

Negatywne emocje od zawsze pełniły ważną rolę dla przetrwania naszego gatunku; kierują one uwagę na istotne aspekty środowiska oraz sygnalizują potrzebę zmodyfikowania bieżącego zachowania. Jeśli jednak są nadmiernie intensywne lub ich czas trwania się wydłuża, mogą zakłócać nasze myślenie i paraliżować działanie, prowadząc do licznych negatywnych konsekwencji, które wahają się od względnie łagodnych, takich jak odwlekanie wykonania pewnych zadań (prokrastynacja), do poważnych, takich jak depresja. Z tego powodu, kluczowa wydaje się umiejętność skutecznego regulowania niepożądanych stanów afektywnych. Do chwili obecnej strategia reinterpretacji poznawczej była uznawana za najefektywniejszą formę kontroli emocji. Jednak ostatnie odkrycia wykazały, że w pewnych przypadkach zastosowanie strategii dystrakcji uwagowej - innej, mniej skomplikowanej formy poznawczej kontroli emocji - może przynieść co najmniej tak samo dobre rezultaty. Wyniki te zwróciły uwagę badaczy na fakt, iż strategii kontroli emocji nie są bezwarunkowo skuteczne, lecz zależą od różnych czynników kontekstowych. Zasygnalizowało to konieczność porzucenia prób zmierzających do ustalenia przewagi jednej strategii nad drugą w celu zbadania czynników, które mogą ograniczać lub zwiększać ich skuteczność.

Z tego powodu, podstawowym celem proponowanego projektu będzie określenie wpływu trzech podstawowych czynników kontekstowych na skuteczność dwóch wiodących strategii regulacji emocji – reinterpretacji poznawczej i dystrakcji uwagowej. Pierwsza z nich polega na zmianie znaczenia sytuacji będącej źródłem pobudzenia emocjonalnego (np. poprzez próbę znalezienia pozytywnych stron danej sytuacji), natomiast druga na odwróceniu uwagi od sytuacji wywołującej emocje poprzez zajęcie umysłu neutralnymi myślami niezwiązanymi tematycznie z powodem pobudzenia (np. poprzez rozmyślanie o tym, o czym ostatnio czytaliśmy w gazecie).

Planowane jest zweryfikowanie, jak na skuteczność każdej ze strategii wpływają następujące czynniki: 1) ilość dostępnych zasobów poznawczych 2) rodzaj sytuacji wywołującej emocje oraz 3) intensywność emocji poddawanych regulacji, gdy celem jest osiągnięcie długo- bądź krótko-terminowych korzyści regulacyjnych. Zbadanie wyżej przedstawionych czynników jest kluczowe, gdyż charakteryzują one każdy epizod regulacji emocji. Ponadto, wiele badań wskazuje na ich istotność w stosunku do obu tych strategii.

W celu określenia wpływu powyższych czynników, planowanej jest przeprowadzenie trzech eksperymentów. W każdym eksperymencie uczestnicy będą losowo przydzielani do jednej z dwóch grup; w jednej grupie uczestnicy wykorzystają strategię reinterpretacji poznawczej, a w drugiej strategię uwagowej dystrakcji. Zadaniem osób badanych będzie kontrolowanie przeżywanych emocji (warunek eksperymentalny) lub naturalne reagowanie (warunek kontrolny) na negatywne bodźce wizualne wyświetlane na ekranie komputera. W każdym eksperymencie manipulacja eksperymentalna będzie dotyczyła innego czynnika.

We wszystkich eksperymentach zastosowany zostanie pomiar aktywności mózgowej przy użyciu elektroencefalografu (EEG). Doskonała rozdzielczość czasowa EEG pozwoli określić, jak każdy z czynników wpływa na wielkość i charakterystykę czasową efektów regulacyjnych na poziomie neuronalnym. Co więcej, możliwe będzie wskazanie modulowanych przez nie stadiów przetwarzania emocjonalnego - percepcji, uwagi i/lub interpretacji - oraz sprawdzenie czy modulacja ta różni się w zależności od użytej strategii.

Spodziewanym efektem projektu będzie ustalenie czynników determinujących skuteczność dwóch wiodących strategii kontroli emocji, co umożliwi pogłębione zrozumienie mechanizmów ich działania. Zastosowanie klasycznej metody potencjałów wywołanych pozwoli na odniesienie rezultatów do obszernej literatury przedmiotu oraz naświetli możliwe przyczyny uzyskiwania sprzecznych wyników dotyczących (braku) skuteczności badanych strategii. Poznawcze formy regulacji emocji są wszechobecne i często zamiennie wykorzystywane w codziennym życiu, a elementy obu strategii stanowią integralną część wielu rodzajów terapii zaburzeń afektywnych, takich jak depresja czy zespół stresu pourazowego. Z tego powodu identyfikacja czynników ograniczających lub zwiększających ich powodzenie może przyczynić się do opracowania lepiej dopasowanych programów pomocowych, które uwzględniają zarówno okoliczności regulacyjne, jak i indywidualne cechy osób zmagających się z trudnościami w zakresie kontroli emocji.