

TEORIA POZYTYWNEJ EMOCJONALNOŚCI BARBARY FREDRICKSON

The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions¹

Teoria pozytywnej emocjonalności BBTPE² (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*) przeciwstawia się tradycyjnym modelom opisującym znaczenie negatywnych emocji w funkcjonowaniu człowieka, bowiem stwierdza, że pozytywne emocje – wliczając w to - radość, zainteresowanie, zadowolenie, dumę i miłość - mimo, że fenomenologicznie odmienne, wszystkie budują trwałe zasoby osobiste (począwszy od fizycznych i intelektualnych skończywszy na społecznych i psychologicznych zasobach). Koncepcja ta zakłada, iż emocje pozytywne poszerzają charakterystyczne dla nas style myślenia i działania. Jednocześnie teza ta otwiera nową perspektywę zakładającą adaptacyjną rolę pozytywnych emocji.

W myśl założeń teorii Fredrickson specyficzna tendencja do działania może być opisana jako wynik procesu psychologicznego, który chwilowo zawęży u osoby charakterystyczny dla niej styl myślenia i działania, poprzez „wysłanie” do umysłu chęci do zachowania się w specyficzny sposób (np. ucieczka, atak, wykluczenie). W sytuacjach zagrażających życiu zawężony repertuar stylów myślenia i działania promuje szybkie i decyzyjne działanie, które przynosi bezpośredni i natychmiastowy skutek. Ciekawostką jest fakt, iż specyficzne tendencje do działania wywoływane przez emocje negatywne reprezentują rodzaj zachowania, który najlepiej chronił życie i kończyły naszych przodków w podobnych sytuacjach.

Jak już wcześniej zostało powiedziane, pozytywne emocje takie jak: radość, zadowolenie, zainteresowanie, duma i miłość, poszerzają chwilowy

¹ Tekst napisany na podstawie artykułu Barbary Fredrickson (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychologist*, p.218-226.

² BBTPE jest to skrót angielskiej nazwy teorii pozytywnej emocjonalności *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*.

repertuar zachowań człowieka o asortyment myśli i działań, które pojawiają się spontanicznie w naszej głowie. **Radość** - na przykład poszerza nasze zachowanie, poprzez stwarzanie chęci do zabawy, a także poprzez przekraczanie własnych ograniczeń i bycie kreatywnym. Tak poszerzony charakterystyczny dla nas styl myślenia i działania przejawia się m.in. w społecznym fizycznym i intelektualnym zachowaniu. **Zainteresowanie** stwarza chęć do eksplorowania oraz nabywania nowych informacji i doświadczeń. **Zadowolenie** wywołuje chęć do cieszenia się aktualnymi warunkami życia i integrowaniem z nową perspektywą siebie i świata. **Duma** następuje po osobistych osiągnięciach, wzbudza ochotę do dzielenia się informacjami o swoich osiągnięciach z innymi i wyobrażania sobie większych sukcesów w przyszłości. Natomiast **Miłość**, konceptualizowana jako amalgamat innych pozytywnych emocji np. radości, zainteresowania i zadowolenia, doświadczana w warunkach bezpiecznych, bliskich relacji, stwarza powracający cykl chęci do zabawy, eksplorowania, a także do dzielenia się swoim doświadczeniem z bliskimi osobami. Tak więc można powiedzieć, iż każda z tych różnych tendencji - do zabawy, eksplorowania, smakowania i integrowania lub do wyobrażania sobie przyszłych osiągnięć - reprezentuje sposób za pomocą którego, pozytywne emocje poszerzają charakterystyczne dla nas style myślenia i działania.

W odróżnieniu od negatywnych emocji, które przynoszą bezpośrednio i natychmiastowe korzyści w sytuacjach zagrażających życiu, poszerzony charakterystyczny dla nas styl myślenia i działania wywołany przez emocje pozytywne, buduje trwałe zasoby osobiste funkcjonujące jako rezerwy, z których można skorzystać później w przyszłych sytuacjach. Wyniki badań sugerują na przykład, że zabawa (chęć związana z radością) poprzez wytwarzanie trwałych społecznych więzi, buduje zasoby społeczne. Zabawa w dzieciństwie podnosi także trwałe intelektualne zasoby poprzez rozwój kreatywności, kreuje teorie umysłu oraz stymuluje do rozwoju mózgu³. W konsekwencji, częstym efektem ubocznym doświadczania emocji pozytywnych jest zwiększenie osobistych zasobów funkcjonujących jako

³ Pełniejszy opis BBTPE dostępny w pracach Fredrickson 1998, 2000a; Fredrickson, Branigan, 2001

rezerwy z których można skorzystać w odpowiednim momencie i w różnych stanach emocjonalnych.

Dowody wspierające tezę, iż pozytywne emocje poszerzają charakterystyczny dla nas styl myślenia i działania, pochodzą z dwóch dekad eksperymentów prowadzonych przez Isen'a i współpracowników. Wykazali oni, że ludzie doświadczający pozytywnego afektu charakteryzuje elastyczny, kreatywny, zintegrowany, otwarty na informacje i wydajny sposób myślenia. Osoby doświadczające pozytywnych emocji preferują różnorodność i dysponują szerokim „wachlarzem” zachowań. Isen sugeruje, iż pozytywny afekt stwarza rozległą, elastyczną organizację poznawczą i umożliwia integrowanie różnorodnych informacji. Tak jak negatywne emocje od dawna są znane z tego, że zawężają ludzką uwagę, tak aktualne prace sugerują, że pozytywne emocje mogą poszerzać uwagę. Ponadto stany negatywne - takie jak zaniepokojenie, depresja, porażka - przewidują lokalne błędy związane z zawężoną uwagą, podczas gdy, stany pozytywne - subiektywny dobrostan, optymizm, sukces - przewidują globalne błędy wynikające z poszerzonej uwagi.

Pomimo badań wspierających założenie, iż pozytywny afekt stwarza rozległą, elastyczną organizację poznawczą i umożliwia integrowanie różnorodnych informacji, narasta wiele pytań: Czy inne pozytywne i negatywne emocje (np. zainteresowanie, duma, miłość, smutek i obrzydzenie) prowadzą do takich efektów? Czy te efekty uogólniają się w przypadku innych form pomiaru procesów poznawczych? Jeśli tak, jaka jakie podstawowe procesy poznawcze leżą u stóp tego fenomenu? Czy odmienne pozytywne emocje poszerzają, a odmienne negatywne emocje zawężają zakres uwagi lub zakres pamięci roboczej? Jakie są neurologiczne podstawy? Czy w tych efektach pośredniczą zmienne poziomy krążącej w mózgu dopaminy jak sugeruje to Ashby i współpracownicy? Jakie struktury, obwody i procesy są zaangażowane? W końcu- jak poszerzony charakterystyczny dla nas styl myślenia i działania jest zamieniany na decyzje i działanie? Te i inne pytania wytyczają nowe kierunki badań.

Teoria pozytywnej emocjonalności zakłada, że emocje pozytywne poszerzają charakterystyczny dla nas styl myślenia i działania.

Doświadczanie emocji pozytywnych ma znaczenie adaptacyjne, gdyż implikuje podejmowanie określonych strategii regulujących przeżywanie negatywnych emocji. W myśl tego założenia pozytywne emocje powinny funkcjonować jako bufor dla utrzymujących się skutków negatywnych emocji. Innymi słowy - pozytywne emocje mogą korygować lub niwelować następstwa negatywnych emocji. Funkcja ta jest również określana mianem „hipotezy niwelującej”.

Pozytywne emocje (lub kluczowe ich komponenty) są w pewien sposób niezgodne z emocjami negatywnymi. Dokładny mechanizm odpowiedzialny za tą niezgodność nie został jednoznacznie określony. Poszerzająca uwagę funkcja pozytywnych emocji może odgrywać tu istotną rolę, gdyż poszerzenie uwagi zwiększa elastyczność myślenia, które z kolei ulega usztywnieniu i prowadzi do niemożności działania w wyniku doświadczania negatywnych emocji. Jednym ze wskaźników specyficznej tendencji do działania kojarzonej z negatywnymi emocjami jest wzrost aktywności układu krążenia. Jak się bowiem okazuje, następujące później pozytywne emocje powinny przyspieszyć powrót do normy lub zlikwidować reaktywność układu krążenia, przywracając organizmowi przeciętny poziom aktywności. Przyspieszając powrót układu krążenia do normy, emocje pozytywne stwarzają cielesny kontekst dla myśli i zachowań. Fredrickson i współpracownicy założyli, że osoby doświadczające pozytywnych emocji po doświadczeniu wysoko-aktywizujących negatywnych emocji, będą przejawiały szybszy powrót do stanu normalnej aktywności układu sercowo-naczyniowego. Efekt ten sprawdzany był poprzez pomiar czasu jaki upłynął od początku przypadkowo przydzielonego filmu do obejrzenia, aż do momentu, gdy reakcje układu sercowo-naczyniowego zaindukowane poprzez negatywne emocje, powróciły do poziomu stanu początkowego. Okazało się, że w trzech niezależnych próbach, uczestnicy w dwóch pozytywnych warunkach (radość i zadowolenie) przejawiali szybszy powrót do normy układu sercowo naczyniowego niż osoby badane w sytuacji warunków neutralnych. Natomiast osoby badane w warunkach smutku najdłużej powracały do równowagi.

Teoria BBTPE podkreśla, iż poszerzanie uwagi pośredniczy w niwelowaniu efektów działania negatywnych emocji na poziomie sercowo-naczyniowym. Ponadto emocje pozytywne osłabiają skutki doświadczania negatywnych wydarzeń życiowych.