

Ewa Goryńska, Maria Ledzińska, Marcin Zajenkowski (red.), *Nastrój. Modele, geneza, funkcje*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego 2011, ss. 395

„Obecny zawsze i wszędzie, przykuł uwagę współczesnych, pragnących zrozumieć jego istotę” – taki wstęp zachęca do lektury książki *Nastrój. Modele, geneza, funkcje* pod redakcją Ewy Goryńskiej, Marii Ledzińskiej oraz Marcina Zajenkowskiego, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Pierwsze badania nad nastrojem zapoczątkowano już za czasów Wundta. Nastrój może być neutralny, dobry lub zły, możemy go traktować jako stan i jako cechę, zmienia się i może mieć różne nasilenie. Jest to stan afektywny, jednak różny od emocji. Recenzowana książka ukazuje w poszczególnych rozdziałach genezę nastroju, jego dynamikę, powiązania z innymi zagadnieniami psychologicznymi, takimi jak twórczość czy stres, a przede wszystkim wskazuje na możliwości dalszych badań nastroju.

W rozdziale „Fizjologiczne wskaźniki nastroju” Andrzej Rynkiewicz ujmuje historię opisywanego zjawiska. Za Williamem Jamesem autor ten stawia fundamentalne pytanie: „co było pierwsze?”, ukazując, że emocje powstają w zupełnie inny sposób, niż uważano do tej pory: najpierw następuje zdarzenie, które wywołuje reakcję organizmu skutkującą powstaniem emocji lub nastroju. Nastrój może być wzbudzony również w warunkach laboratoryjnych – najczęściej za pomocą prezentacji, zdjęć czy filmów. Różni się on od tego, który jest wzbudzany w warunkach naturalnych, głównie ze względu na fakt, że w rzeczywistości człowiek odczuwa stany afektywne będące kombinacją kilku różnych nastrojów i emocji.

W książce zostało opisane zagadnienie nastroju w chorobach psychicznych, zwłaszcza w depresji. Publikacja zawiera również szerokie ujęcie problematyki cyklicznej zmienności nastroju oraz aktywności podejmowanych w zależności od nastrojów. Na uwagę szczególnie zasługuje zależność między nastrojem a stresem. Nastrój pozytywny może w znaczny sposób łagodzić negatywne skutki sytuacji stresowych.

Nastrój przebiega w rytmach związanych z ruchem Ziemi, co dla wszystkich organizmów żywych jest swoistego rodzaju zegarem biologicznym. Również w przypadku nastroju można mówić o jego rytmie, np. o rytmie dobowym. Najlepszy nastrój człowiek osiąga w południe, rano oraz wieczorem nastrój jest nieco gorszy. Duże znaczenie ma tu pobudzenie energetyczne oraz chronotyp, tj. preferowany czas aktywności w rozkładzie dobowym. W rozdziale zatytułowanym „W rytmie nastroju” Konrad Jankowski zwraca również uwagę na wpływ uzależnień, płci oraz choroby psychicznej na nastrój.

Przedmiotem kolejnego rozdziału, autorstwa Ewy Goryńskiej, Mikołaja Winiewskiego i Marcina Zajenkowskiego, są powiązania istniejące między osobowością a nastrojem. Istotne są tu badania przedstawiające wpływ neurotyzmu na podtrzymy-

wanie nastroju negatywnego i redukowanie pozytywnego. Opisano tu szeroko dwa mechanizmy: system aktywacji BAS oraz system hamowania BIS, a także m.in. powiązania z koncepcją Wielkiej Piątki. Różnice między pojęciami stanu i cechy nastroju są bardzo istotne. Szerokie teoretyczne opisy zostały uzupełnione o wyniki wielu badań na ten temat.

Interesujące zagadnienie wzajemnych powiązań nastroju i inteligencji emocjonalnej zostało opisane przez Joannę Bitner i Macieja Stolarskiego. Autorzy popierają tezę, że poprzez monitorowanie nastroju możliwa jest nie tylko regulacja własnych emocji, ale istnieją również świadome i nieświadome (automatyczne) mechanizmy regulujące nastroj. Podkreślają oni, iż niezwykle istotne jest odniesienie aktualnych negatywnych doświadczeń do całokształtu doświadczeń życiowych. Inteligencję emocjonalną można również powiązać z poczuciem dobrostanu, zaburzeniami nastroju oraz ze stresem.

Nastrój pozytywnie koreluje z poznaniem, zwłaszcza z jego aspektem energetycznym. Pobudzenie energetyczne wpływa bowiem na procesy uwagowe (pozytywny związek między poziomem wykonywanych zadań a pobudzeniem energetycznym), pamięć (energia sprzyja przetwarzaniu informacji i przeszkadza w ich krótkim przechowywaniu) oraz złożone procesy poznawcze (związek krzywoliniowy między pobudzeniem a uwagą). Marcin Zajenkowski poświęca uwagę znaczeniu cech osobowości dla pobudzenia energetycznego, zwłaszcza w wymiarze ekstrawersji.

Interesująco opisane zostało zagadnienie stresu informacyjnego, który ma genezę w gwałtownym rozwoju technik informacyjnych, wiążących się nie tylko z udogodnieniami dla ich odbiorców, ale również generujących nieznane dotąd zagrożenia. Maria Ledzińska w rozdziale „Rola emocji, nastroju i poznania w doświadczeniu stresu informacyjnego” szczegółowo opisuje to zagadnienie, prezentując najnowsze badania i wskazując na kierunki dalszych prac naukowych.

Nastrój wpływa również na twórczość, w tym w szczególności na rozwiązywanie problemów – również dywergencyjnych. Anna Rutkowska-Didiuk prezentuje własne badania w tym zakresie, podkreślając związki nastroju z funkcjami poznawczymi. Autorka porusza również w interesujący sposób zagadnienie zarządzania nastrojem i jego wpływu na życie osobiste i zawodowe. Problematykę wytwarzania dywergencyjnego porusza także Michał Chruszczewski, wiążąc nastrój z pobudzeniem oraz z oceną zewnętrzną.

Oczywiste jest, iż muzyka wywiera ogromny wpływ na nastrój człowieka. To zagadnienie analizują Agata Kudlik i Ewa Czerniawska. W rozdziale ich autorstwa wskazano nie tylko na fizjologiczny i psychologiczny aspekt wpływu muzyki na nastrój, ale także ukazano praktyczne zastosowania muzykoterapii na przykładzie działań leczniczych w terapii uzależnień lub depresji.

Wacław Bąk i Tomasz Jankowski przeanalizowali emocjonalne skutki skupiania uwagi na sobie. Prezentują oni wyniki badań na temat sposobu, w jakim stany emocjonalne wpływają na stopień samoświadomości, co wiąże się z teoriami Wicklunda lub Higginsa.

Stany afektywne można modyfikować, kierować nimi, wywoływać je. Jak wskazuje Anna Szuster, ma to praktyczne zastosowanie w wielu zawodach, np. nauczyciela lub prawnika. Już Freud stawiał tezę, że stany afektywne wpływają negatywnie na racjonalne myślenie. Przełom nastąpił, gdy badacze doszli do wniosku, że afekt jest częścią ludz-

kiego spostrzegania, myślenia i zachowania. Autorka prezentuje interesujące badania własne w przedmiocie zmian funkcjonowania w warunkach wzburzonego nastroju. Dotyczą one tego, w jaki sposób dostępność perspektywy innych osób zmienia funkcjonowanie w warunkach wzburzonego nastroju. Szczególny nacisk został położony na rolę, jaką odgrywa dostępność perspektywy „ja” i „poza ja”.

Nastój jest odzwierciedleniem stanu umysłu człowieka. Negatywny nastrój może być symptomem zaburzeń lękowych, depresji, schizofrenii, wpływa również na pogłębianie się różnego rodzaju problemów psychicznych (np. skłonność do zamartwiania się). Jak pisze Mirosława Huflejt-Łukasik, negatywny nastrój jest pierwszym sygnałem, że w organizmie człowiek dochodzi do negatywnych zmian, również fizjologicznych. To bardzo ważny czynnik procesów samoregulacji, w tym autokoncentracji (nadmierna koncentracja na sobie powoduje negatywne skutki psychiczne).

Wojciech Dragan przedstawia praktyczne podejście do zagadnienia wpływu uwarunkowań genetycznych na nastrój, wiążąc negatywny nastrój z podłożem chorób psychicznych. Badania z tym związane mają na celu wynalezienie leków dopasowanych do indywidualnego profilu genetycznego człowieka oraz opracowanie nowych metod leczniczych w psychoterapii.

Podsumowując, prezentowana publikacja stanowi kompleksowy zbiór badań i analiz dotyczących zagadnienia nastroju. Książka zawiera nie tylko teoretyczne rozważania odnośnie do tytułowego zagadnienia, ale – co istotne – wyznacza kierunki dalszego rozwoju badań w tym zakresie zarówno na gruncie psychologii, jak i genetyki. Autorzy przeanalizowali zagadnienie nastroju w każdym wymiarze. Ukazali sposoby oddziaływania człowieka na własny nastrój, a także na nastrój osób z jego otoczenia. Podkreślić należy szczególnie nowatorskie badania w zakresie relacji między kodem genetycznym a nastrojem człowieka. W książce zostały też opisane kliniczne skutki negatywnego nastroju, będącego jednym z symptomów chorób psychicznych.

Omawiana praca stanowi najbardziej aktualne kompendium wiedzy na temat zagadnienia nastroju. Zakres przedstawionych badań, precyzyjne ujęcie poruszanej tematyki oraz w szczególności wskazanie dalszych kierunków prac naukowych stanowią największe atuty tego opracowania. Książka jest skierowana zarówno do psychologów, jak i do lekarzy psychiatrów.

*Katarzyna Długopolska-Bartnik
Instytut Psychologii KUL*