

Emocjonalne zdarzenia lub bodźce często mimowolnie przyciągają naszą uwagę, rywalizując o zasoby poznawcze i dostęp do świadomości. Choć ta cecha naszego systemu poznawczego ma adaptacyjny charakter, we współczesnym świecie, który obfituje w często nieistotną, obciążającą poznawczo stymulację emocjonalną (taką jak przyciągające uwagę reklamy czy newslettery), częste dystrakcje mogą pociągać za sobą negatywne konsekwencje, przeszkadzając w realizacji podjętych działań czy obecnie realizowanych przez nas celów. Negatywny wpływ rozpraszających uwagę wydarzeń lub myśli może zostać zredukowany dzięki regulacji emocji, procesowi modyfikowania jakości, intensywności i czasu trwania reakcji emocjonalnej. Do niedawna większość badań skupiała się na badaniu świadomych, wolicjonalnych, a przez to wymagających wysiłku form regulacji emocji. Choć wykazano, że takie formy mogą być użyteczne w różnych kontekstach, pojawiają się także zastrzeżenia, iż wolicjonalne formy regulacji emocjonalnej nie odzwierciedlają dobrze tego jak na co dzień kontrolujemy nasze emocje. Mianowicie, wydaje się, że w naszych codziennym życiu rzadko staramy się wpłynąć na własne stany emocjonalne przy użyciu obciążających poznawczo strategii. Ponadto, rzadko w ogóle zdajemy sobie sprawę z konieczności regulowania naszych emocji. Jest zatem prawdopodobne, że w trakcie naszego rozwoju cel regulacji emocji staje się niejako nawykiem, a częste stosowanie różnych wolicjonalnych strategii regulacji emocji zostaje zautomatyzowane. Dzięki temu, procesy regulacji emocji mogą być inicjowane automatycznie i przebiegać bez świadomie wkładanego wysiłku. Choć ten sposób kontrolowania stanów afektywnych wydaje się dominować w naszych codziennym funkcjonowaniu, pozostaje on zaskakująco słabo poznany. Dlatego też celem naszego projektu będzie zbadanie poznawczych i neuronalnych mechanizmów leżących u podłoża nieświadomej realizacji celu regulacji emocji, przy użyciu trzech metod neuroobrazowania mózgu, charakteryzujących się odmiennymi zaletami: elektroencefalografii, magnetoencefalografii i funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. Dodatkowo, zastosujemy metodę przeczaszkowej stymulacji mózgu w celu ustalenia przyczynowych zależności między zidentyfikowanymi strukturami mózgowymi. Ponieważ bodźce emocjonalne w sposób naturalny przyciągają naszą uwagę i są w stanie zakłócić inne procesy umysłowe, zbadamy, w jaki sposób nieświadoma regulacja emocji wpływa na funkcje systemów uwagowych w odpowiedzi na pobudzającą emocjonalnie stymulację. Przeprowadzimy cztery eksperymenty, z których każdy będzie miał na celu zbadanie odrębnego aspektu przetwarzania informacji. W przeciwieństwie do przeważającej większości badań nad wolicjonalnymi formami regulacji emocji, w naszym przypadku emocjonalny aspekt stymulacji zostanie przedstawiony jako nieistotny dla obecnych zadań/celów. Przyjęcie tego podejścia pozwoli nam zwiększyć ekologiczną trafność badań, symulując rzeczywiste sytuacje, np., gdy konfrontujemy się ze emocjonalnie pobudzającą sytuacją i musimy zachować spokój (np. podczas publicznego wystąpienia), lub gdy musimy ignorować dystraktory emocjonalne w celu osiągnięcia wyznaczonego zadania lub celu (np., gdy musimy skoncentrować się na pracy, ignorując rozpraszające uwagę bodźce). W naszych badaniach spróbujemy odpowiedzieć na następujące pytania: Jak nieświadoma regulacja emocji osłabia poziom reakcji emocjonalnych? Jak wpływa na uwagę wzrokowo-przestrzenną? Czy u osób lękowych zmienia się sposób, w jaki reagują, patrząc na nieprzyjemne treści? Które obszary mózgu są odpowiedzialne za te efekty? Liczymy, że nasz projekt przyczyni się do głębszego zrozumienia, w jaki sposób ludzie regulują swoje emocje w codziennym życiu. Rozwiązanie tego problemu jest ważne nie tylko z naukowego punktu widzenia, ale niesie za sobą potencjalne zastosowania w praktyce klinicznej. Choć problem z regulacją emocji leży u podstaw wielu zaburzeń afektywnych, porównanie skuteczności w stosowaniu wolicjonalnych strategii regulacji emocji między pacjentami a osobami zdrowymi często nie ujawnia żadnych znaczących różnic między tymi grupami. Co ważne, nowe doniesienia wskazują natomiast, iż grupy te różnią się pod względem skuteczności działania automatycznych procesów regulacji emocji.