrzenie na ważne dla nas w danym momencie sprawy chłodnym okiem.

Wszystkie te sposoby postępowania to strategie kontroli emocji, których używamy w codziennym życiu. Nasz projekt pozwoli pokazać, że ich efektywność może być różna w zależności od tego, czy kontrolujemy emocje pozytywne, takie jak rozbawienie, czy negatywne – takie jak smutek bądź lęk. Tak jak w czasie innych aktywności, gdy kontrolujemy swoje emocje przeżywamy chwile, kiedy idzie nam lepiej i gorzej – kiedy się mobilizujemy do kontroli, albo kiedy jesteśmy zwyczajnie zmęczeni, opadamy z sił i nie możemy dłużej się kontrolować. Badania pozwolą pokazać dynamicznie zmieniającą się skuteczność kontroli. Postaramy się ukazać chwile, kiedy podczas regulacji umysł rozgrzewa się, osiąga optimum efektywności a wreszcie męczy się i efektywność naszej kontroli spada. Wielu z nas zna również sytuacje, w których potrafimy dosyć efektywnie kontrolować swoje zachowanie czy ekspresję, a ciężko jest nam kontrolować choćby fizjologię. W niektórych sytuacjach możemy np. opanować emocjonalne zachowanie, choćby drżenie rąk

spowodowane zdenerwowaniem, ale serce wciąż bije nam jak lokomotywa a nasze samopoczucie wcale się nie polepsza. Nasze badania pozwolą na zbadanie efektywności regulacji na każdym z poziomów emocji (zachowanie, fizjologia, subiektywne odczucie), w zależności od tego, jakiego sposobu kontroli używamy. Zbadamy również efektywność kontroli na poziomie neuronalnym, czyli na poziomie odpowiedzi mózgu.

Nasze badania dostarczą wiedzy o ważnych właściwościach samokontroli emocji. Wiedza, którą uzyskamy dzięki przeprowadzonym badaniom, może w sposób pośredni przyczynić się do tworzenia skuteczniejszych treningów i warsztatów psychologicznych, które dotyczą kontroli emocji oraz mieć swoje odbicie w praktyce terapeutycznej.