

Badania nad emocjami stanowi jeden z filarów psychologii zdrowia. Liczne zalecenia psychologiczne koncentrują się na poprawie jakości życia poprzez wpływanie na poszczególne aspekty funkcjonowania emocjonalnego. Do tej pory zjawisko to było analizowane fragmentarycznie. Psychologia koncentrowała się na szkodliwej roli emocji negatywnych (takich jak strach, smutek, gniew) i korzystnej roli emocji pozytywnych oraz złej roli emocji mieszanych czyli do wiadczenia jednocześnie negatywnych i pozytywnych aspektów emocjonalnych jednocześnie w tej samej sytuacji (np. dumy z czyjegoś sukcesu połączonej ze złością).

Nowa koncepcja różnorodności emocjonalnej (ang. *emodiversity*) daje możliwość całościowego ujęcia psychologii emocji, podsumowując tym samym lata badań nad związkami emocji i zdrowia. Niedawne badania wykazały, że obfitość występowania różnorodnych emocji w życiu pozwala lepiej przewidywać różne aspekty zdrowia psychicznego i fizycznego niż same emocje pozytywne czy negatywne ujmowane niezależnie. Badanie przeprowadzone na dużej próbie 37 000 osób wykazało między innymi, że ludzie mający bogatsze życie emocjonalne rzadziej korzystają z pomocy lekarza i rzadziej występują wśród nich objawy depresji. Zależności te okazały się niezależne od wieku, płci czy osobowości. Tym samym, różnorodność emocjonalna wydaje się być bardzo ważnym nowym kierunkiem badań, który może znacznie pogłębić rozumienie funkcji emocji w życiu, jak również tego, jak przekładają się one na zdrowie. Można zaryzykować twierdzenie, iż badania w tym zakresie mogą przynieść przełom w tworzeniu strategii promocji zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zakładamy, że mechanizmem fizjologicznym pośredniczącym we wpływie różnorodności emocjonalnej na zdrowie jest napięcie nerwu błędnego. Zgodnie z założeniami teorii poliwalgalnej, aktywność nerwu błędnego (najdłuższego nerwu czaszkowego) odgrywa duże znaczenie w reagowaniu organizmu na zmieniające się warunki w otoczeniu i regulacji zachowania. Wykazano, że napięcie nerwu błędnego stanowi ważny parametr fizjologiczny związany zarówno ze zdrowiem somatycznym, zdrowiem psychicznym, jak i regulacją emocjonalną, zwłaszcza w kontekście następnego interakcji społecznych. W myśl teorii poliwalgalnej, regulacja pracy serca i układu krwionośnego przez nerw błędny pełni u ssaków, w tym ludzi, kluczową rolę w regulacji emocji i zachowania w sytuacjach społecznych. Wykazano, że różnice w napięciu nerwu błędnego istnieją pomiędzy osobami zdrowymi i osobami z zaburzeniami zachowania. Przypuszcza się, że różnice te przekładają się zarówno na działanie układu sercowo-naczyniowego jak i ich życie emocjonalne, tym samym, na funkcjonowanie w interakcjach z innymi ludźmi.

Z tego powodu, celem naszego projektu jest analiza różnic w pracy układu sercowo-naczyniowego pomiędzy osobami o wysokiej i niskiej różnorodności emocjonalnej. Pomiar napięcia nerwu błędnego dokonany zostanie za pomocą analizy wybranych parametrów pracy układu sercowo-naczyniowego. Korzystając z nowoczesnego i dobrze wyposażonego laboratorium zamierzamy dokonywać pomiarów w trakcie zaaranżowanych sytuacji społecznych, dzięki którym będziemy mogli poszukiwać mechanizmów pośredniczących pomiędzy bogactwem życia emocjonalnego a zdrowiem.