

Streszczenie

Niniejsza praca podejmuje tematykę zależności pomiędzy pamięcią roboczą a strategiami regulacji emocji. Pierwsze z przeprowadzonych badań (N = 65), miało na celu zweryfikować czy osoby o większej pojemności pamięci roboczej częściej deklarują stosowanie strategii regulacji emocji, które silnie angażują zasoby poznawcze. Otrzymane wyniki wskazały na częstsze używanie strategii wiążących się ze zmianą sposobu oceny i myślenia o sytuacjach emocjonalnych przez osoby o lepszych wynikach w teście pamięci. Na podstawie rezultatów z badania pierwszego przeprowadzono badanie drugie (N = 92), które miało eksperymentalnie sprawdzić związku pomiędzy pamięcią roboczą a procesem regulacji emocji. Proces regulacji emocji obserwowano na trzech komponentach: somatycznym, doświadczeniowym i ekspresyjnym.

Hipoteza mówiąca o mniejszym natężeniu przeżywanych emocji u uczestników z wyższymi wynikami w teście pamięci operacyjnej nie została potwierdzona. Analizowane parametry zmienności rytmu serca (LF i HF) nie dały jednoznacznych wyników. W pracy przedstawiono możliwe przyczyny braku oczekiwanych różnic.

Zakładana mniejsza intensywność przeżywanych emocji przez osoby o większej pojemności pamięci roboczej została potwierdzona. Osoby te deklarowały odczuwanie takich emocji jak wstręt i smutek z mniejszym natężeniem, a także bardziej dystansowały się od treści emocjonalnych.

Hipoteza zakładająca wyrażanie mniejszego natężenia przeżywanej emocji przez osoby o wyższych wynikach w teście pamięci znalazła potwierdzenie. Większą ilość epizodów ekspresji afektu zaobserwowano u osób o mniejszej pojemności operacyjnej pamięci roboczej.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na zróżnicowanie przebiegu procesów regulacji emocji pomiędzy osobami o większej i mniejszej pojemności operacyjnej pamięci roboczej. Różnice te są szczególnie widoczne w strategiach regulacji emocji polegających na przeformułowaniu lub zmianie oceny sytuacji emocjonalnej. Strategie te wymagają dokonywania operacji na materiale emocjonalnym przy jednoczesnym przechowywaniu treści w pamięci. Za wykonywanie podobnych zadań na materiale werbalno-liczbowym odpowiedzialna jest pamięć robocza. Wskazuje to na podobieństwo obydwu mechanizmów. W niniejszej pracy

otrzymane wyniki interpretowane są w kontekście głównych teorii pamięci roboczej oraz procesu regulacji emocji.

Słowa kluczowe: pamięć robocza, regulacja emocji, strategie regulacji emocji, pozytywne przewartościowanie, przeformułowanie poznawcze