

Monika Wróbel

Podstawowe problemy w badaniach nad wpływem nastroju na funkcjonowanie człowieka

Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica 9, 81-93

2005

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MONIKA WRÓBEL

Zakład Psychologii Osobowości i Różnic Indywidualnych
Instytut Psychologii UŁ

**PODSTAWOWE PROBLEMY W BADANIACH NAD WPŁYWEM
NASTROJU NA FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA**

WSTĘP

Badania nad wpływem zjawisk afektywnych¹, w tym przede wszystkim nastroju i emocji, na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach należą do bardzo popularnych w psychologii. Badacze koncentrują się wokół kilku zasadniczych obszarów. Jednym z nich jest funkcjonowanie poznawcze. Przegląd literatury dostarcza informacji na temat związku zjawisk afektywnych m. in. z myśleniem i rozwiązywaniem problemów (Abele, 1992b; Kolańczyk, Świerzyński, 1995), uwagą (Kozielecki, 1992), pamięcią (Bower, 1981; Maruszewski, 2001; Parrot, Sabini, 1990), podejmowaniem decyzji (Kozielecki, 1992), dokonywaniem ocen (Schwarz, Clore, 2003) czy wyobraźnią (Kozielecki, 1992). Osobną dziedzinę stanowią badania nad powiązaniem sfery afektywnej z twórczością (Abele, 1992a; Kocowski, 1991; Nęcka, 2001) i intuicją (Kolańczyk, 1991, 1999). Mówi się również o wpływie nastroju i emocji na wartościowanie zdarzeń (Czapiński, 1985, 1988; Lewicka 1993; Marczevska, 1992), a także na sądy i zachowania społeczne (Doliński, 2000a), w tym np. na podatność na perswazję (Bless i in., 1990; Worth, Mackie, 1987).

¹ Za R. J. Davidsonem (1998) będę używać pojęcia „zjawiska (procesy) afektywne” jako określenia kategorii, w której skład wchodzi afekt, emocja i nastrój.

AFEKT, EMOCJA I NASTRÓJ – PROBLEMY DEFINICYJNE

Doniesienia te jednak często są ze sobą sprzeczne², a wśród badaczy brak zgody co do wielu kwestii. Warto więc zastanowić się, gdzie może leżeć źródło rozbieżności. Po pierwsze, uwagę zwraca duża niekonsekwencja w posługiwaniu się terminami opisującymi zjawiska afektywne. Jako przykład posłużyć może krótkie podsumowanie wyników badań nad asymetrycznym wpływem zjawisk afektywnych na sposób, w jaki przetwarzamy informacje, dokonane przez E. Aronsona i G. Wierzchowską. Badacze ci piszą: „Pozytywne **przeżycia emocjonalne (afekt pozytywny)** prowadzą zwykle do bardziej pobieżnego, heurystycznego przetwarzania informacji, a więc posługiwania się gotowymi wzorcami: skryptami, stereotypami itp. Konsekwencją negatywnych **przeżyć emocjonalnych (afekt negatywny)** jest bardziej systematyczne i analityczne przetwarzanie informacji przy pełniejszym uwzględnieniu szczegółów. Badania pokazują, że gdy jesteśmy smutni, to:

- lepiej odróżniamy argumenty przekonujące od nieprzekonywających,
- trafniej szacujemy rzeczywiste zależności między działaniami i pojawiającymi się wynikami,

- lepiej rozwiązujemy sylogizmy

niż wtedy, gdy jesteśmy w dobrym **nastroju** [wszystkie podkreślenia moje – M.W.]” (Aronson i Wierzchowska, 2001, s. 64).

W powyższym podsumowaniu wyników badań nad wpływem sfery afektywnej na funkcjonowanie poznawcze widać, że pojęcia „przeżycia emocjonalne”, „afekt” i „nastój” bywają używane zamiennie. Taka niekonsekwencja może stać się źródłem wielu sprzeczności w ocenie wyników eksperymentów. A. Kolańczyk np. – rozważając problem relacji poznanie–emocje – zwraca uwagę, iż wiele nieporozumień wynika z odmiennego definiowania obu tych terminów: „Poznaniem można nazwać zarówno proces nabywania wiedzy i manipulowania nią, obejmujący spostrzeganie i myślenie, jak i elementarny względem niego proces zmysłowy. Podobnie emocja może być traktowana jako proces ustosunkowania do zdarzeń, obejmujący zmiany w całym organizmie włącznie z subiektywnym doświadczeniem, albo też elementarne zjawisko afektywne (tzw. afekt pierwotny) poprzedzające uświadomienie różnych aspektów sytuacji emotogenicznej i towarzyszące mu doznania. Różnice w definiowaniu lub tylko ukrytym rozumieniu podstawowych pojęć decydowały o jakości odpowiedzi na pytanie o związek emocji i poznania” (Kolańczyk, 1997, s. 57–58).

² Nie będę przytaczać wyników badań nad wpływem zjawisk afektywnych na wymienione sfery funkcjonowania, ponieważ istnieje bogata literatura na ten temat (por. Abele, 1992b; Doliński, 2000b; Lewicka, 1993; Łukaszeński 2003); skoncentruję się jedynie na kwestii problemów występujących w tego rodzaju badaniach.

Brak uściślenia terminów dotyczących procesów afektywnych może być zatem skutkiem odmiennych wyników badań. Prawdopodobnie inaczej na funkcjonowanie człowieka wpływa afekt, inaczej emocja, a inaczej nastrój. Wynika to przede wszystkim z definicyjnych różnic pomiędzy tymi zjawiskami. Afekt rozumiany jest najczęściej jako podstawowa preferencja do lub od obiektu (Kolańczyk, 1999). Najbardziej istotnym elementem tej preferencji jest jej komponent ewaluacyjny – afekt może więc być pozytywny lub negatywny. Emocja – obok komponentu ewaluacyjnego – zawiera w sobie dodatkowo komponent treściowy – określana jest za pomocą konkretnej etykiety. To dlatego możemy mówić o emocjach werbalizowanych, takich jak radość, wstyd, wstręt itp. (Doliński, 2000b). Od afektu i emocji odróżnia się nastrój. Doliński zwraca uwagę, że „nastroje także mogą być zabarwione treściowo, ale częściej tak nie jest. Przeżywamy więc nastroje pozytywne lub negatywne, bywamy też w nastroju podwyższonym lub obniżonym” (Doliński, 2000b, s. 345). Pod tym względem nastrój jest więc zbliżony do afektu. Badacze wskazują najczęściej, że tym, co odróżnia nastrój od emocji bądź afektu, jest przebieg czasowy (nastrój zwykle trwa dłużej, por. Doliński, 2000b), „rozlany charakter” (Wojciszke, 2003) oraz brak wyraźnej przyczyny (Ekman, 1998; Kagan 1998). Te wyznaczniki nastroju są jednak często kwestionowane (np. Lazarus, 1998). Wydaje się, że najbardziej trafne jest funkcjonalne podejście do tego rozróżnienia, jakie proponuje R. J. Davidson (1998). Według niego tym, co wyróżnia emocje jest fakt, iż wzbudzane są w sytuacjach wymagających aktywności przystosowawczej, a zatem wraz z wzbudzeniem emocji pojawia się tendencja do działania. Podstawową funkcją nastroju natomiast jest zmiana w procesach poznawczych: „Nastrój działa jako podstawowy mechanizm zmiany przetwarzanych treści i sposobu ich przetwarzania. Nasila on pamięciową dostępność pewnych treści i osłabia dostępność innych” (Davidson, 1998, s. 51). Davidson stoi więc na stanowisku, że „nastrój może wpływać nie tylko na przetwarzanie treści, ale i na sposób ich przetwarzania” (Davidson, 1998, s. 51). Na funkcjonalne znaczenie nastroju zwracają uwagę także psychologowie ewolucyjni, (np. według C. D. Batson, L. L. Shaw i K. C. Oleson, za: Doliński, 2000b) nastrój pełni przede wszystkim funkcję sygnalizacyjną – informuje organizm, mający wejść w kontakt ze środowiskiem, o prawdopodobieństwie doświadczenia przyjemnych bądź nieprzyjemnych doznań. Taka informacja z kolei wpływa na to, jak jednostka będzie funkcjonować.

Dotychczas w badaniach nad wpływem procesów afektywnych na funkcjonowanie koncentrowano się na emocjach. Jednak mimo ilościowej przewagi badań z udziałem emocji, wydaje się, iż można mówić o pewnej jakościowej przewadze badań z udziałem nastroju. Związane jest to z faktem, iż emocje są ściśle związane z konkretnymi obiektami, co może deformować ich wpływ.

Na przykład według Lewickiej „istnieją, jak się wydaje niezłe argumenty empiryczne sugerujące, że wpływ niespecyficznych stanów afektywnych (rozlanego smutku lub ogólnej euforii) na wybór strategii przetwarzania informacji jest większy niż wpływ specyficznych emocji, które niejako w naturalny sposób zakotwiczone są w konkretnych sytuacjach i obiektach je wywołujących” (Lewicka, 1993, s. 247). Prawdopodobnie analogiczne zjawisko zachodzi w przypadku innych sfer funkcjonowania człowieka.

Dodatkowo – mimo wielu sprzeczności w wynikach dotychczasowych badań – badacze zgadzają się co do faktu, iż wpływ procesów afektywnych – ze względu na ich komponent ewaluacyjny – ma charakter asymetryczny³. O asymetryczności można wprawdzie mówić zarówno w przypadku emocji, jak i afektu oraz nastroju, jednak w przypadku emocji ma ona często związek z ich treścią. O „czystej” walencji pozytywnej lub negatywnej można natomiast mówić jedynie w przypadku nastroju i afektu. Ponieważ afekt wydaje się trudniejszy do uchwycenia w badaniach niż nastrój, jest to dodatkowy argument przemawiający na korzyść badań skoncentrowanych na wpływie nastroju. I choć kwestia wpływu nastroju na sferę afektywną jest nadal dość słabo rozpoznana, w ostatnich latach obserwować można wyraźne przesunięcie akcentu z badań konkretnych emocji na badania rozlanego i mało specyficznego nastroju (Lewicka, 1993). B. Wojciszke (2003) wymienia trzy przyczyny, dzięki którym nastrój traktowany jest jako ważne zjawisko. Po pierwsze nastrój wpływa na treść ludzkich sądów i zachowań, po drugie – nastrój służy jako pewnego rodzaju wskazówka ułatwiająca formułowanie złożonych sądów w charakterze uproszczonej heurystyki, a po trzecie – nastrój decyduje o sposobie przetwarzania informacji (pobieżnym i heurystycznym versus głębokim i uważnym).

NASTRÓJ W BADANIACH EKSPERYMENTALNYCH

M. Lewicka (1993) dzieli badania dotyczące wpływu nastroju na procesy poznawcze człowieka na dwie grupy. Pierwszą stanowią badania nad wpływem nastroju manipulowanego eksperymentalnie przez badacza, drugą – badania wpływu nastroju względnie trwałego. Jeżeli chodzi o pierwszą grupę badań, nie istnieje jeden powszechnie akceptowany sposób eksperymentalnego wzbudzenia nastroju. Wymienia się kilka technik stosowanych przez badaczy (Abel, 1992b; Lewicka, 1993; Łukaszewski, 2003):

³ „Asymetryczność” oznacza, że konsekwencje, do jakich prowadzą procesy afektywne, zależą od walencji tych procesów: emocje i nastroje o zabarwieniu pozytywnym wywołują inne skutki niż emocje i nastroje o zabarwieniu negatywnym.

– technika Veltena (standaryzowana). Składa się z listy zdań o treści optymistycznej, podnoszącej poczucie własnej wartości i ogólny nastrój badanego oraz zdań o treści depresyjnej, pogarszających samopoczucie. Badany ma za zadanie kilkakrotnie i uważnie przeczytać otrzymaną listę zdań. Skuteczność manipulacji tą techniką potwierdzają inni badacze (np. Jennings i in., 2000; Westermann i in., 1996);

– kierowanie do osób badanych prośby o przypomnienie sobie oraz opisanie najprzyjemniejszego bądź najsmutniejszego wydarzenia ze swojego życia (np. Abele, 1992a, b);

– wykorzystywanie naturalnych wahań nastroju związanych z pogodą, (np. badania N. Schwarza i G. L. Clore (1983, za: Schwarz, Clore, 2003) prowadzone w słoneczne oraz pochmurne dni);

– opieranie się na zróżnicowaniu nastroju po dopiero co obejrzanym filmie – wesołym albo smutnym (np. Forgas, Moylan, 1987);

– wykorzystywanie „nastrojowej” muzyki (R. Erber, D. M. Wegener i N. Theriault, za: Wojciszke, 2003; Niedenthal, Setterlund, 1994);

– manipulowanie za pomocą przyjemnych/nieprzyjemnych zapachów (R. Baron, 1990, za: Abele, 1992b);

– proszenie osób badanych o rozwiązanie zadania, a następnie dostarczanie im obniżającej bądź podwyższającej ich poczucie wartości informacji zwrotnej o stopniu poprawności tego rozwiązania (J. P. Forgas, 1989, za: Lewicka, 1993);

– manipulowanie nastrojem poprzez wprowadzanie badanych w stan hipnozy – wywoływanie u tych samych osób najpierw nastroju pozytywnego/negatywnego, a następnie nastroju o znaku przeciwnym (N. Schwarz, G. L. Clore, 1983, za: Lewicka, 1993);

– ofiarowywanie badanym drobnych upominków lub pozwalanie im na nagłe znalezienie się w miłej sytuacji – na przykład znalezienie lub wygranie drobnych pieniędzy, doświadczenie życzliwości (Isen, Levin, 1872; Worth, Mackie, 1987);

– robienie min wyrażających radość lub szczęście (Wojciszke, 1991) albo grymasów lewą stroną twarzy (Łukaszewski, 2003).

Z powyższymi strategiami manipulacyjnymi związany jest szereg problemów metodologicznych. Po pierwsze wszystkie te techniki w celu wywołania określonego nastroju posługują się konkretnymi bodźcami. Jak łatwo zauważyć jest to sprzeczne z powszechnie akceptowaną definicją nastroju, zgodnie z którą nastrój można uznać za „łagodny, nieprzerwany stan, który w odróżnieniu od emocji **nie potrzebuje wywołującego go w oczywisty sposób zdarzenia** [podkreślenie moje – M.W.], nie jest skierowany na konkretny cel, jest mniej intensywny oraz pełni funkcje regulacyjne” (Abele, 1992b, s. 187). W związku z tym nasuwa się wniosek, że tym, co powstaje po zastosowaniu danej strategii manipulacyjnej nie jest nastrój, lecz emocja.

Rozwiązanie tego problemu leży po stronie opracowania odpowiedniego narzędzia służącego do szacowania, w jakim nastroju znajduje się osoba badana. Często zdarza się, iż badacze – relacjonując wyniki eksperymentów – w ogóle nie wspominają o tym, w jaki sposób szacowali nastrój.

A. Abele (1992a) – badając wpływ nastroju na twórczość – po manipulacji z wykorzystaniem tzw. techniki wspomnień autobiograficznych (autobiographical recollection methodology) do szacowania nastroju osób badanych wykorzystywała siedmiopunktową skalę (od nastroju „bardzo złego” do „bardzo dobrego”). W swoich badaniach (Wróbel, 2003) nad wpływem nastroju na funkcjonowanie poznawcze człowieka zastosowałam podobną skalę (od „najlepszego nastroju, w jakim kiedykolwiek byłam/byłam” do „najgorszego nastroju, w jakim kiedykolwiek byłam/byłam”). Dodatkowo badani wypełniali zmodyfikowaną wersję Skali Afektywnego Bilansu Doświadczeń (Affect Balance Scale, N. M. Bradburn, za: Czapiński, 1995; Cieślak, Łuszczynska, 2002) służącą do pomiaru pozytywnych i negatywnych stanów afektywnych. Chociaż zastosowana strategia wzbudzania nastroju okazała się skuteczna, przeprowadzony przeze mnie eksperyment zwrócił uwagę na następujący problem: zarówno techniki manipulacji, jak i narzędzia stosowane do szacowania nastroju mają jedną podstawową wadę – sprawiają, iż cel manipulacji staje się czytelny dla osób badanych. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy narzędzie mające służyć szacowaniu nastroju stosowane jest dwukrotnie: przed i po manipulacji. Jako rozwiązanie nasuwa się możliwość pominięcia szacowania nastroju przed manipulacją. Nastrój wyjściowy prawdopodobnie jednak tak istotnie wpływa na wynik manipulacji, że brak oszacowania go byłby pominięciem pomiaru ważnej zmiennej⁴. Wskazuje to na potrzebę opracowania narzędzia uniemożliwiającego wykrycie celu eksperymentu lub przynajmniej dwóch narzędzi, z których jedno mogłoby być użyte przed, drugie natomiast po manipulacji. Bardzo pomocne mogą być tu Skala Regulacji Nastroju: Skala Obniżania Nastroju oraz Skala Podwyższania Nastroju (Wojciszke, 2003). Skale te służą do pomiaru zindywidualizowanych skłonności do posługiwania się określonymi zabiegami osłabiającymi bądź nasilającymi własny nastrój. Ponadto pozwalają także na przewidywanie nastroju w trakcie pomiaru⁵, co – ze względu na zasygnalizowany problem związany z szacowaniem nastroju – wydaje się najbardziej istotne. Inną techniką dającą możliwość

⁴ Można na przykład przypuszczać, iż u osoby w skrajnie negatywnym nastroju trudno wzbudzić nastrój skrajnie pozytywny, co nie powinno być tak skomplikowane u osoby w nastroju neutralnym lub umiarkowanie pozytywnym.

⁵ Skala Obniżania Nastroju ujemnie koreluje z nastrojem pozytywnym oraz dodatnio z nastrojem negatywnym, natomiast Skala Podwyższania Nastroju dodatnio koreluje z nastrojem pozytywnym, ujemnie zaś z nastrojem negatywnym (nastrój szacowano za pomocą trzech skal: pierwsza miała postać samoopisowych stwierdzeń, dwie pozostałe były skalami przymiotnikowymi) (Wojciszke, 2003).

szacowania aktualnego nastroju jest Przymiotnikowa Skala Nastroju (UMACL) G. Matthews, D. M. Jonesa i A. G. Chamberlaina w adaptacji E. Goryńskiej (2001). Skala ta pozwala badać trzy wyróżnione przez autorów dymensje nastroju: tonus hedonistyczny, aktywację emocjonalną oraz aktywację do działania.

A. A b e l e (1992b) – podsumowując rezultaty wielu badań oraz analizując stosowane w nich procedury eksperymentalne – stwierdza jednak, że sprzeczne dane na temat wpływu nastroju na funkcjonowanie człowieka nie są wynikiem stosowanych technik manipulacyjnych (mających na celu wzbudzenie nastroju o określonym znaku)⁶. Jej zdaniem istnieją inne zmienne, które prawdopodobnie wpływają na otrzymywane przez badaczy wyniki. Jedną z nich jest na przykład rodzaj i stopień trudności zadania, jeżeli jego rozwiązanie zależy – hipotetycznie – od nastroju. Dlatego ważne jest, aby nie pomijać w badaniu owych dodatkowych zmiennych. Wyjściem z tej sytuacji jest ograniczenie badań do bardzo specyficznych aspektów funkcjonowania człowieka. Zamiast więc na przykład badać wpływ nastroju na myślenie w ogóle, warto skoncentrować się na myśleniu w przypadku zadań danego typu o określonym stopniu trudności (np. prostych problemów probabilistycznych). Tylko takie podejście może umożliwić porównywanie wyników, a w dalszej perspektywie być może uniknięcie sprzeczności. Dopiero na podstawie informacji odnoszących się do wpływu nastroju na poszczególne aspekty myślenia możliwe będzie ustalenie, w jaki sposób nastrój wpływa ogólnie na myślenie człowieka. Podobnie rzecz ma się z innymi sferami funkcjonowania podatnymi na wpływ nastroju. Trudno jest przecież mówić o twórczości, sądach, intuicji itp. w ogóle – w każdym z tych zjawisk można wskazać bardziej szczegółowe aspekty i dopiero na nich skoncentrować uwagę.

BADANIA NASTROJU „WZGLĘDNIE TRWAŁEGO”

Problemy występują także w przypadku badań nad wpływem tzw. nastroju względnie trwałego. W związku z asymetrycznością wpływu procesów afektywnych na funkcjonowanie człowieka badania dotyczą bowiem wpływu emocji i nastrojów pozytywnych bądź – negatywnych. O ile w przypadku eksperymentów, w których wywołaniu nastroju służy manipulacja, można mówić o względnej równowadze obu typów badań, o tyle wśród badań nad nastrojem względnie trwałym, zdecydowanie przeważają te, które zajmują się procesami afektywnymi o znaku ujemnym (L e w i c k a, 1993). Stosunkowo dużo eksperymen-

⁶ Wśród procedur wzbudzania nastroju A. A b e l e (1992b) wymienia: technikę Veltena, manipulowanie za pomocą „nastrojowego” filmu lub historii, przyjemnych/nieprzyjemnych zapachów, sukcesu lub porażki po wykonanym zadaniu, otrzymywanie drobnych prezentów.

tów i obserwacji dotyczy bowiem funkcjonowania osób depresyjnych, brak natomiast badań w grupie osób o nastroju trwale podwyższonym. Przyczyną tych dysproporcji są prawdopodobnie trudności związane z wyselekcjonowaniem takiej grupy. Rozumując przez analogię, byłyby to grupa osób maniakalnych. Od razu nasuwa się jednak zastrzeżenie dotyczące nastroju faktycznie przeżywanego przez osoby maniakalne: ich rzekomo pozytywny nastrój służy raczej zamaskowaniu przeżywanej przez te osoby depresji (Rosenhan, Seligman, 1994), stąd nie wiadomo, w jakim stopniu i czy w ogóle można mu przypisywać pozytywną walencję. Czy zatem jego wpływ uznać można za równoznaczny z wpływem nastroju pozytywnego? Wydaje się to wątpliwe. Inną grupą osób, u której można by podejrzewać trwale podwyższony nastrój, byłyby osoby szczęśliwe, na przykład zakochane. Tu jednak także nasuwa się szereg wątpliwości, wynikających z braków, o których wspomniałam wcześniej: aby można było bowiem wyselekcjonować pożądaną grupę osób, należałoby posłużyć się narzędziem umożliwiającym szacowanie nastroju tej grupy. Kwestia ta bez wątpienia wymaga dalszych badań. Weryfikacji domagają się również eksperymenty nad nastrojem osób depresyjnych. M. Lewicka (1993) zwraca uwagę na fakt, iż mimo pojawiających się w literaturze doniesień mówiących o większym „realizmie” osób depresyjnych, brak jednoznacznych danych empirycznych w tym zakresie. Częściowo wpływa na to tendencja do posługiwania się terminem „osoby depresyjne” zarówno w odniesieniu do klinicznych przypadków depresji, jak i do będących w nastroju depresyjnym osób psychicznie zdrowych. Pewnym rozwiązaniem tej sytuacji mogłoby być poszukanie innych stałych korelatów nastroju, przykładowo zmiennych osobowościowych. Wyniki w Skalach Regulacji Nastroju powiązane są na przykład z neurotyzmem i ekstrawersją⁷. Skala Obniżania Nastroju koreluje silnie dodatnio z neurotyzmem i słabo ujemnie z ekstrawersją, natomiast Skala Podwyższania Nastroju – słabo dodatnio z ekstrawersją (Wojciszke, 2003). Wspiera to tezę o związku emocjonalności pozytywnej i negatywnej (a więc także nastroju) z cechami osobowości. Podobny postulat zgłasza A. M. Wytykowska (2003). Według niej tym, co pozwoliłoby wyjaśnić wiele sprzeczności w dotychczasowych wynikach badań, jest – pomijane do tej pory – spojrzenie na zależność między nastrojem a poznaniem z perspektywy różnic indywidualnych.

⁷ Do pomiaru neurotyzmu i ekstrawersji wykorzystano polską wersję testu MPI Eysencka (Wojciszke, 2003).

W POSZUKIWANIU MECHANIZMÓW POŚREDNICZĄCYCH

Mimo sprzeczności w wynikach badań, teza o asymetrycznych efektach nastroju wydaje się być dostatecznie udowodniona empirycznie. Zastanawiające jest jednak, co takiego dzieje się w umyśle człowieka, że dochodzi do tego typu zależności. Ostatnim problemem związanym z omawianą kwestią jest zatem bardzo niewielka ilość badań nad mechanizmami wyjaśniającymi wpływ nastroju na funkcjonowanie. Badacze poprzestają na stwierdzeniu, że nastrój pozytywny bądź negatywny wpływa w taki a taki sposób, nie próbują jednak sprawdzić, jak to się dzieje. Z drugiej strony istnieje wiele koncepcji teoretycznych pozwalających formułować tego rodzaju wyjaśnienia (Łukaszewski, 2003). Mimo tego jednak rzadko dochodzi do ich empirycznej weryfikacji.

Przeglądu koncepcji teoretycznych wyjaśniających, dlaczego nastroje o odmiennym znakach wywołują asymetryczne skutki dokonuje A. Abele (1992b). Wymienia ona koncepcje J. Kuhla, K. Fiedlera, A. M. Isen i N. Schwartza. Badacze ci źródła owej asymetryczności upatrują w odmiennych trybach przetwarzania informacji. Nastrój pozytywny towarzyszy zazwyczaj przetwarzaniu „intuicyjnie-holistycznemu” (*intuitive-holistical*), mniej stereotypowemu i bardziej heurystycznemu, natomiast nastrój negatywny – przetwarzaniu „sekwencyjno-analitycznemu” (*sequential-analitical*), systematycznemu, w oparciu o sprawdzone schematy i założenia. Czynnikiem, który decyduje o dominującym w danej chwili sposobie przetwarzania informacji są – według J. Kuhla (1983, za: Abele, 1992b) – właśnie procesy afektywne człowieka. Sygnalizują one, w jakim aktualnie środowisku znajduje się podmiot: pozytywne stany emocjonalne pojawiają się wówczas, gdy środowisko jest bezpieczne, zaś negatywne – gdy potencjalnie zagrażające, a to z kolei uruchamia odpowiedni tryb przetwarzania. Także według N. Schwartza (1990, za: Abele, 1992b) nastrój pozytywny pojawia się w sytuacjach bezproblemowych, a więc wymagających niewielkiego wysiłku poznawczego, natomiast nastrój negatywny – w sytuacjach wymagających lepiej zorganizowanego, analitycznego przetwarzania informacji. Badania nad nastrojem nie zawsze jednak potwierdzają te hipotezy. Dlatego też warto byłoby uwzględnić wspomniane mechanizmy i potrzebę ich empirycznej weryfikacji w dalszych badaniach.

Na formułowanie hipotez dotyczących mechanizmów pośredniczących pomiędzy nastrojem a funkcjonowaniem człowieka pozwalają również między innymi koncepcja kodów orientacji K. Obuchowskiego (1982), model mechanizmów regulacji zachowania A. Kolańczyk (1999) czy koncepcje określane przez W. Łukaszewskiego (2003) mianem „zasobowych”⁸.

⁸ Koncepcje zasobowe zakładają, że człowiek dysponuje różnego rodzaju zasobami, które

Większa koncentracja uwagi badaczy na znalezieniu odpowiedzi na pytanie, dlaczego wpływ nastroju ma charakter asymetryczny, mogłaby się przyczynić do rozwiązania zauważonych sprzeczności. Wydaje się, że przynajmniej niektóre z nich mogą bowiem wynikać z obecności innego mechanizmu pośredniczącego.

PODSUMOWANIE

Opisane problemy występujące w dotychczasowych badaniach nad wpływem nastroju na funkcjonowanie człowieka skłaniają do sformułowania następujących wniosków. Po pierwsze, jeszcze przed rozpoczęciem procesu badawczego należy wprowadzić wyraźne rozróżnienie pomiędzy różnymi zjawiskami afektywnymi, a w badaniach skoncentrować się na jednym z nich. W wyborze warto uwzględnić spostrzeżenia z ostatnich lat, sugerujące iż największy sens mają badania nad wpływem nastroju. Po drugie, trzeba opracować strategię manipulacji nastrojem i narzędzie służące szacowaniu nastroju, które umożliwią osobom badanym odczytanie celu badania. Po trzecie, w przypadku badań nad nastrojem względnie trwałym należy rozróżnić osoby będące w nastroju depresyjnym i osoby z klinicznie zdiagnozowaną depresją oraz podjąć próby wyselekcjonowania grupy o nastroju trwale podwyższonym. Po czwarte, w badaniach należy skoncentrować uwagę na wpływie nastroju na specyficzne aspekty funkcjonowania człowieka i dopiero na tej podstawie wyprowadzać wnioski bardziej ogólne. Po piąte wreszcie istnieje potrzeba poszukania mechanizmu pośredniczącego między zjawiskami afektywnymi (w tym nastrojem) a funkcjonowaniem człowieka, a także zweryfikowania tego mechanizmu w badaniach. Być może uwzględnienie powyższych uwag pozwoli przynajmniej w pewnym stopniu wyjaśnić sprzeczności w wynikach dotychczasowych badań nad wpływem nastroju.

BIBLIOGRAFIA

- Abele A. (1992a), *Positive and negative mood influences on creativity: Evidence for asymmetrical effect*, „Polish Psychological Bulletin”, **23**, 203–221
- Abele A. (1992b), *Positive versus negative mood influences on problem solving: A review*, „Polish Psychological Bulletin”, **23**, 187–202
- Aronson E., Wieczorkowska G. (2001), *Kontrola naszych myśli i uczuć*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa

– zainwestowane – mogą ulec wyczerpaniu. Na przykład długotrwałe przeżywanie negatywnych stanów afektywnych w połączeniu z próbą ich opanowania prowadzi do szybszego zużywania zasobów (Łukaszewski, 2003).

- Bless H., Bohner G., Schwarz N., Strack F. (1990), *Mood and persuasion: A cognitive response analysis*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, **16**, 331–345
- Bower G. H. (1981), *Mood and memory*, „American Psychologist”, **36**, 129–148
- Cieślak R., Łuszczynska A. (2002), *Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy*, „Psychologia Jakości Życia”, **1**, 1, 79–103
- Czapiński J. (1985), *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej: o naturze optymizmu*, Ossolineum, Wrocław
- Czapiński J. (1988), *Wartościowanie – efekt negatywności. O naturze realizmu*, Ossolineum, Wrocław
- Czapiński J. (1995), *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa
- Davidson R. J. (1998), *O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 50–54
- Doliński D. (2000a), *Emocje, poznanie, zachowanie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk, 369–394
- Doliński D. (2000b), *Mechanizmy wzbudzania emocji*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk, 319–349
- Ekman P. (1998), *Nastroje, emocje, cechy*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 54–56
- Forgas J. P., Moylan S. (1987), *After the movies: The effect of mood on social judgments*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, **13**, 465–477
- Goryńska E. (2001), *Adaptacja Przymiotnikowej Skali Nastroju*, [w:] A. Matczak, W. Ciarkowska (red.), *Różnice indywidualne. Wybrane badania inspirowane Regulacyjną Teorią Temperamentu Jana Strelaua*, UW, Warszawa, 155–165
- Isen A. M., Levin P. F. (1972), *The effect of feeling good on helping: cookies and kindness*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **21**, 384–388
- Jennings P. D., McGinnis D., Lovejoy S., Stirling J. (2000), *Valence and Arousal Ratings for Velten Mood Induction Statements*, „Motivation and Emotion”, **24**, 285–297
- Kagan J. (1998), *Różnice między emocjami, nastrojami i cechami temperamentalnymi*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 70–75
- Kocowski T. (1991), *Szkice z teorii twórczości i motywacji*, SAWW, Poznań
- Kolańczyk A. (1991), *Intuicyjność procesów przetwarzania informacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk
- Kolańczyk A. (1992), *Emocjonalne wyznaczniki plastyczności procesów orientacyjnych*, „Przegląd Psychologiczny”, **35**, 4, 451–462
- Kolańczyk A. (1997), *O współzmienności emocji i poznania*, „Przegląd Psychologiczny”, **49**, 1/2, 57–79
- Kolańczyk A. (1999), *Czuję – myślę – jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*, GWP, Gdańsk
- Kolańczyk A., Świerzyński R. (1995), *Emocjonalne wyznaczniki stylu i plastyczności myślenia*, „Przegląd Psychologiczny”, **38**, 3/4, 279–304
- Kolańczyk A., Dembowska A., Krysińska A. (1996), *Dwa sposoby przeżywania emocji a efekty asymilacji i kontrastu*, „Czasopismo Psychologiczne”, **3**, 2, 161–182
- Kozielecki J. (1992), *Myślenie i rozwiązywanie problemów*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, t. 1, PWN, Warszawa, 91–153
- Lazarus R. (1998), *Ocena poznawcza*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 183–190
- Lewicka M. (1993), *Aktor czy obserwator. Psychologiczne mechanizmy odchylenia od racjonalności w myśleniu potocznym*, Pracownia Wydawnicza PTP, Warszawa–Olsztyn

- Łukaszewski W. (2003), *Umysł smutny i zmęczony*, [w:] Z. Piskorz, T. Zaleśkiewicz (red.), *Psychologia umysłu*, GWP, Gdańsk, 144–159
- Marczewska H. (1992), *Marking and positive-negative asymmetry*, „*Polish Psychological Bulletin*”, **23**, 253–261
- Maruszewski T. (2001), *Psychologia poznania*, GWP, Gdańsk
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk
- Niedenthal P. M., Setterlund M. B. (1994), *Emotion congruence in perception*, „*Personality and Social Psychology Bulletin*”, **20**, 401–411
- Oatley K., Jenkins J. M. (2003), *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa
- Obuchowski K. (1982), *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, PWN, Warszawa
- Parrot W. G., Sabin J. (1990), *Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall*, „*Journal of Personality and Social Psychology*”, **59**, 321–336
- Rosenhan D. L., Seligman M. E. P. (1994), *Psychopatologia*, t. 1, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa
- Schwarz N., Clore G. L. (2003), *Mood as Information: 20 Years Later*, „*Psychological Inquiry*”, **14**, 296–303
- Westermann R., Spies K., Stahl G., Hesse F. W. (1996), *Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: a meta-analysis*, „*European Journal of Social Psychology*”, **26**, 557–580
- Wojciszke B. (1991), *Procesy oceniania ludzi*, Nakom, Poznań
- Wojciszke B. (2003), *Skale Regulacji Nastroju*, [w:] M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych*, GWP, Gdańsk, 163–179
- Worth L. T., Mackie D. M. (1987), *Cognitive mediation of positive affect in persuasion*, „*Social Cognition*”, **5**, 76–94
- Wróbel M. (2003), *Wpływ nastroju na funkcjonowanie poznawcze człowieka w zależności od dominującego mechanizmu regulacji zachowania*, Uniwersytet Łódzki, Łódź, niepublikowana praca magisterska
- Wytykowska A. M. (2003), *Nastrój, właściwości indywidualne jednostki a proces kategoryzacji w perspektywie regulacyjnej*, „*Studia Psychologiczne*”, **41**, 4, 197–215

MONIKA WRÓBEL

THE MAIN PROBLEMS WITH RESEARCH INTO MOOD INFLUENCE ON HUMAN FUNCTIONING

The purpose of the article is to present the main problems connected with the research into mood influence on different areas of human functioning. The author enumerates five basic problems which are: (1) the ambiguous use of the terms which refer to the affective processes, (2) the lack of mood induction procedure and the mood estimation measures which would prevent the subjects from guessing the aim of the study, (3) in the case of research into relatively permanent mood, the inconsistency which makes it impossible to clearly distinguish the individuals in a depressive mood from those who have been clinically diagnosed as suffering from depression, (4) the lack of research done on the subjects who are constantly in a positive mood, (5) the relatively small amount of research dealing with mood influence on specific aspects of human functioning as well as with meditative mechanisms. According to the author,

finding the solution to the observed problems would make it possible to explain a lot of discrepancies in the results of already-conducted research.

Key words: affective processes, mood, mood induction procedures.