

תוכן עניינים

3.....	תקציר
4.....	פרק המבוא
4.....	1. זיכרון עבודה
5.....	2. רגש וזיהוי רגשות
6.....	3. וויסות רגשות
7.....	4. רגש וזיכרון עבודה
8.....	המחקר הנוכחי
9.....	שיטה
11.....	תוצאות
11.....	1. סטטיסטיקה תיאורית
11.....	2. סטטיסטיקה היסקית
14.....	דיון
16.....	ביבליוגרפיה

פרק המבוא

בשנים האחרונות, תוצאות של מחקרים אמפיריים מראים כי מידע רגשי משפיע על האופן בו בני אדם מעבדים מידע ובאופן ספציפי, משפיעים על תהליכי זיכרון (Sandi & Pinelo-Nava, 2007). מחקרים מהתחום של מדעי הקוגניציה מראים גם רגשות של אנשים יכולים למלא תפקיד חשוב בעיצוב תהליכים קוגניטיביים, כגון קשב, תפיסה וזיכרון. קשב ותפיסה הם השלבים הראשונים בעיבוד המידע, וככאלה, ישפיעו גם על שלבי העיבוד הבאים, כולל זיכרון וקבלת החלטות (LeBlanc, McConnell, & Monteiro, 2015). מחקרים הראו כי אנשים מפגינים תפיסה משופרת למידע בעל משמעות רגשית; למשל, אנשים מזהים מהר יותר הבעות פנים רגשיות, או הבעות פנים התואמות את הרגש אותו הנבדק מרגיש ברגע מסוים (LeBlanc et al., 2015).

אחד הממצאים המרכזיים בתחום מתאר תהליך של "זיכרון מנהרה" או היצרות של זיכרון אשר מתייחסים לממצא על פיו הזיכרון מפגין יכולת טובה יותר כאשר מדובר במאפיינים של אירועים רגשיים (Levine & Edelman, 2009). במעבדה, נמצא זיכרון טוב יותר למאפיינים מרכזיים של סיפורים רגשיים, תמונות ורשימות מילים. כך לדוגמה, כריסטיאנסון ולופטוס (1987 בתוך Levine & Edelman, 2009) הראו לאנשים רצף שקופיות המתאר אירוע רגשי (ילד שנפגע ממכונית) או אירוע ניטרלי (ילד שעובר ליד מכונית), וביקשו מהם לרשום את המאפיין המרכזי בכל שקופית. נמצא כי אנשים שצפו ברצף השקופיות הרגשי זכרו יותר תכונות מרכזיות כאשר היה מדובר בסצנה רגשית מאשר בסצנה נייטרלית. זיכרון משופר מתרחש גם בגלל קונסלידציה של זיכרון, התהליך בו זיכרונות הופכים לייצוגים יציבים ומתמשכים (Kensinger 2009 בתוך LeBlanc et al., 2015). רגשות הקשורים לאירוע רגשי יכולים לעזור לו לעבור קונסולידציה חזקה יותר, וכתוצאה מכך, להישמר יותר בזיכרון (LeBlanc et al., 2015).

בעוד שמחקרים רבים בוחנים כיצד רגש משפיע על תהליכים כמו זיכרון, מעט מחקרים בוחנים את השפעת ניהול הרגש על זיכרון. מחקרים מוצאים כי בני אדם שונים אחד מהשני באופן בו הם מעבדים ומנהלים מידע רגשי (Gross & Thompson, 2007). כך לדוגמה, בעוד שחלק מבני אדם משנים מידע רגשי שלילי בתודעה כך שיתפס בצורה פחות שלילית, אחרים בוחרים לדכא את הביטויים החיצוניים של רגש, אך לא את התגובה הרגשית עצמה (Gross & Thompson, 2007). האופן בו בני אדם מנהלים רגשות עשוי גם הוא להשפיע על האופן בו הרגשות משפיעים על תהליך עיבוד המידע. המטרה של העבודה הנוכחית היא לבחון את הקשר בין עיבוד מידע רגשי, קיבולת זיכרון עבודה ואסטרטגיית וויסות רגשות.

א. זיכרון עבודה

המושג "זיכרון עבודה" מתייחס לקבוצה של יכולות אשר אחראיות על החזקת מידע למשך זמן קצר לצורך עיבוד מידע (Klingberg, 2010). המונח "זיכרון עבודה" הוטבע בשנת 1960 על ידי מילר, גלנטר ופריבראם בספרם הקלאסי "Plans and the Structure of Behaviour", מונח בו השתמשו חוקרים נוספים כגון אטקינסון ושיפרפין בשנת 1968 (Baddeley, 2010). מאוחר יותר, המונח אומץ על ידי באדלי והיטץ' באחד המודלים המוכרים ביותר לזיכרון עבודה (Baddeley, 2010). בהתאם, רוב ההגדרות היום של זיכרון עבודה מתייחסות לקונספציה מוקדמת של באדלי והיטץ' (Baddeley, & Hitch, 1974), אשר ראה בזיכרון עבודה מבנה אשר מורכב משלושה מרכיבים שונים: מרכיב ניהול מרכזי, הלולאה הפונולוגית, הרישום החזותי-מרחבי.

1. הלולאה הפונולוגית הינה מרכיב אשר אחראי על שימור מידע מילולי בזיכרון לצורך המשך עיבוד מידע. הלולאה מורכבת משני חלקים: מאגר פונולוגי קצר טווח אשר נשמר בזיכרון אודיטורי ואשר דועך במהירות, ומרכיב חזרתי אשר יכול להחיות מחדש את הזיכרון השמיעתי. (Baddeley, Gathercole, & Papagno, 1998).

2. הלוח החזותי מרחבי אחראי על עיבוד קוגניטיבי אשר מערב עיבוד מידע מרחבי. ההנחה היא כי מרכיב זה מכיל שני תתי מערכות, אחת מהן היא רכיב חזותי פסיבי השומר על מידע כגון צבע וצורה (למשל, לשמור בראש תמונה של בית בזמן שמנסים לצייר אותו) והשנייה היא מערכת מרחבית האחראית על שמירת מידע דינמי על תנועה ומידע על יחסים מרחביים בין אובייקטים (ניתן לראות זאת במשחק טטריס, כאשר מסובבים צורה כדי לראות כיצד היא עשויה להתאים או להופיע מזווית אחרת) (Bull, Johnston, & Roy, 1999).

3. התפקיד הניהולי. משלב מידע מהלולאה הפונולוגית, מהלוח המרחבי חזותי, מהמאגר האפיזודי ומזיכרון לטווח ארוך. חלק מהפונקציות העיקריות הן קשב סלקטיבי, דיכוי מידע לא רלוונטי, חלומות בהקיץ והפעלה זמנית של זיכרון לטווח ארוך (Baddeley, & Hitch, 1974). אחד התפקידים של זיכרון עבודה הוא שליטה קוגניטיבית. בשנת 1986, נורמן ושלס תיארו מודל קשבי אשר מתאר את המנגנון הניהולי של זיכרון עבודה (Norman & Shallice, 1986). המנגנון הניהולי מתייחס ליכולת של בני אדם להחזיק באופן פעיל מידע אשר רלוונטי לפעולתם הנוכחית, לעדכן אותו ולדכא מידע שאינו רלוונטי (Miyake et al., 2000). מחקרים רבים מוצאים קשר המנגנון הניהולי של זיכרון עבודה לבין רגש (Olsson & O' hman, 2009).