

## Влияние способов эмоциональной регуляции на произвольное запоминание

Научный руководитель – Комарова Алиса Валерьевна

Жевагина А.М.<sup>1</sup>, Вовненко А.Е.<sup>2</sup>, Геворкьян Э.Г.<sup>3</sup>, Колесникова А.А.<sup>4</sup>, Насонова В.В.<sup>5</sup>,  
Казакова Е.О.<sup>6</sup>, Комарова А.В.<sup>7</sup>

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: anastasiazevagina@gmail.com*; 2 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: annawoolen@gmail.com*; 3 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: e.g.gevorkova@gmail.com*; 4 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: sanya-kolesnikova@mail.ru*; 5 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: valeria.nasonova@student.msu.ru*; 6 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: katekazakova04@mail.ru*; 7 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психофизиологии, Москва, Россия, *E-mail: alicekomarova97@gmail.com*

В повседневной жизни человек испытывает огромное количество эмоций, а противоречивое отношение к интенсивности их выражения в западной культуре приводит к необходимости контроля своих эмоциональных реакций. Эмоциональная регуляция - процесс преобразования мыслей или поведения - направлена на изменение текущего эмоционального опыта[3]. Важно, что и в аффективно окрашенных ситуациях человек стремится сохранить максимальную результативность, поэтому изучение связи когнитивных и эмоциональных процессов представляет большой интерес. Возможная связь между эмоциями и особенностями памяти была отмечена ещё в психоанализе[2]. Долгое время теории определяли это влияние либо положительно, либо отрицательно. При рассмотрении же эмоциональной регуляции доминировали точки зрения о её негативном воздействии или отсутствии какого-либо влияния вообще[5]. Но вскоре накопилось немало противоречивых данных как о лучшем запоминании материала с большей эмоциональной силой, так и об обратном[6]. Эти наблюдения привели к появлению более гибких гипотез. Так, Gross и Richards[5] делают предположение, что особенности влияния эмоциональной регуляции на процесс произвольного запоминания зависят в том числе и от выбранной стратегии.

В оригинальном исследовании[5] (эксперимент 2) участникам было показано 18 эмоционально окрашенных изображений с вербальным аудиосопровождением. Все участники были поделены на 3 группы, в соответствии с инструкциями: просто смотреть (нейтральная), подавлять эмоции (подавление), переоценить ситуацию с позиции медицинского работника (переоценка). До и после просмотра слайдов участники заполняли самоотчет об эмоциональном состоянии. Затем, после выполнения нескольких «отвлекающих» заданий, участники проходили тест на воспроизведение запомненной аудиальной и визуальной информации (предъявленной ранее). Выяснилось, что разные стратегии эмоциональной регуляции имеют разные когнитивные последствия (подавление ухудшило аудиальное запоминание, переоценка же улучшила визуальное). Авторы подчеркивают, что подавление ухудшает аудиальное запоминание как сильного, так и слабого стимульного материала, но не влияет на эмоциональный опыт или поведение при предъявлении слабых стимулов.

Проанализировав дизайн оригинального исследования[5] (эксперимент номер 2), мы выявили некоторые недостатки, которые попытались исправить в данной работе. В частности, мы обнаружили, что оригинальная инструкция для когнитивной переоценки (переоценка с точки зрения медицинского работника) могла дополнительно влиять на непро-

извольное запоминание медицинского содержания, поэтому мы внесли в нее изменения, сделав более нейтральной. Участникам было предложено отдалиться от ситуации и представить позитивный исход событий. Также мы разделили стимульный материал на эмоционально «слабый» и «сильный» и демонстрировали различным группам лишь один из вариантов. Участники также заполнили русскоязычную версию Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).[1, 5] Наши гипотезы:

1. Стратегии эмоциональной регуляции в сочетании с интенсивностью стимулов будут влиять на эффективность запоминания информации.

2. Когнитивная переоценка не будет улучшать запоминание, т.к. в оригинальном исследовании этот эффект мог быть результатом некорректной инструкции.

3. Стратегии эмоциональной регуляции будут влиять на разницу эмоциональных состояний до и после просмотра стимульного материала.

На данный момент проведено пилотное исследование, объем выборки составляет 35 человек (средний возраст:  $18,9 \pm 2,2$  лет, 14 мужчин, 20 женщин, 1 небинарный человек), однако мы продолжаем сбор данных. Пока получены следующие результаты:

1. Влияние переоценки на невербальную память, а также влияние эмоциональной регуляции на вербальную память не нашло статистически значимого подтверждения. ( $F=0.5$ ,  $p=0.6$  и  $F=0.2$ ,  $p=0.8$  соответственно)

2. При воздействии сильных стимулов влияние эмоциональной регуляции на вербальную и невербальную память больше, чем при слабых стимулах, однако оно не является статистически значимым ( $F=2.2$ ,  $p=0.2$  для визуальных и  $F=0.3$ ,  $p=0.7$  для аудиальных стимулов).

3. Стратегия подавления эффективнее всего снижает разницу между самооценкой эмоции отращения до и после предъявления стимулов ( $F=3.8$ ,  $p=0,03$ ).

Таким образом, гипотезы оригинального исследования не нашли статистического подтверждения в нашем исследовании. Напротив, есть данные, опровергающие результат о неэффективности подавления как стратегии эмоциональной регуляции. Авторы продолжают сбор данных, чтобы подтвердить результаты на большей выборке.

### Источники и литература

- 1) Панкратова А. А., Корниенко Д. С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии. 2017. № 5. С. 139–149.
- 2) Фрейд З. Психопатология обыденной жизни/пер. с нем //О. Медем. СПб.: Алетейя. – 1997.
- 3) Gross J. J. Handbook of emotion regulation. // New York: The Guilford Press, 2014. – 668 p.
- 4) Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. № 2 (85). С. 348–362
- 5) Richards J. M., Gross J. J. Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000 – Т.79. – № 3 – Р. 410–424.
- 6) Loftus E. F., Palmer J. C. Eyewitness testimony //Introducing psychological research. – Palgrave, London, 1996. – С. 305-309.