**Blue Monday - dzień, którego nie ma**

**W najbliższy poniedziałek przypada tzw. Blue Monday, dzień, który… nie istnieje. “Najbardziej depresyjny dzień w roku” był chwytem marketingowym, który miał pomóc w sprzedaży wycieczek jednej z firm turystycznych, a sam autor terminu wyliczenia nazwał pseudonaukową zabawą na potrzeby reklamy i podejmował próby obalenia mitu, który stworzył. *Nie ma żadnych badań potwierdzających w sposób poprawny metodologicznie efektu opisanego przez twórcę terminu Blue Monday* - wskazuje dr Magdalena Nowicka psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

*Termin Blue Monday trudno uznać za naukowy, dlatego iż proces jego definiowania nie uwzględniał praktycznie żadnych elementów rzetelnej metodologii naukowej. W 2004 r. do Cliffa Arnalla, psychologa pracującego na Uniwersytecie Cardiff, zgłosiła się firma PR-owa. Firma ta, na polecenie biura podróży Sky Travel, poprosiła Arnalla, by pomógł obliczyć "najlepszy dzień na rezerwację, lub kupno wycieczki". Arnall tak też zrobił, choć - jak wspomniałam wcześniej - nie wykorzystał w tym procesie metod wnioskowania naukowego. Zbudował pseudonaukowy wzór matematyczny. Uwzględnił w nim m.in. pogodę, ale też rozmaite czynniki niepoliczalne - jak "motywację" czy "potrzebę podjęcia działania"* - zaznacza dr Magdalena Nowicka z Katedry Psychologii Różnic Indywidualnych, Diagnozy i Psychometrii Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

Ekspertka, mówiąc o powstaniu terminu Blue Monday, dodaje: *- Jak podkreślał dr neurologii Dean Burnett, autor książki "The Idiot Brain", był to termin zupełnie niedorzeczny. Zastosowano w nim arbitralne, niepoliczalne zmienne, w dużej mierze niekompatybilne. Dziś wiemy, iż sam wzór - i co za tym idzie, cała teoria - nie tylko nie ma naukowych podstaw, ale i jej autor przyznaje, że nie miało to być odkrycie naukowe, a jedynie pseudonaukowa zabawa służąca celom marketingowym.*

**Mit Blue Monday a nasze samopoczucie**

Warto w tym miejscu dodać, iż w założeniach idea Arnalla nie miała polegać na wyliczeniu "najbardziej depresyjnego dnia w roku" - jak potem ogłaszali to eksperci od marketingu - a najlepszego dnia na kupno wycieczki. *Choć koncepcja Arnalla jest bardzo daleka od naukowości, zyskała ogromną popularność i być może tkwi w niej jakieś ziarno prawdy. Być może zakładany przez Arnalla styczniowy spadek nastroju, zwykle dający się zanotować około 3. tygodnia stycznia wynika z często podzielanych przez nas społecznie takich doświadczeń, jak typowe dla tego okresu poczucie, iż nie damy rady zrealizować postanowień noworocznych, konieczność ponoszenia konsekwencji dużych wydatków związanych z okresem świąteczno-noworocznym czy po prostu - ograniczony dostęp do światła słonecznego* - wskazuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Badaczka podkreśla, że być może potencjalnego styczniowego spadku nastroju doświadczamy nieco mocniej niż spadków nastroju w innych okresach roku - następuje on po okresie "hurraoptymizmu" związanego z okresem świąteczno-noworocznym. - *Ta różnica powoduje, iż zmiana samopoczucia jest dla nas bardziej zauważalna. Z pewnością jednak zjawisko styczniowego spadku nastroju nie ma charakteru tak powszechnego, jak zakładał to Arnall, i stanowi pewne uproszczenie terminu depresji. Cały okres jesienno-zimowy wiąże się z uogólnionym spadkiem nastroju u większości społeczeństwa, co wynika głównie z braku dostępu do światła słonecznego i zmniejszonej aktywności. Nie jest to jednak depresja, a jedynie pewna "odziedziczona" przez nas w procesie ewolucji zmiana samopoczucia i sposobu funkcjonowania uzależniona od warunków klimatycznych, nakazująca nam zwolnić, odpocząć* - mówi dr Magdalena Nowicka.

**Blue Monday - niebezpieczne zjawisko**

Zdaniem badaczki wiara w zjawisko Blue Monday oraz wiązanie go z kwestią depresji może stanowić czynnik szczególnie szkodliwy dla osób rzeczywiście dotkniętych tą chorobą. - *Termin Arnalla przypisuje odpowiedzialność za tę chorobę przejściowym czynnikom zewnętrznym i w pewnym sensie bagatelizuje powagę objawów depresji. Może stanowić więc pewne uzasadnienie dla niesięgania po pomoc. Termin Blue Monday prawdopodobnie zyskał popularność w świecie marketingu, stanowiąc bardzo dobre uzasadnienie dla szybkich zabiegów regulacji nastroju takich jak zakupy i skierowany na hedonizm konsumpcjonizm. Warto jednak wspomnieć, iż metody te są długoterminowo nieskuteczne i mogą skutkować kolejnymi spadkami nastroju* - podkreśla psycholożka. Dodaje, że badania naukowe wskazują jednoznacznie, że najlepszy wpływ na nasze samopoczucie emocjonalne w okresie zarówno długoterminowym, jak i w krótszych okresach ma umiarkowany wysiłek fizyczny, kontakt z przyrodą oraz wspierające relacje z drugim człowiekiem.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.