

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

(The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions)

Αρχές- Εμπειρικά ευρήματα- Εφαρμογές- Προεκτάσεις

Γαλανάκης Μιχαήλ

Σταλίκας Αναστάσιος

Στόχος του παρόντος άρθρου είναι η όσο το δυνατόν πληρέστερη παρουσίαση της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων (the broaden-and-build theory of positive emotions), που αναπτύχθηκε στα πλαίσια του κλάδου της θετικής ψυχολογίας από την αμερικανίδα ερευνήτρια Barbara L. Fredrickson (1998, 2001). Η καινούρια αυτή θεωρία ξεκινώντας από την άποψη ότι τα θετικά συναισθήματα δεν ταιριάζουν στα υπάρχοντα μοντέλα συναισθημάτων και εξετάζοντας τη μορφή και τη λειτουργία θετικών συναισθημάτων όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση και η αγάπη, υποστηρίζει πως τα θετικά συναισθήματα έχουν λειτουργίες κατά πολύ διαφορετικές από αυτές των αρνητικών και επιφέρουν ποικίλες θετικές συνέπειες στη ζωή των ανθρώπων, οι οποίες μάλιστα σε πολλές περιπτώσεις είναι διαχρονικές. Στις σελίδες που ακολουθούν θα παρουσιαστούν οι βασικές αρχές-υποθέσεις της θεωρίας, τα σχετικά εμπειρικά ευρήματα και οι εφαρμογές της.

Ύστερα από μισό περίπου αιώνα εντατικής ενασχόλησης με τη θεραπεία και πρόληψη των ψυχικών ασθενειών και με τις αρνητικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης γενικότερα, μία μερίδα ψυχολόγων άρχισε να βλέπει την ανάγκη διεύρυνσης του ενδιαφέροντος του κλάδου πέρα από το παθολογικό τονίζοντας πως στόχος της ψυχολογίας δεν πρέπει να είναι μόνο η ασθένεια και η βλάβη αλλά και η καλλιέργεια των δυνατοτήτων και δυνάμεων που κατέχει κάθε άτομο. Η ανάγκη για μια τέτοια εστίαση στα θετικά χαρακτηριστικά των ατόμων έχει φανεί εξάλλου μέσα από τις έρευνες που ασχολούνται με την πρόληψη της ψυχικής νόσου. Ποικίλες μελέτες έχουν δείξει πως μεταξύ άλλων το θάρρος, η αισιοδοξία, οι διαπροσωπικές ικανότητες, η πίστη και η ελπίδα λειτουργούν ως ασπίδες απέναντι στην ψυχική ασθένεια (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Αυτός ο νέος τρόπος θεώρησης των πραγμάτων είχε ως αποτέλεσμα τη γέννηση του κλάδου της θετικής ψυχολογίας, ο οποίος γνωρίζει ιδιαίτερη άνθιση.

Στα πλαίσια αυτού του κλάδου εντάσσονται και οι σχετικές έρευνες της Barbara L. Fredrickson πάνω στα θετικά συναισθήματα. Αποβλέποντας στην καλύτερευση της ατομικής και συλλογικής λειτουργίας, την προαγωγή της

ψυχολογικής ευεξίας και της σωματικής υγείας, η ερευνητική δουλειά της Fredrickson επικεντρώνεται στη μελέτη των λειτουργιών των θετικών συναισθημάτων, στη διάκριση των ευεργετικών επιδράσεών τους, καθώς και την κατανόηση του λόγου για τον οποίο τα ανθρώπινα όντα εξελίχθηκαν έτσι ώστε να είναι ικανά να βιώνουν θετικά συναισθήματα (Fredrickson, 2003).

Η Fredrickson το 1998 διατυπώνει τη θεωρία των θετικών συναισθημάτων (the broaden-and-build theory of positive emotions). Η σχετικά πρόσφατη αυτή θεωρία έρχεται να εμπλουτίσει τις γνώσεις του κλάδου και είναι πιθανό να οδηγήσει στην εξερεύνηση νέων προοπτικών στο χώρο της ψυχοθεραπείας, αφού το ζήτημα που πραγματεύεται, τα θετικά δηλαδή συναισθήματα, δεν έχουν τύχει ιδιαίτερης προσοχής από τους ερευνητές και θεωρητικούς των συναισθημάτων. Πράγματι, η πλειοψηφία της υπάρχουσας σχετικής βιβλιογραφίας εστιάζεται στα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, θυμός, αηδία κτλ), ενώ πολλές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν δώσει ιδιαίτερο βάρος στην έκφραση-εξωτερικεύσή τους. Στις διάφορες παρουσιάσεις της θεωρίας της η Fredrickson έχει αναφερθεί σε τρεις πιθανούς λόγους, που έχουν συμβάλει στον παραγκωνισμό των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2003), στους οποίους είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να γίνει αναφορά.

Λόγοι που εξηγούν την εστίαση του ενδιαφέροντος στα αρνητικά συναισθήματα

Προβλήματα που χρήζουν προσοχής

Είναι λογικό η ψυχολογία ως επιστήμη να ασχολείται με τη μελέτη φαινομένων και καταστάσεων που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στα άτομα και στην κοινωνία γενικότερα. Υπεύθυνα για τέτοιες δυσμενείς καταστάσεις είναι πολύ περισσότερο τα αρνητικά συναισθήματα, παρά τα θετικά (Fredrickson, 1998). Τα παραδείγματα είναι πολλά: από έρευνες ο θυμός έχει φανεί να εμπλέκεται στην αιτιολογία της στεφανιαίας νόσου (Barefoot, Dahlstrom, & Williams, 1983; Fredrickson et al., 1998), η ζήλεια να σχετίζεται με την βία στην οικογένεια (Buss, 1994), ο φόβος και το άγχος να οδηγούν σε φοβίες και αγχώδεις διαταραχές (Öhman, 1993), η θλίψη να προκαλεί κατάθλιψη όταν γίνεται παθολογική (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993). Τα θετικά συναισθήματα, αντιθέτως, λίγο εμπλέκονται σε ψυχικές διαταραχές και άλλα προβλήματα, όπως για παράδειγμα στη διπολική διαταραχή όπου η κατάθλιψη εναλλάσσεται με μανία, και στην εξάρτηση από ψυχοτρόπες ουσίες όπου η ευφορία που προκαλούν μπορεί να οδηγήσει το χρήστη σε εθισμό (Nesse & Berridge, 1997). Αυτή η δυσανάλογη ενοχοποίηση αρνητικών και θετικών συναισθημάτων έχει ως αποτέλεσμα την επικέντρωση των ερευνών στα πρώτα.

Τα θετικά συναισθήματα είναι λιγότερα και λιγότερο διακριτά

Ένας δεύτερος πιθανός λόγος για τον οποίο δεν έχει αποδοθεί τόσο ενδιαφέρον στα θετικά συναισθήματα είναι ότι, επειδή τα θετικά συναισθήματα είναι πιο λίγα και λιγότερο διακριτά από τα αρνητικά (de Rivera, Possell, Verette, & Weiner, 1989; Ellsworth & Smith, 1988), είναι πιο δύσκολο να μελετηθούν. Πιο συγκεκριμένα, ενώ π.χ. τα συναισθήματα του φόβου, του θυμού και της θλίψης είναι αρκετά διαφορετικά και διακριτά μεταξύ τους ως εμπειρίες, κάτι τέτοιο δε συμβαίνει με θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ευχαρίστηση και η ηρεμία (Fredrickson, 2003). Αυτό είναι

ιδιαίτερα εμφανές στις επιστημονικές ταξινομήσεις των βασικών συναισθημάτων (Ekman, 1992; Izard, 1977; Tomkins, 1982) στις οποίες συνήθως αναγνωρίζεται ένα θετικό συναίσθημα για κάθε 3 ή 4 αρνητικά (Ellsworth & Smith, 1988), κάτι που φαίνεται επίσης και στις σχετικές με τα συναισθήματα λέξεις της αγγλικής γλώσσας (Averill, 1980). Επιπλέον, ενώ η αδυναμία διάκρισης των θετικών συναισθημάτων μεταξύ τους καθίσταται εμφανής και από ποικίλες σωματικές διαστάσεις της συναισθηματικής έκφρασης, όπως είναι οι εκφράσεις του προσώπου. Μπορούμε εύκολα να διακρίνουμε ένα θλιμμένο πρόσωπο από ένα θυμωμένο, μία έκφραση αηδίας από μια έκφραση φόβου. Υπάρχουν, δηλαδή, για ορισμένα αρνητικά συναισθήματα συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου, οι οποίες μάλιστα είναι μοναδικές, παγκοσμίως αναγνωρίσιμες και αντιπροσωπευτικές του συγκεκριμένου συναισθήματος (Ekman, et al., 1987). Αντίθετα, για τα θετικά συναισθήματα δεν υπάρχει ανάλογος διακριτός κώδικας (Fredrickson 1998, 2003). Ομοίως, στο επίπεδο του αυτόνομου νευρικού συστήματος, εκτός από περιπτώσεις όπου συνυπάρχει έντονη αναπνευστική δραστηριότητα, όπως π.χ. στην περίπτωση έντονου γέλιου, η βίωση θετικών συναισθημάτων χαρακτηρίζεται από σχετική απουσία δραστηριότητας (Levenson et al., 1990) σε αντίθεση με τη βίωση αρνητικών κατά την οποία παρατηρείται έντονη δραστηριότητα, η οποία μάλιστα διαφοροποιείται σε κάποιο βαθμό μεταξύ ορισμένων αρνητικών συναισθημάτων (Levenson, 1992; Levenson, Ekman, & Friesen, 1990; Cacioppo, Klein, Berntson, & Hatfield, 1993).

Μοντέλα για τα συναισθήματα

Ο τρίτος και τελευταίος πιθανός λόγος για τον οποίο τα θετικά συναισθήματα δεν έχουν μελετηθεί συστηματικά είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι θεωρητικοί των συναισθημάτων προσπάθησαν να τα εξηγήσουν με μοντέλα που λειτουργούν καλύτερα για τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson 1998, 2003; Fredrickson & Levenson, 1998). Τα μοντέλα αυτά χρησιμοποιώντας ως βάση κάποια αρνητικά συναισθήματα προσπαθούν να εξηγήσουν και τα υπόλοιπα. Βασικό στοιχείο αυτών των θεωριών είναι η εξ ορισμού σύνδεση των συναισθημάτων με ωθήσεις (urges) για συγκεκριμένη δράση, που ονομάζονται τάσεις για συγκεκριμένη δράση (specific action tendencies) (Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, & Schure, 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Tooby & Cosmides, 1990). Έτσι, ο θυμός γεννά την τάση προς επίθεση, ο φόβος την τάση για φυγή, η αηδία την τάση για εμετό κτλ. Οι τάσεις αυτές συνοδεύονται και από αλλαγές σε επίπεδο φυσιολογίας. Επομένως, τα συναισθήματα προετοιμάζουν τόσο το νου όσο και το σώμα για δράση προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Ο Lazarus αναφέρει ότι «οι τάσεις προς δράση σωματοποιούν τα συναισθήματα» (Lazarus, 1991, σελ. 285, αναφέρεται από τους Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 192).

Βασικό χαρακτηριστικό των μοντέλων που δίνουν ιδιαίτερο βάρος στις τάσεις για συγκεκριμένη δράση είναι ότι θεωρούν τις τάσεις αυτές και τα συναισθήματα ως εξελικτικές προσαρμογές (evolved adaptations). Σύμφωνα με αυτή την άποψη, οι τάσεις για συγκεκριμένη δράση που τα συναισθήματα προκαλούν αντικατοπτρίζουν τις πράξεις που είχαν φανεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στους πρόγονους μας όταν αυτοί βρίσκονταν σε καταστάσεις κινδύνου, και άρα τα συναισθήματα περιορίζουν το πεδίο σκέψης-δράσης μας προς συγκεκριμένες κατευθύνσεις (Tooby & Cosmides, 1998), (Fredrickson, 1998, 2003).

Ως προς αυτό, η Fredrickson υποστήριξε πως τα μοντέλα αυτά αν και λειτουργούν καλά για την εξήγηση των αρνητικών συναισθημάτων, δεν επαρκούν για την περιγραφή και την εξήγηση της λειτουργίας των θετικών, αφού οι τάσεις για συγκεκριμένη δράση που τα μοντέλα αυτά σχετίζουν με τα θετικά συναισθήματα (π.χ. την ικανοποίηση με την απουσία δραστηριότητας (Frijda, 1986) στην πραγματικότητα δεν είναι και τόσο συγκεκριμένες, αλλά περισσότερο μάλλον πρόκειται για γενικότερες τάσεις προς δράση ή μη-δράση (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Levenson, 1998). Επιπλέον, αναφορικά με τη θεώρηση των συναισθημάτων ως εξελικτικές προσαρμογές, τα θετικά συναισθήματα δεν φαίνονται εξίσου χρήσιμα με τα αρνητικά, αφού οι τάσεις που προκαλούν δεν συμβάλλουν άμεσα στην επιβίωση του είδους σε καταστάσεις κινδύνου (Fredrickson, 1998, 2003).

Θεωρώντας την ασυμβατότητα των θετικών συναισθημάτων με τα υπάρχοντα γενικευμένα μοντέλα συναισθημάτων ως εμπόδιο για την πλήρη μελέτη τους, η Fredrickson αντιπροτείνει μια ειδικότερη θεώρηση των συναισθημάτων με τη χρήση ξεχωριστών μοντέλων για τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Levenson, 1998).

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions)

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο η Fredrickson παρουσιάζει το 1998 τη θεωρία της για τα θετικά συναισθήματα. Βασικό είναι ότι σε αντίθεση με τα προαναφερθέντα μοντέλα δεν κάνει λόγο για *συγκεκριμένες προδιαθέσεις προς δράση* (specific-action tendencies), αλλά για *προδιαθέσεις προς σκέψη και δράση* (thought-action tendencies) υποστηρίζοντας παράλληλα πως τα θετικά συναισθήματα τη δεδομένη στιγμή της βίωσής τους δεν μας δημιουργούν την τάση για συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά αντίθετα διευρύνουν το πεδίο της σκέψης και δράσης μας (Fredrickson, 1998).

Προτού, όμως, προχωρήσουμε σε μία αναλυτικότερη παρουσίαση της Θεωρίας των Θετικών Συναισθημάτων είναι ουσιώδες να δοθεί ένας σαφής ορισμός της έννοιας του συναισθήματος και να γίνει διάκρισή του από άλλους συναφείς όρους.

Ορισμός συναισθήματος

Σύμφωνα με τη Fredrickson τα συναισθήματα είναι «πολυσύνθετες αντιδραστικές (ως προς κάποια ερεθίσματα) τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα» (Fredrickson, 2001, σελ. 218). Η διαδικασία γένεσης ενός συναισθήματος είναι η ακόλουθη: Αρχικά υπάρχει ένα γεγονός-ερέθισμα, το οποίο, αφού προσληφθεί συνειδητά ή ασυνειδητά από το άτομο και ερμηνευθεί υποκειμενικά, προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων σε ποικίλα επίπεδα, όπως σε γνωστικό επίπεδο, σωματικό κλπ. Επομένως, το συναίσθημα αποτελεί αντίδραση ψυχολογική προς κάποιο ερέθισμα (Fredrickson, 2001).

Η Fredrickson (Fredrickson, 2001, σελ. 218) διακρίνει, επίσης, το συναίσθημα από την έννοια «affect»¹, μια συναφή γενικότερη έννοια που αναφέρεται σε προσιτές στη συνείδηση αισθήσεις και ενυπάρχει όχι μόνο στην έννοια του συναισθήματος αλλά και σε άλλες παραπλήσιες συναισθηματικές εκφράσεις, όπως η διάθεση, οι σωματικές αισθήσεις, τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (affective traits) κ. ά. Συγκεκριμένα, σε αντίθεση με το «affect» που δεν προέρχεται αναγκαστικά από ένα συγκεκριμένο αντικείμενο-ερέθισμα, το συναίσθημα, όπως είδαμε, αποτελεί πάντα αντίδραση προς κάποιο ερέθισμα (Oatley & Jenkins, 1996; Russell & Feldman Barrett, 1999). Μια δεύτερη διαφορά είναι ότι τα συναισθήματα είναι συνήθως μικρής διάρκειας και επιδρούν σε πολλά επίπεδα (φυσιολογικό-βιολογικό, γνωστικό, εκφράσεων του προσώπου κτλ.), ενώ οι καταστάσεις που συμπεριλαμβάνονται στον όρο «affect» έχουν μεγαλύτερη διάρκεια χωρίς να έχουν τόσο μεγάλη ένταση (Ekman, 1994; Rosenberg, 1998; Russell & Feldman Barrett, 1999). Τέλος, σε θεωρητικό επίπεδο, τα συναισθήματα συνήθως κατηγοριοποιούνται σε διακριτές οικογένειες συναισθημάτων, ενώ το «affect» συνήθως κατηγοριοποιείται με ένα γενικότερο διπολικό τρόπο (π.χ. αρνητική – θετική συναισθηματική κατάσταση) (Russell & Feldman Barrett, 1999; Tellegen, Watson, & Clark, 1999).

Βασικές έννοιες της θεωρίας

Διεύρυνση - Χτίσιμο

Οι δύο βασικές έννοιες της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων είναι οι έννοιες της διεύρυνσης (broadening) και του χτισίματος (building). Η πρώτη αναφέρεται στη διεύρυνση του οριζοντα σκέψης και δράσης, που επέρχεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα που περιορίζουν το πεδίο σκέψης και δράσης ενός ατόμου ωθώντας το στην υιοθέτηση μίας συγκεκριμένης συμπεριφοράς-απάντησης, όπως για παράδειγμα η φυγή κατά τη βίωση φόβου, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο σκέψης και δράσης του ατόμου καθιστώντας το ικανό να συλλάβει, να σκεφτεί και να αναπτύξει νέες ή ακόμα και πρωτότυπες ιδέες οδηγώντας το συχνά στην υιοθέτηση δημιουργικών ή και πρωτοποριακών συμπεριφορών (Fredrickson, 1998).

Η έννοια του χτισίματος είναι ουσιαστικά απόρροια της διεύρυνσης και αποτελεί μάλλον το σημαντικότερο πλεονέκτημά της. Όπως είδαμε, η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση, τον εμπλουτισμό, δηλαδή, των πιθανών εναλλακτικών τρόπων σκέψης και δράσης που διαθέτει ένα άτομο. Αυτή η διεύρυνση έχει ως συνέπεια το χτίσιμο, την απόκτηση πλουσίων νοητικών, ψυχικών, σωματικών και κοινωνικών πόρων, οι οποίοι είναι διαχρονικοί, δηλαδή διαρκούν πολύ περισσότερο από το αρχικό συναίσθημα που οδήγησε στην απόκτηση τους, και τους οποίους το άτομο μπορεί να εκμεταλλευτεί αργότερα σε άλλες καταστάσεις. Συνεπώς, η βίωση ενός θετικού συναισθήματος έχει ωφέλειες πολύ μεγαλύτερες και μονιμότερες από τη στιγμιαία ευεξία που προκαλεί η βίωση ενός θετικού συναισθήματος (Fredrickson, 1998).

¹ Λόγω έλλειψης ελληνικού όρου που να εκφράζει με ακρίβεια την έννοια του affect στην παρούσα εργασία θα χρησιμοποιηθεί ο αγγλικός όρος.

Για να γίνουν περισσότερο κατανοητές οι δυο αυτές έννοιες κρίνεται αναγκαία μια αναλυτική περιγραφή των τεσσάρων θετικών συναισθημάτων, πάνω στα οποία στήριξε η Fredrickson τη θεωρία της, παρουσιάζοντας κάθε φορά τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εμφανίζεται αυτό το συναίσθημα, τη διεύρυνση που προκαλεί σε επίπεδο σκέψης και συμπεριφοράς, καθώς και τις συνέπειες αυτής της διεύρυνσης (Fredrickson, 1998, 2000). Τα συναισθήματα αυτά είναι η χαρά (joy), το ενδιαφέρον (interest), η ικανοποίηση (contentment) και η αγάπη (love), και επιλέχθηκαν επειδή είναι αρκετά διακριτά μεταξύ τους και αναγνωρίσιμα σε όλα τα πολιτισμικά περιβάλλοντα (Fredrickson, 1998). Ας σημειωθεί εδώ ότι η Fredrickson βασίστηκε στη θεώρηση του Ekman (1992) αναφορικά με τις οικογένειες συναισθημάτων. Έτσι, κάθε όρος, κάθε συναίσθημα αντιπροσωπεύει όχι μόνο μια δεδομένη συναισθηματική κατάσταση, αλλά και άλλες που, αν και διαφέρουν σε κάποια σημεία από την συγκεκριμένη κατάσταση, έχουν πολλά βασικά κοινά σημεία με αυτή (Fredrickson, 1998).

Χαρά. Ο όρος χαρά συχνά εναλλάσσεται χωρίς διάκριση με τον όρο ευτυχία (happiness) (Lazarus, 1991), ενώ γενικότερα το συναίσθημα αυτό μοιάζει με άλλα ισχυρής έντασης συναισθήματα, όπως η διασκέδαση (amusement) (Ruch, 1993), η αγαλλίαση (elation) και η ευφροσύνη (gladness) (de Rivera et al., 1989). Ένα άτομο συνήθως αισθάνεται χαρά σε καταστάσεις που αισθάνεται ασφάλεια και οικειότητα (Izard, 1977) και κατά τις οποίες αισθάνεται ότι δεν χρειάζεται να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια (Ellsworth & Smith, 1988). Επίσης, χαρά μπορεί να αισθανθεί κανείς όταν καταφέρει να εκπληρώσει ένα στόχο του (Izard, 1977; Lazarus, 1991).

Όσον αφορά τη διεύρυνση και την απόκτηση πόρων που αυτή συνεπάγεται, η Fredrickson υποστηρίζει ότι η χαρά δημιουργεί μια τάση για παιχνίδια ποικίλων μορφών που ξεφεύγουν από τις στερεότυπες, και που γενικότερα εμπλέκουν μια τάση για εξερεύνηση, πειραματισμό και δημιουργία, διευρύνοντας κατά συνέπεια τον ορίζοντα σκέψης και δράσης του ατόμου πέρα από το συνηθισμένο τρόπο σκέψης και δράσης και ανοίγοντάς του καινούριες προοπτικές (Fredrickson, 1998, 2000). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απόκτηση νέων πόρων και ικανοτήτων, οι οποίοι διαρκούν και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μετά το πέρας της χαρμόσυνης εμπειρίας (Fredrickson, 1998).

Για να γίνουν πιο εμφανείς οι ευεργετικές συνέπειες της βίωσης του συναισθήματος της χαράς, ας δούμε το ακόλουθο χαρακτηριστικό παράδειγμα που αναφέρει η Fredrickson (Fredrickson, 2003) : Ας φανταστούμε παιδιά να παίζουν σε μία παιδική χαρά ή ακόμα και κάποιους ενήλικες να ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Αν και τη συγκεκριμένη στιγμή αυτό που βιώνουν είναι χαρά και απόλαυση της δραστηριότητας στην οποία έχουν εμπλακεί, η χαρά και η συνεπακόλουθη διάθεση για παιχνίδι οικοδομούν μία σειρά από χρήσιμους σωματικούς, νοητικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους (resources). Συγκεκριμένα, σε σωματικό επίπεδο, η φυσική δραστηριότητα και η άθληση συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του σώματος και στην διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης. Σε νοητικό επίπεδο, το άτομο αποκτά καινούρια γνώση (π.χ. μάθηση των κανόνων ενός παιχνιδιού) και νέες στρατηγικές και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, ενώ σε ψυχολογικό επίπεδο αποκτά αισιοδοξία για τις ικανότητες του (όταν π.χ. βλέπει ότι τα πηγαίνει καλά) και προσανατολίζεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο. Τέλος, σε κοινωνικό επίπεδο, η συνεργασία και η εμπλοκή σε μία

δραστηριότητα με άλλα άτομα ενδυναμώνουν τους ήδη υπάρχοντες δεσμούς που έχει ένα άτομο με άλλα βοηθώντας το παράλληλα να κάνει καινούριες γνωριμίες και καινούριες φιλίες, οι οποίες ίσως να του είναι χρήσιμες και να του παράσχουν στήριξη σε δύσκολες στιγμές.

Βλέπουμε, λοιπόν, πως η χαρά και η διάθεση για παιχνίδι ωθούν το άτομο στην εξερεύνηση νέων προοπτικών και πάνω απ' όλα έχουν βαθύτερα μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ενδιαφέρον. Το ενδιαφέρον (interest) και άλλα σχετιζόμενα με αυτό συναισθήματα, όπως η περιέργεια (curiosity), ο θαυμασμός (wonder), ο ενθουσιασμός (excitement) κ. ά., εμφανίζονται σε συνθήκες κάτω από τις οποίες το άτομο αισθάνεται ασφαλές και για τις οποίες θεωρεί ότι του παρέχουν κάτι πρωτόγνωρο, αλλαγή, μια αίσθηση πιθανότητας να συμβεί κάτι (Izard, 1977) ή μυστηρίου (Kaplan, 1992). Επίσης, το άτομο τείνει να αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις αυτές ως σημαντικές και να θεωρεί ότι απαιτούν προσοχή καθώς και την καταβολή κάποιας προσπάθειας (Ellsworth & Smith, 1988). Ο Izard υποστηρίζει ότι το ενδιαφέρον είναι το συναισθηματικό που τα άτομα βιώνουν περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον (Izard, 1977; Izard & Ackerman, 2000). Επιπλέον, η Fredrickson (Fredrickson, 1998) θεωρεί πως η έννοια του flow (ροή)² (βλ. Csikszentmihalyi, 1990) είναι μια μορφή ενδιαφέροντος.

Όσον αφορά τις λειτουργίες του ενδιαφέροντος, η Fredrickson (Fredrickson, 1998, 2000) υιοθετεί την άποψη του Izard (1977) συμφωνώντας με αυτόν πως η τάση σκέψης και δράσης που προκαλεί το ενδιαφέρον είναι η εξερεύνηση, η οποία είναι πλήρως και ενεργά προσανατολισμένη προς το αντικείμενο του ενδιαφέροντος. Το άτομο στην περίπτωση αυτή θέλει να αποκτήσει περισσότερη γνώση και επαφή με το αντικείμενο που βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός του, εμπειρία που συνδέεται με ένα αίσθημα εμπύχωσης και ζωντανίας. Το άνοιγμα του ατόμου προς νέες εμπειρίες, ιδέες και δράσεις ουσιαστικά είναι η διεύρυνση που προκαλεί το συναισθηματικό του ενδιαφέροντος (Fredrickson, 1998, 2000).

Το βασικότερο όφελος που αποκομίζει το άτομο στην περίπτωση αυτή είναι ο εμπλουτισμός των γνώσεών του (Fredrickson, 1998, 2000). Επίσης, κατά την Fredrickson το ενδιαφέρον φαίνεται να προάγει αυτό που οι Csikszentmihalyi και Rathunde (1998) ονομάζουν «ψυχολογική πολυπλοκότητα» (psychological complexity), δηλαδή την ικανότητα να ενοποιεί και να διαφοροποιεί κανείς πολύπλοκες σχέσεις με άλλα άτομα και σε διάφορα πλαίσια (Fredrickson, 2000). Τέλος, σύμφωνα με τον Izard (1977), το ενδιαφέρον είναι βασικό στοιχείο που προωθεί την προσωπική ωρίμανση, τη δημιουργική προσπάθεια και την ανάπτυξη της νοημοσύνης. Όλα τα παραπάνω οφέλη είναι και σε αυτή την περίπτωση διαχρονικά και μπορεί να χρησιμοποιηθούν από το άτομο σε άλλες καταστάσεις και χρονικές στιγμές (Fredrickson, 1998).

² Η έννοια του Flow είναι σύμφωνα με τον Mihaly Csikszentmihalyi μια ιδανική εμπειρία (optimal experience), δηλαδή μία εμπειρία κατά την οποία αισθανόμαστε κύριοι των πράξεων και της μοίρας μας και βιώνουμε ιδιαίτερη χαρά και ευχαρίστηση, που μένει στη μνήμη μας ως χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς θέλουμε να είναι η ζωή μας. Η εμπειρία του flow χαρακτηρίζεται από διάθεση για παιχνίδι, την αίσθηση ότι έχουμε τον έλεγχο των πράξεών μας, συγκέντρωση και υψηλά επίπεδα προσοχής, απόλαυση της δραστηριότητας με την οποία ασχολούμαστε τη δεδομένη στιγμή, διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου και ένα ταίριασμα μεταξύ της πρόκλησης που παρουσιάζει η συγκεκριμένη δραστηριότητα και των ικανοτήτων μας (Csikszentmihalyi, 1990).

Ικανοποίηση. Η ικανοποίηση (contentment) και τα σχετικά με αυτήν συναισθήματα, όπως η γαλήνη (serenity), η ηρεμία (tranquillity) και η ανακούφιση (relief), βιώνονται σε καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο αισθάνεται ασφάλεια, βεβαιότητα και δεν χρειάζεται να καταβάλλει προσπάθεια για κάποιο σκοπό (Ellsworth & Smith, 1988). Η Fredrickson θεωρεί πως η έννοια αυτή πρέπει να διαχωρίζεται από την απλή ικανοποίηση (satisfaction) ή την ευχαρίστηση (pleasure) που αισθάνεται κανείς μετά από την ικανοποίηση μιας σωματικής ανάγκης (π.χ. ύστερα από ένα καλό γεύμα) (Fredrickson, 1998, 2000) και αναφέρει πως η ικανοποίηση (contentment) είναι μάλλον το πιο υποτιμημένο συναίσθημα στις δυτικές κοινωνίες (Fredrickson, 2000).

Ορισμένοι θεωρητικοί των συναισθημάτων (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Ellsworth & Smith, 1988) συνδέουν την ικανοποίηση και τα συναφή με αυτήν συναισθήματα με καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από αδράνεια. Άρα θα μπορούσε να υποθέσει κανείς ότι η ικανοποίηση δεν προκαλεί καμία προδιάθεση προς δράση (Fredrickson, 1998, 2000). Διαφωνώντας με την παραπάνω άποψη η Fredrickson υποθέτει πως οι αλλαγές που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της ικανοποίησης ίσως είναι περισσότερο γνωστικές παρά σωματικές και υποστηρίζει πως η ικανοποίηση αποτελεί διεύρυνση των ιδεών που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και τον κόσμο (Fredrickson, 1998, 2000), αφού με βάση πολλές σχετικές θεωρητικές δημοσιεύσεις το συναίσθημα αυτό ωθεί τα άτομα να απολαύσουν τη συγκεκριμένη στιγμή ή πρόσφατες εμπειρίες τους βιώνοντας μια ενότητα με το περιβάλλον τους (φυσικό και κοινωνικό) και ενσωματώνοντας τις εμπειρίες αυτές στην συνολική θεώρηση που έχουν για τον εαυτό τους και τον κόσμο (de Rivera et al., 1989; Izard, 1977).

Επιπλέον, η Fredrickson (Fredrickson, 1998) παραλληλίζει την εμπειρία της ικανοποίησης με το θετικό συναίσθημα που ο Csikszentmihalyi (1990) χαρακτηρίζει ως «flow»: «μετά το πέρας του επεισοδίου του flow, νοιώθει κανείς περισσότερο «ενωμένος» από πριν, όχι μόνο εσωτερικά, αλλά και αναφορικά με άλλους ανθρώπους και με τον κόσμο γενικότερα...Ο εαυτός γίνεται πολύπλοκος ως αποτέλεσμα της βίωσης του flow» (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 41 & 42, αναφέρεται από την Fredrickson, 1998).

Καταλήγοντας, η ικανοποίηση οδηγεί σε διεύρυνση και απόκτηση νέων πόρων μέσω της απόλαυσης, της ενοποίησης των εμπειριών που το άτομο έχει βιώσει και της ενσωμάτωσής τους στην ήδη υπάρχουσα αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τον κόσμο (Fredrickson, 1998, 2000, 2001).

Αγάπη. Σε ό,τι αφορά το συναίσθημα της αγάπης, βασιζόμενη σε περιγραφές άλλων θεωρητικών η Fredrickson (Fredrickson, 1998) υποστηρίζει πως η αγάπη όντας ένα μείγμα άλλων θετικών συναισθημάτων οδηγεί στην εμπειρία της διεύρυνσης και του χτισίματος. Συγκεκριμένα, αν και υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη αγάπης (π.χ. φιλική-συντροφική αγάπη, ερωτική αγάπη, γονική αγάπη κ.ά.- Hatfield & Rapson, 1993; Oatley & Jenkins, 1996), κοινό σε όλες της μορφές της είναι η βίωση αυτού του συναισθήματος για ένα συγκεκριμένο πρόσωπο και κατά συνέπεια η αναγκαστική ένταξη του συναισθήματος αυτού στα πλαίσια αυτής της σχέσης (Oatley & Jenkins, 1996). Όπως και ο Izard (1977), η Fredrickson (Fredrickson, 1998) πιστεύει πως οι εμπειρίες αγάπης αποτελούν ένα μείγμα πολλών θετικών συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένων της χαράς, του ενδιαφέροντος και της ικανοποίησης, τα οποία στις μακροχρόνιες φιλίες και αισθηματικές σχέσεις διαδέχονται το

ένα το άλλο αδιάκοπα, καθώς όσο πιο κοντά ερχόμαστε στους φίλους μας τόσο περισσότερα μαθαίνουμε για αυτούς και αισθανόμαστε χαρά και ικανοποίηση για αυτή τη σχέση, γεγονός που μας γεννάει την επιθυμία να γνωρίσουμε ακόμα περισσότερα πράγματα για αυτούς. Συνεπώς, στο βαθμό που η αγάπη γεννά τα συναισθήματα της χαράς, του ενδιαφέροντος και της ικανοποίησης, οδηγεί σε διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης και δράσης του ατόμου (Fredrickson, 1998).

Εκτός από την αυτονόητη ευχαρίστηση που συνεπάγεται η ανάπτυξη σχέσεων με άλλα άτομα, τα οφέλη που αποκομίζει κανείς από την διάθεση για εξερεύνηση και παιχνίδι και την ικανοποίηση που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της αγάπης είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Συγκεκριμένα, η διαπροσωπική επαφή συμβάλλει στο χτίσιμο και την ανάπτυξη ισχυρών κοινωνικών δεσμών, που όχι μόνο παρέχουν ικανοποίηση στο άτομο αλλά και μπορεί να φανούν χρήσιμοι στο μέλλον σε περιπτώσεις που το άτομο χρειάζεται κοινωνική υποστήριξη (Fredrickson, 1998). Επομένως, όπως και στις προηγούμενες περιπτώσεις, η βίωση του συναισθήματος της αγάπης συνεπάγεται διεύρυνση και απόκτηση πολύτιμων διαχρονικών πόρων.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω μπορούμε να πούμε πως τα θετικά συναισθήματα εκτός από το ότι βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων επιτελούν και άλλες βασικές λειτουργίες: διευρύνουν τον τρόπο σκέψης και δράσης τους, συντελούν στην αποκόμιση πολύτιμων οφελών, και γενικότερα βοηθούν τα άτομα να ισορροπήσουν, να αναπτυχθούν, να ωριμάσουν, να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους, να αποκτήσουν αισιοδοξία, να διευρύνουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο και όχι μόνο, αφού όπως θα δούμε στη συνέχεια τα θετικά συναισθήματα είναι πιθανό να συμβάλλουν και στη γενικότερη ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

Η υπόθεση του αντιδότη

Η υπόθεση του αντιδότη (the undoing hypothesis) αποτελεί μία από τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με αυτήν, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να καταπολεμήσει τις περιοριστικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων δρώντας ως αντιδοτο (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2000). Για την ανάπτυξη αυτής της ιδέας η Fredrickson και η συνεργάτες της βασίστηκαν σε παλαιότερες έρευνες πάνω στις διαταραχές άγχους (Wolpe, 1958), στα κίνητρα (Solomon & Corbit, 1974) και στην επιθετικότητα (Baron, 1976), οι οποίες είχαν φανερώσει κάποια ασυμβατότητα στις λειτουργίες των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και σε πιο πρόσφατες έρευνες πάνω στη αυτορρύθμιση (self-regulation) (Aspinwall, 1998; Reed & Aspinwall, 1998; Trope & Pomerantz, 1998) και στον τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών (coping) (Folkman, 1997; Folkman & Moskowitz), οι οποίες έδειξαν ότι το θετικό συναίσθημα ίσως να βοηθάει στην αντιμετώπιση του στρες και άλλων απειλών. Εντάσσοντας τα ευρήματα αυτά στα πλαίσια της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων η Fredrickson και οι συνεργάτες της υπέθεσαν ότι η διεύρυνση ίσως αποτελεί τον βασικό μηχανισμό αυτής της ασυμβατότητας θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2000). Πιο συγκεκριμένα, υπέθεσαν ότι τα θετικά συναισθήματα, λόγω της διεύρυνσης σκέψης-δράσης που προκαλούν, ίσως ελαττώνουν την επιρροή που ένα αρνητικό συναίσθημα έχει προηγουμένως ασκήσει στη σκέψη και στο σώμα ενός ατόμου ελαττώνοντας

σταδιακά την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία για συγκεκριμένη δράση (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2000). Σε επίπεδο καρδιαγγειακής λειτουργίας, η διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης-δράσης, συνεπακόλουθο της βίωσης ενός θετικού συναισθήματος, όταν διαδέχεται την βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος, η οποία αυξάνει την καρδιαγγειακή δραστηριότητα, επαναφέρει το σώμα σε μέτρια επίπεδα δραστηριότητας δημιουργώντας έτσι και ένα καταλληλότερο πλαίσιο για τον προσανατολισμό προς το ευρύτερο πεδίο σκέψης-συμπεριφοράς που τα θετικά συναισθήματα προκαλούν (Fredrickson et al., 2000). Ας σημειωθεί εδώ ότι η δράση αυτή των θετικών συναισθημάτων ίσως να μην ισχύει για όλα τα θετικά συναισθήματα αδιακρίτως και ότι περιορίζεται στις περιπτώσεις εκείνες, κατά τις οποίες συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα διαδέχονται συγκεκριμένα αρνητικά με στενή χρονική διαδοχή (Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 194). Παρουσίαση των πειραμάτων για τη μελέτη της λειτουργίας αυτής των θετικών συναισθημάτων και των σχετικών ευρημάτων θα γίνει στο επόμενο κεφάλαιο.

Ψυχολογική αντοχή

Η «ψυχολογική αντοχή» (psychological resilience) θεωρείται ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά αρνητικές και στρεσογόνες εμπειρίες γρήγορα και αποτελεσματικά και να προσαρμόζεται αποτελεσματικά στις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής (J. H. Block & Block, 1980; J. Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993). Δεδομένα από ποικίλες έρευνες φανερώνουν ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ ψυχολογικής αντοχής και θετικών συναισθημάτων. Άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή έχουν βρεθεί να έχουν πιο αισιόδοξη θεώρηση για τη ζωή, να είναι περισσότερο ανοιχτά σε νέες εμπειρίες και να χαρακτηρίζονται από υψηλή θετική συναισθηματική έκφραση (high positive emotionality) (J. Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996). Επίσης έχουν βρεθεί να χρησιμοποιούν «θετικές» στρατηγικές, όπως το χιούμορ (Masten, 1994; Werner & Smith, 1992; Wolin & Wolin, 1993), η χαλάρωση (Anthony, 1987; Murphy & Moriarty, 1976) κ.ά., ως τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων. Φαίνεται λοιπόν ότι τα άτομα αυτά, περισσότερο από άλλα, κατανοούν την αξία των θετικών συναισθημάτων και τα χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις (Fredrickson, 2001; Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003).

Ως προς αυτό, η θεωρία των θετικών συναισθημάτων προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα ίσως αποτελούν ενεργά συστατικά του χαρακτηριστικού «ψυχολογική αντοχή» και επομένως τα άτομα που διαθέτουν ικανή ψυχολογική αντοχή ίσως να είναι ειδήμονες χρήστες της λειτουργίας του αντίδοτου των θετικών συναισθημάτων, να χρησιμοποιούν δηλαδή τα θετικά συναισθήματα για να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες στιγμές (Fredrickson, 2001). Κατ'επέκταση, όπως προτείνει ο ορισμός της ψυχολογικής αντοχής, με βάση τον οποίο τα άτομα που διαθέτουν υψηλή ψυχολογική αντοχή επανέρχονται μετά από πιεστικές εμπειρίες γρήγορα και αποτελεσματικά στις προηγούμενες συνθήκες της ζωής τους (Carver, 1998; Lazarus, 1993) τα άτομα αυτά θα εμφανίζουν γρηγορότερη επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά τη βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος από ότι τα άτομα με λιγότερη ψυχολογική αντοχή, κάτι που, όπως προτείνει η θεωρία των θετικών συναισθημάτων, ίσως να

τροφοδοτείται από τις εμπειρίες θετικού συναισθήματος που τα άτομα αυτά έχουν βιώσει (Fredrickson, 2001).

Η «ατέρμονη ανελλισσόμενη αλυσίδα»

Όπως είδαμε, τα θετικά συναισθήματα είναι πιθανό να τροφοδοτούν τις μεταξύ των ατόμων διαφορές ως προς το χαρακτηριστικό «ψυχολογική αντοχή». Εφόσον η ψυχολογική αντοχή αποτελεί διαχρονικό πόρο του ατόμου, η θεωρία των θετικών συναισθημάτων υποθέτει ότι τα θετικά συναισθήματα, στο βαθμό που διευρύνουν των ορίζοντα της σκέψης και δράσης, θα αυξάνουν την ψυχολογική αντοχή των ατόμων (Aspinwall, 1998, 2001; Isen, 1990). Επιπλέον, μέσω της αύξησης της ψυχολογικής αντοχής, θα βελτιώνουν τη συναισθηματική ευεξία των ατόμων (Fredrickson, 2001). Από στοιχεία ερευνών (βλ. Fredrickson & Joiner, 2002) έχει φανεί να υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και στο θετικό νόημα που αποδίδει κανείς σε κάποιες καταστάσεις, η οποία είναι σύμφωνα με τη Fredrickson αμοιβαία. Η εύρεση/ απόδοση θετικού νοήματος σε μία κατάσταση προκαλεί θετικά συναισθήματα, αλλά και τα ίδια τα θετικά συναισθήματα λόγω της διεύρυνσης που επιφέρουν αυξάνουν την πιθανότητα να βρει κανείς θετικό νόημα σε μελλοντικά γεγονότα (Fredrickson, 2000α).

Οι Fredrickson και Joiner βασιζόμενοι σε αυτές οι αμοιβαίες σχέσεις μεταξύ θετικών συναισθημάτων, διευρυμένου τρόπου σκέψης και θετικού νοήματος προτείνουν ότι τα θετικά συναισθήματα κινητοποιούν «ατέρμονες ανελλισσόμενες αλυσίδες» (Fredrickson & Joiner, 2002). Η έννοια της ατέρμονης ανελλισσόμενης αλυσίδας (upward spiral) αναφέρεται στην υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά τη δεδομένη στιγμή που τα βιώνουμε αλλά και αυξάνουν την πιθανότητα για ψυχική ευεξία στο μέλλον χάρη στα αποτελέσματα της διεύρυνσης και της απόκτησης νέων πόρων. Ειδικότερα, η θεωρία προβλέπει ότι η βίωση ενός θετικού συναισθήματος και η συνεπακόλουθη διευρυμένη σκέψη επηρεάζονται αμοιβαία κινητοποιώντας η μία την άλλη. Ένα θετικό συναίσθημα, δηλαδή, συνεπάγεται διεύρυνση, η οποία εν συνεχεία βοηθώντας το άτομο να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το ωθεί στη βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία θα έχουν ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση σκέψης-δράσης κ.ο.κ., δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μία διαρκώς ανελλισσόμενη αλυσίδα. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι η σταδιακή αύξηση της ψυχολογικής αντοχής και της συναισθηματικής ευεξίας των ατόμων (Fredrickson & Joiner, 2002).

Κλείνοντας αυτό το κεφάλαιο αξίζει να αναφερθούμε συγκεντρωτικά στις λειτουργίες των θετικών συναισθημάτων, έτσι όπως αυτές διαφαίνονται από τις αρχές και τις υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων. Οι λειτουργίες αυτές είναι οι ακόλουθες:

- Διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης και δράσης των ανθρώπων.
- Καταπολέμηση των περιοριστικών συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων.
- Τα θετικά συναισθήματα αποτελούν ενεργά συστατικά του χαρακτηριστικού «ψυχολογική αντοχή».
- Χτίσιμο ισχυρών ψυχολογικών αντοχών και κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν σταδιακά σε περισσότερη και ενδυναμωμένη ευεξία.

Οι λειτουργίες των θετικών συναισθημάτων από εξελικτική σκοπιά

Ένα από τα ζητήματα που πραγματεύεται η θεωρία των θετικών συναισθημάτων είναι ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων από εξελικτική σκοπιά. Έχει ήδη γίνει λόγος για τη θεώρηση των συναισθημάτων ως εξελικτικές προσαρμογές και ειδικότερα των αρνητικών ως πυροδότες των συμπεριφορών που είχαν φανεί αποτελεσματικές στους προγόνους μας όταν η ζωή τους βρισκόταν σε κίνδυνο. Τα θετικά συναισθήματα από την άλλη πλευρά δεν φαίνεται να ταιριάζουν σε μία τέτοια θεώρηση, εφόσον δεν γεννώνται σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις ούτε προκαλούν σαφώς καθορισμένες τάσεις για μία ορισμένη δράση (Fredrickson, 1998). Αν όμως τα θετικά συναισθήματα δεν συντελούσαν στην επιβίωση των προγόνων μας σε επικίνδυνες καταστάσεις, τότε τι αξία είχαν από λειτουργική σκοπιά; Υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος για τον οποίο οδηγούν σε διεύρυνση της σκέψης και δράσης των ατόμων;

Στα ερωτήματα αυτά προσπαθεί να απαντήσει η Fredrickson εντάσσοντας το μοντέλο της στο πλαίσιο της ανθρώπινης εξέλιξης. Ένας τρόπος για να υποστηρίξει κανείς ότι ένα ψυχολογικό φαινόμενο αποτελεί εξελικτική προσαρμογή είναι να το αναλύσει λειτουργικά, δηλαδή αφότου παρατηρήσει επαρκώς τη μορφή του και τα χαρακτηριστικά του, να προσπαθήσει να σκεφτεί τι είδους προσαρμοστικό πρόβλημα της ζωής του κυνηγού-συλλέκτη ανθρώπου (hunter-gatherer) μπορεί να είχε επιλύσει το φαινόμενο αυτό (Tooby & Cosmides, 1992).

Σύμφωνα με τη θεωρία της Fredrickson, το κύριο χαρακτηριστικό του φαινομένου που μας ενδιαφέρει εδώ, των θετικών συναισθημάτων δηλαδή, είναι η διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης-δράσης τη στιγμή της βίωσής τους. Επιπλέον, θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ικανοποίηση, το ενδιαφέρον και η αγάπη βιώνονται σε καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο έχει ικανοποιήσει τις σωματικές του ανάγκες και αισθάνεται ασφαλές. Τοποθετώντας τα στοιχεία αυτά στο πλαίσιο των συνθηκών ζωής του ανθρώπου κυνηγού-συλλέκτη το ερώτημα που προκύπτει είναι με ποιο τρόπο η διάθεση για παιχνίδι ή εξερεύνηση, απόρροια της χαράς και του ενδιαφέροντος, μπορεί να είχαν συμβάλει στη διατήρηση του είδους (Fredrickson, 1998).

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό βρίσκεται σύμφωνα με την Fredrickson στη λειτουργία του χτισίματος, που, όπως είδαμε, ως ακόλουθο της υιοθέτησης ενός ευρύτερου τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς από το άτομο συνίσταται στην απόκτηση καινούριων γνωστικών, σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων, οι οποίοι είναι διαχρονικοί και από τους οποίους μπορεί να επωφεληθεί το άτομο σε μεταγενέστερες χρονικές στιγμές. Ο άνθρωπος κυνηγός-συλλέκτης μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων παίζοντας, εξερευνώντας το περιβάλλον του, απολαμβάνοντας τα οφέλη των εμπειριών του και πλησιάζοντας άλλα άτομα, προτείνει η Fredrickson (Fredrickson, 1998), αποκτούσε νέους πόρους και ικανότητες τόσο σωματικούς όπως κινήσεις απαραίτητες για την αποφυγή κάποιου επικίνδυνου ζώου, όσο και γνωστικούς όπως η δημιουργία ενός γνωστικού χάρτη της περιοχής στην οποία κινείται, καθώς και κοινωνικούς, όπως η συνεργασία με άτομα που θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν στο κυνήγι ή σε άλλες δύσκολες καταστάσεις. Όλες αυτές τις καινούριες γνώσεις και ικανότητες θα μπορούσε να τις χρησιμοποιήσει αργότερα σε επικίνδυνες καταστάσεις, έχοντας συνελπώς περισσότερες πιθανότητες να επιβιώσει και

κατ' επέκταση περισσότερες πιθανότητες να ζήσει αρκετά ώστε να αναπαραχθεί (Fredrickson, 1998). Επομένως, το προσαρμοστικό πρόβλημα που αντιμετώπιζαν οι προγονοί μας και το οποίο φαίνεται να επέλυαν τα θετικά συναισθήματα είναι το πότε και το πώς τα άτομα αυτά θα αποκτούσαν τους απαραίτητους για την επιβίωσή τους πόρους και η απάντηση σε αυτό, όπως δίνεται από τη θεωρία των θετικών συναισθημάτων, είναι ότι η απόκτηση νέων πόρων και ικανοτήτων γινόταν μέσω του παιχνιδιού, της εξερεύνησης, ή της απόλαυσης και της ενοποίησης αποκτημένων εμπειριών σε στιγμές που οι άνθρωποι αυτοί και είχαν ικανοποιημένες τις βιολογικές τους ανάγκες και ένιωθαν ασφάλεια (Fredrickson, 1998).

Σε ό,τι αφορά τα παραπάνω, η Fredrickson τονίζει ότι η ανάλυση αυτή δεν προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα παρέχουν ανάλογα προσαρμοστικά πλεονεκτήματα στις σημερινές συνθήκες ζωής, ούτε ότι τα άτομα επιδιώκουν να βιώσουν θετικά συναισθήματα για να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης και αναπαραγωγής τους, αλλά στόχος της είναι να δείξει ότι τα θετικά συναισθήματα που βιώνει ο σύγχρονος άνθρωπος έχουν προέλθει στα πλαίσια της ανθρώπινης εξέλιξης από τις επαναλαμβανόμενες καταστάσεις που αντιμετώπιζαν οι παλαιότεροι άνθρωποι (Fredrickson, 1998).

ΕΜΠΕΙΡΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Στο παρόν κεφάλαιο θα παρουσιαστούν τα ευρήματα που υποστηρίζουν τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων, τα οποία προέρχονται κυρίως από έρευνες πάνω σε συναφή συναισθηματικά φαινόμενα όπως η θετική διάθεση και τα θετικά συναισθηματικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (affective traits), οπότε και στηρίζουν έμμεσα τη θεωρία (Fredrickson, 1998), αλλά και από έρευνες της Fredrickson και της ερευνητικής της ομάδας πάνω στις βασικές υποθέσεις της θεωρίας, οι οποίες παρέχουν άμεση στήριξη.

Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο της προσοχής

Ευρήματα που στηρίζουν την υπόθεση ότι συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το φάσμα της προσοχής των ατόμων προέρχονται κατ' αρχήν από σχετικά πρόσφατη δημοσίευση των Derryberry και Tucker (Derryberry & Tucker, 1994) . Οι συγγραφείς αυτοί βασιζόμενοι σε κλινικές έρευνες σε άτομα με μανία υποστηρίζουν ότι τα θετικά συναισθήματα, ακόμα και αυτά που προκαλούν υψηλή διέγερση (π.χ. μανία και ενθουσιασμό), επιφέρουν διεύρυνση της προσοχής. Επιπλέον, από έρευνες σε μη κλινικούς πληθυσμούς που χρησιμοποιούν τεστ σφαιρικής-τοπικής οπτικής επεξεργασίας (global & local visual processing tests) για να διακρίνουν εστίαση της προσοχής σε κάποια σημεία του ερεθίσματος ή στο ερέθισμα συνολικά φαίνεται ότι φυσιολογικά επίπεδα θετικού affect συνδέονται με ένα διευρυμένο πεδίο προσοχής. Συγκεκριμένα, αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις όπως το άγχος και η κατάθλιψη προβλέπουν επικέντρωση σε τοπικά χαρακτηριστικά του ερεθίσματος, χαρακτηριστικό περιορισμένης σε ορισμένα σημεία προσοχής, ενώ θετικές συναισθηματικές καταστάσεις όπως η ευεξία και η αισιοδοξία προβλέπουν επικέντρωση σε σφαιρικότερα σημεία του ερεθίσματος, χαρακτηριστικό διευρυμένης προσοχής (Basso, Schefft, Ris & Dember, 1996). Τέλος, παρόμοια αποτελέσματα έχουν βρεθεί και από

έρευνα στην οποία χρησιμοποιήθηκαν παρόμοια έργα σφαιρικής-τοπικής οπτικής επεξεργασίας και οι μεταβλητές επιτυχία- αποτυχία με την επιτυχία να συνδέεται με διευρυμένη προσοχή και την αποτυχία με περιορισμένη προσοχή (Brandt, Derryberry & Reede, 1992, αναφέρεται από Derryberry & Tucker, 1994). Αν και στην τελευταία έρευνα δεν χρησιμοποιήθηκε ομάδα ελέγχου, τα παραπάνω δεδομένα είναι σύμφωνα με την άποψη ότι καταστάσεις και χαρακτηριστικά που προάγουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων διευρύνουν το πεδίο της προσοχής των ατόμων (Fredrickson, 1998).

Σε πρόσφατο άρθρο της (Fredrickson, 2003, σελ. 332) η Fredrickson αναφέρεται σε σχετικά πειράματα που έχει διεξάγει με τους φοιτητές της. Μέσω της παρακολούθησης σύντομων αποσπασμάτων ταινιών οι πειραματιστές προκάλεσαν στους συμμετέχοντες χαρά, γαλήνη (serenity), φόβο και λύπη (ανάλογα με τη συνθήκη) και στη συνέχεια με τη χρήση έργων σφαιρικής-τοπικής οπτικής επεξεργασίας μέτρησαν την ικανότητά τους να σκέφτονται διευρυμένα. Υπήρχε επίσης και ομάδα ελέγχου (μη πρόκληση συναισθήματος με τη χρήση ενός ουδέτερου screensaver). Βρέθηκε ότι, σε αντιδιαστολή με τα άτομα στις συνθήκες αρνητικού και ελέγχου, τα άτομα στις ομάδες θετικών συναισθημάτων τείνουν να επιλέγουν σφαιρική επικέντρωση στο ερέθισμα, κάτι που υποδεικνύει διευρυμένο τρόπο σκέψης.

Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο της σκέψης

Τα προϋπάρχοντα της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων ερευνητικά ευρήματα που στηρίζουν την υπόθεση της διεύρυνσης του ορίζοντα της σκέψης προέρχονται κατά βάση από τις έρευνες της Alice Isen σχετικά με το ρόλο του θετικού affect³ στη γνώση (cognition). Συγκεντρωτικά οι έρευνες της Isen και των συνεργατών της δείχνουν ότι οι άνθρωποι που βιώνουν θετικό affect σκέφτονται διαφορετικά από ότι σε ουδέτερες ή σε δυσάρεστες καταστάσεις.

Σε μία σειρά από έρευνες η Isen και οι συνεργάτες της βρήκαν ότι άτομα στα οποία είχε προκληθεί θετικό affect με ποικίλους απλούς τρόπους (π.χ. δίνοντας τους ένα σακουλάκι καραμέλες, με την παρακολούθηση κινουμένων σχεδίων, με την παρακολούθηση μιας μικρής σε διάρκεια κωμωδίας κ.ά.) δίνουν περισσότερο ασυνήθιστες (συνειρμικές) απαντήσεις σε ουδέτερες λέξεις από ότι τα άτομα σε μια ουδέτερη ομάδα ελέγχου (Isen, Johnson, Mertz & Robinson, 1985). Άλλες έρευνες έδειξαν ότι άτομα σε ανάλογες συνθήκες θετικού affect χρησιμοποιούν πιο ευέλικτους τρόπους σκέψης όταν κατηγοριοποιούν υλικό και βλέπουν περισσότερες ομοιότητες μεταξύ αντικειμένων που δεν είναι άμεσα σχετικά μεταξύ τους (Isen & Daubman, 1984; Kahn & Isen, 1993; Isen, Niedenthal & Cantor, 1992). Επιπλέον, σε άλλες έρευνες όπου χρησιμοποιήθηκε το Mednick's Remote Associates Test (Mednick, Mednick, & Mednick, 1964), ένα τεστ στο οποίο πρέπει κανείς να σκεφτεί μια λέξη που να ταιριάζει με τρεις δοσμένες λέξεις, έχει βρεθεί ότι το θετικό affect επηρεάζει και τη δημιουργική σκέψη με τα άτομα στις συνθήκες θετικού affect να αποδίδουν καλύτερα από ότι τα άτομα στις ουδέτερες συνθήκες (Isen, Daubman & Nowicki, 1987). Επίσης, σε μελέτες σχετικά με τη λήψη περίπλοκων αποφάσεων, στις οποίες ζητήθηκε

³ Όπως ήδη έχει αναφερθεί, ο όρος affect αναφέρεται σε κάθε μορφή αίσθησης και συναισθηματικής κατάστασης, είτε αυτή εμφανίζεται ως γενική διάθεση είτε με άλλη πιο συγκεκριμένη μορφή.

από τους συμμετέχοντες είτε να επιλέξουν το καλύτερο από μια σειρά προϊόντων (π.χ. ένα αυτοκίνητο προς αγορά-Isen & Means, 1983) , είτε να λύσουν ένα πολύπλοκο πρόβλημα (π.χ. να βγάλουν μια ιατρική διάγνωση-Isen,Rosenzweig & Young, 1991), η Isen και οι συνεργάτες της βρήκαν ότι τα άτομα στα οποία είχε προκληθεί με πειραματικό τρόπο θετικό affect ήταν πιο αποτελεσματικά στη λήψη αποφάσεων από ότι οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου. Στη δεύτερη έρευνα (Isen,Rosenzweig & Young, 1991) φάνηκε επίσης ότι σε καταστάσεις θετικού affect ενοποιούν περισσότερο τις πληροφορίες που τους δίνονται, κάτι που τους επιτρέπει να δείχνουν λιγότερη σύγχυση αναφορικά με το έργο που πρέπει να επιτελέσουν και δουλεύουν γρηγορότερα. Τέλος, σε μια πρόσφατη έρευνα, στην οποία μελετήθηκε η διαδικασία εξαγωγής διάγνωσης σε γιατρούς, οι πειραματιστές αφού προκάλεσαν μια κατάσταση θετικού affect σε μερικούς από τους γιατρούς διαπίστωσαν οι συγκεκριμένοι συμμετέχοντες ήταν πιο ανοιχτοί στην επεξεργασία των πληροφοριών που είχαν στη διάθεσή τους χωρίς να διαστρεβλώνουν ή να αγνοούν τις πληροφορίες που δεν ταίριαζαν στην διάγνωση που θεωρούσαν πιο πιθανή (Estrada, Isen & Young, 1997).

Από τα προαναφερθέντα ευρήματα φαίνεται ότι όταν οι άνθρωποι αισθάνονται καλά ο τρόπος σκέψης τους γίνεται περισσότερο ευέλικτος, δημιουργικός, ενοποιητικός, ανοικτός και αποτελεσματικός. Η Fredrickson θεωρεί ότι οι έρευνες αυτές, παρά το γεγονός ότι δεν εστιάζονται άμεσα στα θετικά συναισθήματα, προσφέρουν τα σημαντικότερα στοιχεία στο ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τον ορίζοντα της γνώσης (Fredrickson, 2001, σελ. 221).

Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο της δράσης

Σύμφωνα με την Fredrickson (Fredrickson,1998) οι έρευνες, από τις οποίες φαίνεται ότι το θετικό affect διευρύνει τον ορίζοντα της σκέψης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για την έμμεση στήριξη της υπόθεσης ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το φάσμα της δράσης των ατόμων. Υπάρχουν ωστόσο και άλλες μελέτες που χρησιμοποιούν μετρήσεις συμπεριφορών ή προθέσεων συμπεριφοράς και παρέχουν καλύτερα δεδομένα (Fredrickson,1998). Τέτοιες είναι μερικές έρευνες της Isen και της ερευνητικής της ομάδας πάνω στη δημιουργικότητα (Isen et al., 1987). Στα πειράματα αυτά χρησιμοποιήθηκε το έργο με το κερύ του Duncker (1945), στο οποίο οι συμμετέχοντες έχοντας στη διάθεσή τους ένα κερύ, ένα κουτί σπέρτα και ένα κουτί καρφάκια καλούνται να στηρίξουν το κερύ στον τοίχο με τέτοιο τρόπο ώστε να καεί χωρίς να στάξει κερύ στο πάτωμα. Η επίλυση του προβλήματος απαιτεί γνωστική διεύρυνση και δημιουργική δράση, κάτι που όπως φάνηκε από τα συγκεκριμένα πειράματα το θετικό affect προάγει. Επίσης, από έρευνες όπου χρησιμοποιήθηκαν γλωσσικά τεστ δημιουργικότητας φάνηκε ότι τα άτομα στις συνθήκες θετικού affect έδιναν πιο συχνά τις σωστές δημιουργικές λύσεις από ότι τα άτομα στις συνθήκες ελέγχου (Isen et al., 1987, Experiments 1 και 2). Τέλος, στήριξη παρέχουν και τα δεδομένα ερευνών σχετικά με την αναζήτηση ποικιλίας (Kahn & Isen, 1993) και το παιχνίδι στα παιδιά (Renninger,1992), από τις οποίες φαίνεται ότι θετικές συναισθηματικές καταστάσεις κινητοποιούν ασυνήθιστες και πιο ποικιλομορφες πράξεις από τις συνηθισμένες (Fredrickson, 1998).

Πείραμα για την εξέταση της υπόθεσης της διεύρυνσης του ορίζοντα σκέψης-δράσης έχει διεξαγάγει και η Fredrickson με την Christine Branigan

(Fredrickson & Branigan, 2000, υπό προετοιμασία, αναφέρεται από την Fredrickson, 2001, σελ. 221). Μέσω της προβολής σύντομων αποσπασμάτων ταινιών οι πειραματιστές προκάλεσαν στους συμμετέχοντες χαρά, ικανοποίηση (contentment), φόβο και θυμό (ανάλογα με τη συνθήκη). Υπήρχε επίσης και ομάδα ελέγχου (μη πρόκληση συναισθήματος με τη χρήση ενός ουδέτερου αποσπάσματος). Μετά την προβολή των αποσπασμάτων οι πειραματιστές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να φανταστούν τον εαυτό τους σε μία κατάσταση που να τους προκαλεί παρόμοια συναισθήματα με το συναίσθημα που τους προκάλεσε η ταινία και στη συνέχεια να καταγράψουν τι θα τους άρεσε να κάνουν εκείνη τη στιγμή (μέχρι 20 απαντήσεις). Βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες στις συνθήκες χαράς και ικανοποίησης κατονόμασαν περισσότερα πράγματα από τους συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου και τους συμμετέχοντες στις συνθήκες φόβου και θυμού, οι οποίοι μάλιστα κατονόμασαν λιγότερα πράγματα από ότι οι συμμετέχοντες στις υπόλοιπες συνθήκες. Τα εν λόγω ευρήματα παρέχουν στήριξη στην υπόθεση ότι διακριτά θετικά συναισθήματα διευρύνουν το φάσμα του ορίζοντα σκέψης και πιθανής δράσης, ενώ παράλληλα δείχνουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα περιορίζουν το φάσμα αυτό, όπως τα μοντέλα των «τάσεων για συγκεκριμένη δράση».

Τα θετικά συναισθήματα «χτίζουν» σωματικούς, γνωστικούς, κοινωνικούς πόρους

Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων προτείνει, όπως είδαμε, ότι το συναίσθημα της χαράς δημιουργεί τη διάθεση για παιχνίδι, η οποία όταν όντως γίνει παιχνίδι έχει ως αποτέλεσμα την απόκτηση νέων σωματικών πόρων (Fredrickson, 1998). Σε ό,τι αφορά την υπόθεση αυτή, σχετικά δεδομένα προέρχονται κυρίως από συσχετιστικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί από ηθολόγους, καθώς και από λίγα πειράματα που εξετάζουν την αιτιώδη σχέση των δύο αυτών μεταβλητών, όπως τα πειράματα των Eino, Morgan, & Kibbler (1978) που έδειξαν ότι ποντίκια που είχαν στερηθεί το παιχνίδι καθυστερούσαν στην εκμάθηση ενός σύνθετου κινητικού έργου, κάτι που δείχνει ότι και το παιχνίδι συντελεί στη συνολική ευελιξία συμπεριφοράς.

Όσον αφορά τις σχετικές έρευνες των ηθολόγων, αυτές επικεντρώνονται στις λειτουργίες του «rough-and-tumble play», μια μορφή παιχνιδιού που περιλαμβάνει πάλη και κυνηγητό. Όπως αναφέρει η Fredrickson (Fredrickson, 1998), αν και οι ηθολόγοι δεν θεωρούν αυτό το είδος παιχνιδιού ως παράγωγο της χαράς, τα χαμόγελα και το γέλιο που τα συνοδεύει επιτρέπουν αυτή τη σύνδεση. Εκτός από το ότι το rough-and-tumble παιχνίδι προάγει τη γενικότερη καλή φυσική (και καρδιοαγγειακή) κατάσταση, κάποιοι θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι συντελεί και στην ανάπτυξη και εφαρμογή συγκεκριμένων σωματικών δεξιοτήτων για το κυνήγι, την αποφυγή αρπακτικών ζώων και την πάλη. Τα σχετικά εμπειρικά δεδομένα βασίζονται στην κατάδειξη ομοιοτήτων μεταξύ συμπεριφορών των νεαρών ζώων ενός είδους κατά το παιχνίδι και των μεγαλύτερων όταν βρίσκονται σε καταστάσεις κινδύνου, και, αν και είναι ελάχιστα στην περίπτωση των δεξιοτήτων στο κυνήγι, είναι αρκετά ενδιαφέροντα για την αποφυγή και την αρπακτικών ζώων πάλη (για ανασκόπηση των συγκεκριμένων ερευνών βλ. Fredrickson, 1998).

Όσον αφορά την απόκτηση γνωστικών πόρων, η Fredrickson (Fredrickson, 1998) αναφέρει ότι σημαντικά στοιχεία για τον ευεργετικό ρόλο του ενδιαφέροντος παρέχουν έρευνες (Matas, Arend, & Sroufe, 1978; Arend,

Gove, & Sroufe, 1979; Hazen & Durrett, 1982) από υποστηρικτές της θεωρίας της προσκόλλησης του Bowlby (1969), οι οποίες επαληθεύουν τη βασική υπόθεση της θεωρίας ότι, όταν οι ανάγκες του παιδιού για προσκόλληση είναι ικανοποιημένες, η καλή αυτή σχέση μεταξύ του παιδιού και της μητέρας (ή οποιουδήποτε άλλου ατόμου που είναι υπεύθυνο για τη φροντίδα του) παρέχει στο παιδί μια σταθερή βάση για εξερεύνηση τροφοδοτούμενη από το ενδιαφέρον, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των γνωστικών και νοητικών πόρων του παιδιού, και γενικότερα δείχνουν ότι το ενδιαφέρον είναι ένα εύθραυστο συναίσθημα, το οποίο μπορεί να καταπιεστεί ή και εξαλειφθεί σε περιπτώσεις που οι ανάγκες του παιδιού για προσκόλληση δεν ικανοποιούνται επαρκώς (Fredrickson, 1998). Επιπλέον, άλλες έρευνες σχετικά με τα εσωτερικά κίνητρα υπογραμμίζουν τη συμβολή του ενδιαφέροντος ως εσωτερικό κίνητρο στη μάθηση κατά την παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή συνδέοντάς το με αποτελεσματικότητα στη μάθηση, καθώς επίσης και με μεγαλύτερη κατανόηση εννοιών, υψηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση, χαμηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης της φοίτησης και καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή (για ανασκόπηση των συγκεκριμένων ερευνών βλ. Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991; και Renninger, Hidi, & Krapp, 1992).

Η Fredrickson παραθέτει επίσης και πειράματα που συνολικά δείχνουν ότι τα θετικά συναισθήματα διευκολύνουν τη μάθηση και την άρτια εκμάθηση (mastery), οι οποίες προσθέτουν επιπλέον νοητικούς πόρους στα άτομα (Fredrickson, 1998). Έτσι, όταν ζητήθηκε από 4-χρονα παιδιά να ανακαλέσουν κάποιο γεγονός που τους έκανε να πηδήξουν από χαρά ή να χαμογελάσουν (ανάλογα με τη συνθήκη) και στη συνέχεια να επιτελέσουν κάποιο έργο μάθησης, τα παιδιά αυτά είχαν υψηλότερες επιδόσεις από ότι παιδιά που συμμετείχαν σε συνθήκες πρόκλησης αρνητικού ή ουδέτερου affect (Masters, Barden & Ford, 1979). Παρόμοιες πειραματικές έρευνες έχουν βρει ανάλογα αποτελέσματα σε μαθητές διαφόρων ηλικιών (Bryan & Bryan, 1991; Bryan, Mathur & Sullivan, 1996; Yasutake & Bryan, 1995). Τέλος, ανάλογα συμπεράσματα μπορούν να εξαχθούν και από έρευνες της Isen και των συνεργατών της, που δείχνουν ότι το θετικό affect συνεισφέρει σε καλύτερη κατανόηση πολύπλοκων καταστάσεων (Isen, 1987).

Τα ευρήματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω παρέχουν στοιχεία για την υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα επιφέρουν την απόκτηση γνωστικών και νοητικών πόρων.

Κλείνοντας την υποενότητα αυτή θα γίνει αναφορά σε δεδομένα που δείχνουν το ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην απόκτηση κοινωνικών πόρων και δεξιοτήτων και γενικότερα στη δημιουργία και τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων. Οι μακροχρόνιες κοινωνικές σχέσεις είναι, ως γνωστόν, εξαιρετικής σημασίας για το άτομο. Η Fredrickson (Fredrickson, 1998) υποστηρίζει ότι οι αμοιβαίες εμπειρίες βίωσης θετικών συναισθημάτων δημιουργούν φιλίες και οικογενειακούς δεσμούς που αντέχουν στο χρόνο, από τους οποίους το άτομο μπορεί να επωφεληθεί αργότερα σε δύσκολες στιγμές, και αναφέρεται στο χαμόγελο και τη σημασία του στη φιλία και τις σχέσεις βρέφους-φροντιστή (caregiver), όπως αυτή έχει καταδειχτεί από ποικίλες έρευνες. Επίσης, έρευνες στο χώρο της κοινωνικής ψυχολογίας δείχνουν ότι το θετικό affect αυξάνει την πιθανότητα να βοηθήσει κανείς άτομα που το έχουν ανάγκη (Isen, 1987). Ο αλτρουισμός, για παράδειγμα, κάνει το άτομο να αισθάνεται καλά αυξάνοντας την πιθανότητα να προβεί το άτομο ξανά σε ανάλογες πράξεις. Από την άλλη πλευρά το άτομο που δέχεται αυτή τη βοήθεια αισθάνεται ευγνώμων, κάτι που ίσως να του προκαλέσει την ανάγκη

να ανταποδώσει. Δημιουργείται έτσι η βάση για μία σχέση συνεργασίας (Oatley & Jenkins, 1996).

Βλέπουμε λοιπόν ότι υπάρχουν αρκετά στοιχεία που δίνουν σημασία τις υποθέσεις τις Fredrickson για τις λειτουργίες της διεύρυνσης και του χτισίματος των θετικών συναισθημάτων. Ωστόσο, υπάρχουν πολλά ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν. Θα αναφερθούμε σε μερικά από τα οποία παραθέτει η Fredrickson σε σχετικά πρόσφατο άρθρο της (Fredrickson, 2001, σελ. 221). Κατ' αρχήν βασικό είναι το ερώτημα αν τα αποτελέσματα των πειραμάτων της με τη Branigan μπορούν να γενικευτούν σε άλλα θετικά συναισθήματα που δεν έχουν μελετηθεί, ποιοι γνωστικοί μηχανισμοί είναι υπεύθυνοι για το φαινόμενο της διεύρυνσης, και τι αντίκτυπο έχουν τα θετικά συναισθήματα στην εργαζόμενη μνήμη. Επίσης, χρειάζεται να διαπιστωθεί ποιοι νευροψυχολογικοί μηχανισμοί κρύβονται κάτω από τις παρατηρούμενες λειτουργίες, και, τέλος, με ποιον τρόπο ο διευρυμένος τρόπος σκέψης και δράσης μετατρέπεται σε συμπεριφορά (αποφάσεις και δράση).

Τα θετικά συναισθήματα καταπολεμούν τις περιοριστικές συνέπειες των αρνητικών – Η υπόθεση του αντιδότη

Η υπόθεση του αντιδότη εξετάστηκε από τη Fredrickson και την ερευνητική της ομάδα σε μία σειρά από μελέτες (Fredrickson & Levenson, 1998 ; Fredrickson et al., 2000).

Στην πρώτη από αυτές⁴ (Fredrickson & Levenson, 1998, Study 1) προκλήθηκε πειραματικά στους συμμετέχοντες το συναίσθημα του φόβου μέσω της προβολής ενός αποσπάσματος από ταινία που είχε προ-πειραματικά βρεθεί να γεννά το συναίσθημα του φόβου. Ένα δευτερόλεπτο αργότερα οι συμμετέχοντες ανάλογα με τη συνθήκη έβλεπαν ένα από τα ακόλουθα 4 αποσπάσματα: απόσπασμα που προκαλούσε το μέτριας έντασης θετικό συναίσθημα της ικανοποίησης (contentment), απόσπασμα που προκαλούσε το μέτριας έντασης θετικό συναίσθημα της διασκέδασης (amusement), απόσπασμα που δεν προκαλούσε κάποιο ιδιαίτερο συναίσθημα και χρησιμοποιήθηκε ως συνθήκη ελέγχου, ή απόσπασμα που προκαλούσε λύπη (sadness). Η λύπη προτιμήθηκε από άλλα αρνητικά συναισθήματα, γιατί δεν συνδέεται με τάσεις για δράση υψηλής δραστηριότητας. Μια σύντομη περίοδος κενής οθόνης διαδεχόταν το δεύτερο απόσπασμα.

Κατά τη διάρκεια του πειράματος γίνονταν οι ακόλουθες μετρήσεις: α) υποκειμενικές μετρήσεις με τη χρήση ενός μετρητή-οργάνου ένδειξης από τους ίδιους τους συμμετέχοντες με το οποίο έδειχναν όσο συχνά το θεωρούσαν αναγκαίο πόσο αρνητικά, ουδέτερα ή θετικά ένιωθαν β) βιντεοσκόπηση των συμμετεχόντων εν γνώσει τους προκειμένου να καταγραφούν και να διαγνωστούν όχι ιδιαίτερα εμφανείς κινήσεις του προσώπου και του πάνω μέρους του σώματός τους και γ) 4 διαφορετικές καρδιοαγγειακές μετρήσεις [καρδιακή περίοδος (heart period), χρόνος μετάδοσης σφυγμού στο αυτί (pulse transmission to the ear), χρόνος μετάδοσης σφυγμού στο δάχτυλο (pulse transmission to the finger), χρόνος εξάπλωσης του σφυγμού διαμέσου του δαχτύλου στην άκρη του (finger pulse amplitude)] με τη χρήση αισθητήρων πριν την προβολή των αποσπασμάτων

⁴ Θα αναφερθούμε αναλυτικότερα στη συγκεκριμένη έρευνα, καθώς οι υπόλοιπες όσον αφορά το σχεδιασμό τους ομοιάζουν σε πολλά σημεία με αυτή.

για την εκτίμηση του επιπέδου φυσιολογικής καρδιαγγειακής δραστηριότητας και καθ' όλη τη διάρκεια προβολής.

Με βάση την υπόθεση του αντιδότη οι πειραματιστές υπέθεσαν ότι η καρδιαγγειακή δραστηριότητα των ατόμων που είχε προκληθεί από την παρακολούθηση του αποσπάσματος φόβου θα επανερχόταν σε φυσιολογικά επίπεδα πιο γρήγορα στους συμμετέχοντες των δύο συνθήκες «θετικών αποσπασμάτων» από ότι στους συμμετέχοντες στις συνθήκες «ουδέτερο απόσπασμα» και «αρνητικό απόσπασμα». Η λογική πίσω από αυτό το σχεδιασμό ήταν η εξής: Εφόσον, σε σύγκριση με ουδέτερες καταστάσεις, τα αρνητικά συναισθήματα συνοδεύονται από έντονη δραστηριότητα σε επίπεδο αυτόνομου νευρικού συστήματος, κάτι που δεν συμβαίνει κατά τη βίωση θετικών (με μερικές εξαιρέσεις που έχουν ήδη αναφερθεί), συγκρίνοντας τα δεδομένα από τις καρδιαγγειακές μετρήσεις πριν την προβολή του αποσπάσματος «φόβου» με τα δεδομένα που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του, μπορεί να διαπιστωθεί αν όντως το απόσπασμα «φόβου» προκαλεί αρνητικό συναίσθημα. Στη συνέχεια με βάση τις υποκειμενικές μετρήσεις των συμμετεχόντων μπορεί να διαπιστωθεί αν τα δεύτερα αποσπάσματα προκάλεσαν στα άτομα τα αναμενόμενα συναισθήματα. Τέλος, για να εξεταστεί η υπόθεση ότι η παρακολούθηση των αποσπασμάτων «χαράς» και «διασκέδασης» επιταχύνει την ανάρρωση από την καρδιαγγειακή δραστηριότητα που προκάλεσε το απόσπασμα «φόβου», γίνονται συγκρίσεις της διάρκειας της καρδιαγγειακής δραστηριότητας των συμμετεχόντων που παρακολούθησαν τα αποσπάσματα «θετικών συναισθημάτων» με αυτή των συμμετεχόντων που παρακολούθησαν το «ουδέτερο» ή το «αρνητικό απόσπασμα».

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν υποστηρίζουν την υπόθεση των πειραματιστών: Οι συμμετέχοντες στις συνθήκες αποσπασμάτων που προκαλούν θετικά συναισθήματα παρουσίασαν γρηγορότερη ανάρρωση από την καρδιαγγειακή δραστηριότητα που είχε προκαλέσει το απόσπασμα φόβου από τους συμμετέχοντες της ουδέτερης και της αρνητικής συνθήκης.

Σε μία δεύτερη μελέτη (Fredrickson & Levenson, 1998, Study 2) οι πειραματιστές επανεξέτασαν και επέκτειναν τα ευρήματα της προηγούμενης χρησιμοποιώντας ένα φυσικότερο σύνδεσμο μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 208). Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι συχνά οι άνθρωποι χαμογελούν κατά τη διάρκεια ή ύστερα από αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες (Ekman, 1989). Το χαμόγελο έχει βρεθεί να επιφέρει αλλαγές σε φυσιολογικό επίπεδο. Βασιζόμενοι στα δεδομένα αυτά οι Fredrickson και Levenson εξέτασαν την υπόθεση ότι τα άτομα που χαμογέλασαν αυθόρμητα ενώ παρακολουθούσαν ένα λυπητερό απόσπασμα ταινίας θα παρουσίαζαν γρηγορότερη ανάρρωση από την καρδιαγγειακή δραστηριότητα που προκαλούσε το απόσπασμα από τα άτομα που δεν χαμογέλασαν (Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 208).

Στη συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιήθηκε μόνο ένα σύντομο απόσπασμα ταινίας που προκαλούσε λύπη. Οι μετρήσεις που έγιναν ήταν ακριβώς οι ίδιες με τις μετρήσεις της πρώτης μελέτης και η διαδικασία ανάλυσης των πειραματικών χειρισμών ανάλογη: αρχικά διαπιστώθηκε ότι το λυπητερό απόσπασμα όντως προκαλούσε λύπη και στη συνέχεια, αφού μετρήθηκε από τις βιντεοσκοπήσεις η εμφάνιση χαμόγελων, συγκρίνοντας τη διάρκεια της καρδιαγγειακής δραστηριότητας των ατόμων που χαμογέλασαν με αυτή των ατόμων που δεν χαμογέλασαν εξετάστηκε η

υπόθεση ότι το αυθόρμητο χαμόγελο επιταχύνει την ανάρρωση από την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα που προκάλεσε το λυπητερό απόσπασμα.

Οι μετρήσεις έδειξαν ότι, παρόλο που οι συμμετέχοντες που χαμογέλασαν και αυτοί που δεν χαμογέλασαν δεν διέφεραν σχεδόν καθόλου στις υποκειμενικές τους μετρήσεις βίωσης αρνητικού συναισθήματος και την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του λυπητερού αποσπάσματος, όταν το απόσπασμα τελείωσε, η καρδιοαγγειακή δραστηριότητα αυτών που είχαν χαμογελάσει επέστρεψε σε φυσιολογικά επίπεδα γρηγορότερα από την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα των ατόμων που δεν χαμογέλασαν καθόλου (Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 213), επιβεβαιώνοντας την υπόθεση των πειραματιστών. Ας σημειωθεί εδώ ότι από τα αποτελέσματα του πειράματος δεν μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι το χαμόγελο αυτό *καθ' αυτό* ήταν η βασική μεταβλητή που επιτάχυνε την καρδιοαγγειακή ανάρρωση, αφού είναι πιθανό άλλες μεταβλητές-χαρακτηριστικά των ατόμων, όπως η αισιοδοξία, χαμηλά σκορ σε μετρήσεις για την κατάθλιψη κ.ά., να εμπλέκονται στην τάση των ατόμων να χαμογελάνε. Επίσης, είναι πιθανό το χαμόγελο να είναι απλά ένας δείκτης μίας άλλης διαδικασίας που να είναι στην πραγματικότητα υπεύθυνη για την επαναφορά της συναισθηματικής ισορροπίας. Επομένως, περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία για να εξακριβωθεί αν είναι οι εκφράσεις του προσώπου που σχετίζονται με το χαμόγελο αυτές καθαυτές που προάγουν την καρδιοαγγειακή ανάρρωση (Fredrickson & Levenson, 1998).

Συνοψίζοντας τα ευρήματα των δύο παραπάνω πειραμάτων οι Fredrickson και Levenson θεωρούν πως οι διαφορές μεταξύ των δύο μελετών (διαφορές στο αρνητικό συναίσθημα που προκλήθηκε και την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα που αυτό επιφέρει, διαφορές στο χειρισμό του θετικού συναισθήματος, διαφορές στο δείγμα) υποδεικνύουν ότι η λειτουργία του αντιδότη «δείχνει κάποια επαναληπτικότητα μεταξύ διαφορετικών συναισθηματικών πλαισίων και σε διαφορετικά δείγματα» (Fredrickson & Levenson, 1998, σελ. 215). Θεωρούν επίσης ότι η λειτουργία του αντιδότη ίσως να συμβάλλει στην κατανόηση της προσαρμοστικής λειτουργίας των θετικών συναισθημάτων προτείνοντας πως αν τα αρνητικά συναισθήματα προάγουν την ενεργοποίηση συγκεκριμένων πράξεων, τότε τα θετικά μπορεί να θεωρηθούν ότι επιτελούν ένα συμπληρωματικό ρόλο επαναφέροντας τη λειτουργία του οργανισμού (σε επίπεδο φυσιολογίας) σε προηγούμενα επίπεδα και επιτρέποντας στο άτομο να είναι πάλι «ψυχολογικά ανοιχτό» στην υιοθέτηση διαφόρων τρόπων δράσης (Fredrickson & Levenson, 1998).

Παρά τα ενθαρρυντικά δεδομένα προς τη στήριξη της υπόθεσης του αντιδότη, το πρώτο πείραμα των Fredrickson και Levenson (Fredrickson & Levenson, 1998, Study 1) εκτός από το ότι άφηνε ανοιχτή μια δεύτερη εναλλακτική ερμηνεία των ευρημάτων, για την οποία θα γίνει λόγος αργότερα, παρουσίαζε και κάποιους περιορισμούς αναφορικά με το δείγμα και με το μέσο πρόκλησης αρνητικών συναισθημάτων που χρησιμοποιήθηκε. Συγκεκριμένα, το δείγμα που εξετάστηκε περιλάμβανε μόνο γυναίκες, ενώ η παρακολούθηση του αποσπάσματος προκαλούσε μείωση του καρδιακού ρυθμού, κάτι που δεν συνιστά τυπική αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος στο φόβο, το άγχος και σε άλλα βλαβερά αρνητικά συναισθήματα.

Για την υπέρβαση αυτών των προβλημάτων η Fredrickson και η ερευνητική της ομάδα διεξήγαγαν ένα νέο πείραμα, στο οποίο

χρησιμοποίησαν δύο ανεξάρτητα δείγματα με συμμετέχοντες και των δύο φύλων, το ένα εκ των οποίων περιλάμβανε περισσότερους αμερικάνους ευρωπαϊκής καταγωγής, έκαναν επιπλέον μετρήσεις της καρδιαγγειακής λειτουργίας και προκάλεσαν το αρνητικό συναίσθημα με πιο φυσικό τρόπο (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000, Study 1).

Έτσι, στο πείραμα αυτό το αρνητικό συναίσθημα προκλήθηκε λέγοντας στους συμμετέχοντες ότι έχουν ένα λεπτό στη διάθεσή τους για την προετοιμασία ενός σύντομου λόγου και κάνοντας τους να πιστέψουν ότι ο λόγος αυτός θα βιντεοσκοπηθεί και θα βαθμολογηθεί από συνομήλικούς τους. Το πειραματικό αυτό έργο προκάλεσε στους συμμετέχοντες το αρνητικό συναίσθημα του άγχους (anxiety), το οποίο επέφερε αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό, στην περιφερική αγγειοσύσπαση, στην συστολική και διαστολική πίεση του αίματος (Fredrickson et al., 2000, σελ. 246). Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες κατατάχθηκαν τυχαία σε μία από τις τέσσερις συνθήκες παρακολούθησης αποσπάσματος ταινίας. Τα αποσπάσματα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα ίδια με αυτά που οι Fredrickson και Levenson είχαν χρησιμοποιήσει στο πρώτο πείραμά τους (Fredrickson & Levenson, 1998, Study 1), άρα οι πειραματικές συνθήκες ήταν οι ακόλουθες τέσσερις: «διασκέδαση», «ικανοποίηση», «ουδετερότητα» και «λύπη».

Σύμφωνα με την υπόθεση του αντιδότη τα άτομα στις συνθήκες βίωσης θετικών συναισθημάτων θα εμφάνιζαν γρηγορότερη καρδιαγγειακή ανάρρωση από τις συνέπειες του άγχους που βίωσαν, από ότι τα άτομα στις άλλες δύο συνθήκες. Για να δοκιμαστεί αυτό, οι πειραματιστές, αφού επιβεβαίωσαν ότι το πειραματικό έργο και τα αποσπάσματα προκάλεσαν τα συναισθήματα που αναμενόταν ότι θα προκαλέσουν, μέτρησαν για κάθε συμμετέχοντα το χρόνο που πέρασε από τη στιγμή της προβολής του αποσπάσματος μέχρι τη στιγμή που η καρδιαγγειακή δραστηριότητα που είχε προκληθεί από το αρνητικό συναίσθημα επανήλθε σε φυσιολογικά επίπεδα και σύγκριναν τα αποτελέσματα αυτά μεταξύ των συνθηκών.

Όπως αναμενόταν, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η καρδιαγγειακή λειτουργία των συμμετεχόντων στις δύο συνθήκες θετικών συναισθημάτων επανήλθε σε επίπεδα φυσιολογικής λειτουργίας γρηγορότερα από ότι στην περίπτωση των συμμετεχόντων στις άλλες δύο συνθήκες. Οι συμμετέχοντες της συνθήκης «λύπης» παρουσίασαν μάλιστα την πιο καθυστερημένη ανάρρωση. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν την υπόθεση του αντιδότη, επαναλαμβάνοντας τα αρχικά ευρήματα των Fredrickson και Levenson (Fredrickson & Levenson, 1998, Study 1) και επεκτείνοντας τα υπάρχοντα δεδομένα σε ένα ευρύτερο δείγμα (Fredrickson et al., 2000). Ωστόσο, παρά το συγκεκριμένο πείραμα το ζήτημα της εναλλακτικής ερμηνείας των ευρημάτων παρέμενε ανοιχτό.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Fredrickson και Levenson (Fredrickson & Levenson, 1998) και τους Fredrickson et al. (Fredrickson et al., 2000) τα σχετικά με τη λειτουργία του αντιδότη ευρήματα μπορούν να ερμηνευθούν όχι μόνο με όρους *ανάρρωσης* από τις συνέπειες ενός αρνητικού συναισθήματος, αλλά και με όρους *αντικατάστασης* των συνεπειών αυτών (recovery vs replacement). Η υπόθεση της ανάρρωσης (του αντιδότη) προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα σε ένα πλαίσιο αρνητικών συναισθημάτων έχουν την ικανότητα να επιταχύνουν την ανάρρωση από τις συνέπειες των αρνητικών, ενώ η υπόθεση της αντικατάστασης προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα απλά αντικαθιστούν τις χαρακτηριστικές των αρνητικών συναισθημάτων καρδιαγγειακές αντιδράσεις με τις δικές τους, οι

οποίες χαρακτηρίζονται από χαμηλή δραστηριότητα (Fredrickson et al.,2000). Η διάκριση μεταξύ των δύο υποθέσεων είναι ιδιαίτερα λεπτή (Fredrickson & Levenson, 1998).

Η Fredrickson και η ερευνητική της ομάδα ενδιαφέρθηκαν να εξετάσουν την εναλλακτική υπόθεση της αντικατάστασης (Fredrickson et al.,2000, Study 2) εξετάζοντας την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα που προκαλούν τα τέσσερα αποσπάσματα (διασκέδαση, ικανοποίηση, ουδέτερο, λύπη) όταν ακολουθούν μια περίοδο φυσιολογικής καρδιοαγγειακής δραστηριότητας (δηλαδή χωρίς προϋπάρχουσα πρόκληση αρνητικού συναισθήματος!). Στην περίπτωση αυτή, η υπόθεση της αντικατάστασης θα είχε ισχύ αν η παρακολούθηση των δύο αποσπασμάτων θετικών συναισθημάτων προκαλούσε χαμηλότερη καρδιοαγγειακή δραστηριότητα από ότι η παρακολούθηση του ουδέτερου και του αρνητικού αποσπάσματος. Αν όμως τα δύο αποσπάσματα θετικών συναισθημάτων προκαλούσαν ελάχιστη δραστηριότητα και όχι σημαντικά διαφορετική από την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα που προκαλεί το ουδέτερο απόσπασμα, τότε η υπόθεση της αντικατάστασης δεν ισχύει (Fredrickson et al.,2000).

Στη συγκεκριμένη μελέτη οι πειραματιστές έκαναν τις ίδιες ακριβώς μετρήσεις όπως στην προηγούμενη (Fredrickson et al.,2000, Study 1), ενώ χρησιμοποίησαν και ένα μετρητή-όργανο ένδειξης για τη διεξαγωγή υποκειμενικών μετρήσεων συναισθηματικής βίωσης των συμμετεχόντων, όπως είχαν κάνει οι Fredrickson και Levenson (Fredrickson & Levenson, 1998) στις δύο μελέτες τους. Η διαφορά εδώ ήταν ότι δεν προκλήθηκε αρνητικό συναίσθημα και ότι οι συμμετέχοντες μετά από μια μικρή περίοδο προετοιμασίας/ ηρεμίας έβλεπαν κατευθείαν ένα από τα αποσπάσματα ανάλογα με τη συνθήκη στην οποία είχαν κατανεμηθεί με τυχαίο τρόπο .

Τα αποτελέσματα του πειράματος έδειξαν ότι το λυπητερό απόσπασμα προκάλεσε μεγαλύτερη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος από τα υπόλοιπα 3 αποσπάσματα. Επιπλέον, τα αποσπάσματα ουδέτερου και θετικών συναισθημάτων δεν προκάλεσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην καρδιοαγγειακή δραστηριότητα. Επομένως, τα αποσπάσματα της διασκέδασης, της ικανοποίησης και το ουδέτερο απόσπασμα όταν παρακολουθηθούν μετά από μια περίοδο φυσιολογικής καρδιοαγγειακής λειτουργίας δεν προκαλούν ουσιαστικά καθόλου καρδιοαγγειακή δραστηριότητα, οπότε τα αποσπάσματα που προκαλούν θετικά συναισθήματα είναι αδιαφοροποίητα από το ουδέτερο απόσπασμα σε ό,τι αφορά την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα (Fredrickson et al.,2000). Το εύρημα αυτό απορρίπτει την υπόθεση της αντικατάστασης.

Συνοψίζοντας τα ευρήματα όλων των ερευνών που παρουσιάστηκαν σε αυτή την υποενότητα βλέπουμε ότι η υπόθεση του αντιδότη έχει δείξει αξιοπιστία ως ένα βαθμό. Δύο διακριτά θετικά συναισθήματα έχουν βρεθεί να έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν την καρδιοαγγειακή δραστηριότητα που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα. Το εύρημα αυτό ίσως είναι χρήσιμο για τα άτομα που κινδυνεύουν από στεφανιαία νόσο (Fredrickson et al.,2000,σελ. 255). Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να διαπιστωθεί αν η λειτουργία αυτή μπορεί να γενικευτεί και σε άλλα θετικά συναισθήματα (Fredrickson et al.,2000,σελ. 248-249). Περαιτέρω ερευνητική δουλειά απαιτείται και για την εξακρίβωση των γνωστικών και ψυχοφυσιολογικών μηχανισμών της υπόθεσης του αντιδότη, καθώς και για το αν τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αναστείλουν και να αποκαταστήσουν τις περιοριστικές γνωστικές και συμπεριφορικές συνέπειες

των αρνητικών συναισθημάτων, υπόθεση που εμμέσως έχει μελετηθεί από συσχετιστικές έρευνες (Fredrickson et al., 2000, σελ. 254-255).

Τα θετικά συναισθήματα τροφοδοτούν την ψυχολογική αντοχή

Η σχέση ψυχολογικής αντοχής και θετικών συναισθημάτων εξετάστηκε αρχικά από τη Michele Tugade και τη Fredrickson (Tugade & Fredrickson, 2002) και μεταγενέστερα από τη Fredrickson και τους συνεργάτες της (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Ειδικότερα, η Tugade και τη Fredrickson σε μελέτη τους που προς το παρόν βρίσκεται υπό δημοσίευση⁵ εξέτασαν τις δύο βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων αναφορικά με την ψυχολογική αντοχή⁶ και τα θετικά συναισθήματα κάνοντας αρχικά μετρήσεις τις διάθεσης των συμμετεχόντων και προκαλώντας τους στη συνέχεια ένα μεγάλης έντασης αρνητικό συναίσθημα (άγχος) λέγοντας τους ότι πρέπει να προετοιμάσουν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα μία ομιλία. Η ψυχολογική αντοχή μετρήθηκε με την κλίμακα αυτοαναφοράς των Block και Kremen (1996).

Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, η ψυχολογική αντοχή, ενώ δεν προέβλεπε το άγχος που βίωσαν οι συμμετέχοντες κατά την προετοιμασία της ομιλίας τους ούτε την προκληθείσα καρδιαγγειακή δραστηριότητα, προέβλεπε τις αναφορές θετικών συναισθημάτων. Τα άτομα που είχαν υψηλά σκορ στην κλίμακα ψυχολογικής αντοχής έδειξαν επίσης και υψηλότερα επίπεδα θετικού affect στις μετρήσεις της διάθεσής τους, ενώ αργότερα όταν ρωτήθηκαν πως ένιωσαν ανέφεραν πως έκτος από άγχος βίωσαν και υψηλότερα επίπεδα χαράς και ενδιαφέροντος (αναφέρεται από Fredrickson, 2001). Γενικότερα, σε σχέση με τα λιγότερο «ανθεκτικά» άτομα, τα άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή δήλωσαν ότι βίωναν περισσότερα θετικά συναισθήματα και στην καθημερινή ζωή τους, καθώς και ότι έβρισκαν περισσότερο θετικό νόημα σε καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις (αναφέρεται από Fredrickson et al. 2003). Τέλος, τα άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή παρουσίασαν γρηγορότερη επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά την δραστηριότητα που είχε προκαλέσει το πειραματικό έργο της ομιλίας, διαφορά που αποδόθηκε από τις ερευνήτριες στις διαφορές στη βίωση θετικών συναισθημάτων (αναφέρεται από Fredrickson, 2001). Τα ευρήματα αυτά θεωρήθηκαν ως υποστηρικτικά των δύο βασικών υποθέσεων.

Σε πιο πρόσφατη έρευνα τους οι Fredrickson, Tugade, Waugh και Larkin (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003) εξέτασαν εκτενέστερα τη σχέση των θετικών συναισθημάτων με την ψυχολογική αντοχή και γενικότερα την αξία των θετικών συναισθημάτων σε περιόδους κρίσης. Οι ερευνητές ως μέρος ενός ερευνητικού προγράμματος για τα θετικά

⁵ Οι πληροφορίες που παρουσιάζουμε εδώ προέρχονται από τα άρθρα: Fredrickson, B. L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, *American Psychologist*, 56, 218-226 και Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are Positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.

⁶ Δηλ. την υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα αποτελούν ενεργά συστατικά του χαρακτηριστικού «ψυχολογική αντοχή» και την υπόθεση ότι τα άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή θα εμφανίζουν γρηγορότερη επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά τη βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος από ότι τα άτομα με λιγότερη ψυχολογική αντοχή, κάτι που, ίσως να τροφοδοτείται από τις εμπειρίες θετικού συναισθήματος που τα άτομα αυτά έχουν βιώσει.

συναισθήματα και την ψυχολογική αντοχή είχαν στη διάθεση τους σχετικά δεδομένα από ένα δείγμα αμερικανών φοιτητών που είχαν ήδη συλλεχθεί στις αρχές του 2001. Τις εβδομάδες που ακολούθησαν τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11^{ης} Σεπτεμβρίου στις ΗΠΑ επανεξέτασαν μέρος από αυτό το δείγμα και μπόρεσαν να κάνουν μία εις βάθος εκτίμηση των πλεονεκτημάτων της ψυχολογικής αντοχής και των θετικών συναισθημάτων της ευγνωμοσύνης, της αγάπης και του ενδιαφέροντος που μερικοί βίωσαν κατά τις δύσκολες στιγμές (Fredrickson et al., 2003).

Αρχικά (την άνοιξη του 2001) το δείγμα είχε εξεταστεί με τη χρήση διάφορων κλιμάκων ως προς τα χαρακτηριστικά ψυχολογική αντοχή, ως προς χαρακτηριστικά προσωπικότητας (νευρωτισμός, εξωστρέφεια και άνοιγμα στην εμπειρία) που συνδέονται με την ψυχολογική αντοχή και την συναισθηματική έκφραση και ως προς άλλους παράγοντες όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η αισιοδοξία και η ηρεμία (tranquillity). Στη δεύτερη φάση (μετά τις τρομοκρατικές επιθέσεις) ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που ένιωθαν, να μιλήσουν για τα προβλήματα και το άγχος που τους είχε προκληθεί και να σκεφτούν τις πιθανές θετικές πλευρές αυτής της εμπειρίας (τι έμαθαν από αυτήν, αν προσπάθησαν να βρουν κάποιες θετικές πλευρές κτλ. –οι ερωτήσεις σχετίζονταν με την εύρεση θετικού νοήματος) . Επιπλέον, έγιναν μετρήσεις των πιθανών καταθλιπτικών συμπτωμάτων των συμμετεχόντων, καθώς και της ικανοποίησης από τη ζωή, της αισιοδοξίας και της ηρεμίας (Fredrickson et al., 2003).

Βασιζόμενοι στην υπόθεση της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων ότι τα θετικά συναισθήματα είναι βασικό ενεργό συστατικό της ψυχολογική αντοχής, οι ερευνητές υπέθεσαν ότι σε περιόδους κρίσης τα άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή προστατεύονται από την κατάθλιψη μέσω των θετικών συναισθημάτων και ότι τα άτομα αυτά ευημερούν μέσω των θετικών συναισθημάτων. Περίμεναν, δηλαδή, ότι τα «ανθεκτικά» άτομα θα εμφάνιζαν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα μετά τις επιθέσεις, και ,επιπλέον, ότι οι ψυχολογικοί πόροι [δηλ. η ικανοποίηση από τη ζωή, η αισιοδοξία και η ηρεμία (tranquillity)] των ατόμων αυτών αντί να μειωθούν θα αυξάνονταν, ευρήματα που θα οφείλονταν και τα δύο στα πιο πρόσφατα θετικά συναισθήματα που τα άτομα αυτά βίωσαν μετά την κρίση (Fredrickson et al., 2003).

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ένα υψηλό ποσοστό του δείγματος (72%) εμφάνιζε καταθλιπτικά συμπτώματα και γενικότερα αισθανόταν θυμό, λύπη και φόβο. Ωστόσο, παρά τη δικαιολογημένη δυσφορία και τη γενικότερη αναστάτωση, οι άνθρωποι αυτοί (όπως άλλωστε και ένα μεγάλο μέρος του αμερικάνικου πληθυσμού) βίωσαν και θετικά συναισθήματα, όπως ευγνωμοσύνη που αυτοί και τα κοντινά τους πρόσωπα είναι ζωντανοί, αγάπη για τις οικογένειές τους, ενδιαφέρον για τις επιθέσεις και τις αντιδράσεις του κόσμου κ.ά. Τα άτομα, που σε πρώτη φάση είχαν βρεθεί να έχουν υψηλή ψυχολογική αντοχή, αν και αισθάνθηκαν ποικίλα αρνητικά συναισθήματα όπως και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, βίωσαν τα προαναφερθέντα θετικά συναισθήματα σε εντονότερο βαθμό, ενώ εμφάνισαν, επίσης, και λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα. Επιπλέον, περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν ότι τα θετικά συναισθήματα που βιώθηκαν με αφορμή τις επιθέσεις εξηγούσαν πλήρως τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής αντοχής πριν τις επιθέσεις και την μετέπειτα εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως επίσης και τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής αντοχής

πριν τις επιθέσεις και την αύξηση των ψυχολογικών πόρων μετά τις επιθέσεις, επιβεβαιώνοντας έτσι τις δύο βασικές υποθέσεις των ερευνητών (Fredrickson et al., 2003).

Εντάσσοντας τα ευρήματα αυτά στο ευρύτερο πλαίσιο της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων οι Fredrickson et al. πρότειναν πως τα θετικά συναισθήματα που τα «ανθεκτικά» άτομα βίωσαν συχνότερα διεύρυναν την προσοχή τους και τον τρόπο σκέψης τους και ως αποτέλεσμα της διεύρυνσης κατάφεραν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση με πιο αποτελεσματικό τρόπο, γεγονός που τους προστάτευσε από την κατάθλιψη και αύξησε τους ψυχολογικούς πόρους τους. Κατ' επέκταση οι ερευνητές θεώρησαν πως τα άτομα αυτά είναι πιθανό να επωφεληθούν από τα πλεονεκτήματα της εμπειρίας του ότι τα έβγαλαν πέρα στη δύσκολη στιγμή χρησιμοποιώντας τα σε μεταγενέστερες χρονικές στιγμές. Τέλος, συνδυάζοντας τα ευρήματα της παρούσας έρευνας με τις έρευνες πάνω στην υπόθεση του αντίδοτου και την ατέρμονη ανεπισσώμενη αλυσίδα, υποστήριξαν ότι οι προσπάθειες για την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων σε περιόδους κρίσης έχει σημαντικά οφέλη τόσο βραχυπρόθεσμα βελτιώνοντας την υποκειμενική εμπειρία, συντελώντας στην ανάρρωση από την ψυχολογική ένταση, και βελτιώνοντας την ικανότητα να αντεπεξέρχεται κανείς στις δύσκολες συνθήκες μέσω του ανοιχτόμυαλου τρόπου σκέψης (broad-minded coping), όσο και μακροπρόθεσμα ελαττώνοντας τα καταθλιπτικά συμπτώματα και συντελώντας στο χτίσιμο διαχρονικών πόρων (Fredrickson et al., 2003).

Επομένως, όπως τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης προτείνουν, τα θετικά συναισθήματα που μπορεί να βιωθούν ως επακόλουθο μιας κρίσης προστατεύουν τα άτομα από την κατάθλιψη και τροφοδοτούν την ψυχολογική ευεξία (Fredrickson et al., 2003).

Τα θετικά συναισθήματα «χτίζουν» ψυχολογική αντοχή και κινητοποιούν μηχανισμούς που οδηγούν σε περισσότερη ψυχολογική ευεξία

Η υπόθεση της ατέρμονης ανεπισσώμενης αλυσίδας εξετάστηκε από τους Fredrickson και Joiner. Προκειμένου να μελετήσουν αν τα θετικά συναισθήματα και η διευρυμένη σκέψη αμοιβαία ενισχύουν το ένα το άλλο, καταλήγοντας σε ανεπισσώμενες αλυσίδες, έκαναν με τη χρήση ψυχολογικών τεστ μετρήσεις θετικού και αρνητικού affect και διευρυμένου τρόπου αντιμετώπισης δυσχερειών (broad-minded coping) σε φοιτητές σε μία χρονική στιγμή T1 και σε μία χρονική στιγμή T2 δύο εβδομάδες αργότερα. Η έννοια του broad-minded coping μετρήθηκε από μια κλίμακα (CRI, Moos, 1988) που ζητούσε από τους εξεταζόμενους να σκεφτούν το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετώπισαν την προηγούμενη χρονιά και χρησιμοποιώντας τις προτεινόμενες από το ψυχομετρικό εργαλείο στρατηγικές να επιλέξουν αυτές που χρησιμοποίησαν και σε ποιο βαθμό. Έτσι, απαντήσεις- επιλογές όπως «σκέψη διαφορετικών τρόπων επίλυσης του προβλήματος» και «προσπάθεια να δω την κατάσταση πιο αντικειμενικά» αντιπροσώπευαν διευρυμένο τρόπο αντιμετώπισης δυσχερειών (Fredrickson & Joiner, 2002).

Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι εμπειρίες θετικού affect κατά τη χρονική στιγμή T1 θα προέβλεπαν βελτιωμένο τρόπο διευρυμένο τρόπο αντιμετώπισης δυσχερειών τη χρονική στιγμή T2 και τα επίπεδα διευρυμένου τρόπου αντιμετώπισης δυσχερειών κατά τη χρονική στιγμή T1 περισσότερες εμπειρίες θετικού affect κατά τη χρονική στιγμή T2. Επιπλέον, υπέθεσαν ότι

θετικό affect τη στιγμή T1 προβλέπει (μεταγενέστερο) θετικό affect τη στιγμή T2, εν μέρει μέσω αλλαγών στον τρόπο αντιμετώπισης των δυσχερειών, καθώς και ότι διευρυμένος τρόπος σκέψης τη στιγμή T1 προβλέπει διευρυμένο τρόπο σκέψης και τη στιγμή T2 (Fredrickson & Joiner, 2002, σελ. 172). Οι δύο αυτές υποθέσεις εξετάζουν άμεσα την υπόθεση της ατέρμονης ανελισσόμενης αλυσίδας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τις υποθέσεις των ερευνητών. Επιπλέον, με τη χρήση στατιστικών αναλύσεων βρέθηκε ότι όντως υπήρχε μία σχέση αμοιβαίας ενίσχυσης μεταξύ του θετικού affect και του διευρυμένου τρόπου αντιμετώπισης των δυσχερειών. Τα άτομα που είχαν βιώσει περισσότερα θετικά συναισθήματα από ότι άλλα άτομα έγιναν πιο ανθεκτικά στις δυσκολίες, όπως φάνηκε από την αύξηση στον διευρυμένο τρόπο αντιμετώπισης των δυσχερειών. Η απόκτηση περισσότερων και καλύτερων τέτοιων δεξιοτήτων έκανε τα άτομα να βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα (Fredrickson & Joiner, 2002).

Εφόσον ο διευρυμένος τρόπος είναι μία μορφή ψυχολογικής αντοχής, τα ευρήματα των Fredrickson και Joiner επιβεβαιώνουν την υπόθεση της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων ότι η στιγμιαία βίωση θετικών συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει στο χτίσιμο ισχυρών ψυχολογικών αντοχών και σε κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν σταδιακά σε περισσότερη και βελτιωμένη ψυχολογική ευεξία (Fredrickson, 2001). Οι Fredrickson και Joiner αναφερόμενοι στην κλινική σημασία των ευρημάτων τους προτείνουν ότι οι θεραπευτές που προκαλούν με διάφορες τεχνικές θετικά συναισθήματα στους θεραπευόμενους τους ή πραγματοποιούν τις παρεμβάσεις μάθησης καινούριων ικανοτήτων σε χρονικές στιγμές που οι θεραπευόμενοι βρίσκονται σε καλή διάθεση ίσως βοηθήσουν στην αύξηση τόσο της πιθανότητας να μάθουν οι θεραπευόμενοι καινούριες δεξιότητες αλλά και το χρόνο στον οποίο το κάνουν αυτό (Fredrickson & Joiner, 2002) (Rudd, Joiner & Rajab, 2001). Τέλος, προτείνουν ότι η έννοια της ατέρμονης ανελισσόμενης αλυσίδας ίσως εξηγεί τη σύνδεση των θετικών συναισθημάτων με τη μακροζωία, όπως αυτή φάνηκε από την έρευνα των Danner et al. (Danner, Snowdown, & Friesen, 2001)⁷, αφού, παρόλο που μία μεμονωμένη εμπειρία βίωσης θετικού συναισθήματος δεν φαίνεται να συντελεί σημαντικά στην αύξηση της συναισθηματικής ευεξίας του ατόμου ή να προάγει τη μακροζωία, τα αποτελέσματα της βίωσης θετικών συναισθημάτων συσσωρεύονται και αυξάνουν την πιθανότητα να βρει κανείς θετικό νόημα σε μεταγενέστερες εμπειρίες και να βιώσει περισσότερα θετικά συναισθήματα (Fredrickson & Joiner, 2002).

Παρά τα ενθαρρυντικά δεδομένα κάποια ερωτήματα παραμένουν. Μερικά από αυτά, όπως αναφέρονται από τη Fredrickson (Fredrickson, 2001, σελ 224) είναι: ποιοι είναι η μηχανισμοί της ατέρμονης ανελισσόμενης αλυσίδας; Τα θετικά συναισθήματα οδηγούν στη μελλοντική βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων επειδή η λειτουργία της διεύρυνσης βοηθά τα άτομα να λύσουν τα αρχικά προβλήματά τους, ή επειδή λόγω της

⁷ Οι Danner, Snowdown και Friesen, διεξάγοντας σχετική με τη γήρανση και τη Alzheimer έρευνα, από κάποια χειρόγραφα-αυτοβιογραφικές περιγραφές που είχαν γραφτεί από νεαρές καθολικές μοναχές τη δεκαετία του 1930, διαπίστωσαν ότι οι μοναχές των οποίων τα γραπτά ήταν πλουσιότερα σε έκφραση θετικών συναισθημάτων έζησαν ως και 10 χρόνια περισσότερο από τις μοναχές που είχαν εκφράσει τα λιγότερα θετικά συναισθήματα. Το θετικό συναισθηματικό περιεχόμενο των αυτογραφιών νεαρής ηλικίας βρέθηκε, δηλαδή, να είναι ισχυρά συνδεδεμένο με τη μακροζωία 6 δεκαετίες αργότερα, εύρημα που είναι σχετικό με ευρήματα άλλων μελετών που έχουν δείξει σχέσεις μεταξύ μακροζωίας και συναισθημάτων (Danner, Snowdown, & Friesen, 2001).

διεύρυνσης τα άτομα βρίσκουν θετικό νόημα σε άλλες καταστάσεις της ζωής τους και κατά συνέπεια βιώνουν και άλλα θετικά συναισθήματα;

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Στα προηγούμενα μέρη αυτής της εργασίας παρουσιάσαμε τις υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων, καθώς και εμπειρικά ευρήματα που παρέχουν στήριξη σε αυτές. Τα παραπάνω δίχως αμφιβολία παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον λόγω του ότι διαφέρουν σημαντικά από τις μέχρι στιγμής θεωρίες, που χρησιμοποιούσαν τα αρνητικά συναισθήματα ως βάση. Ωστόσο, πέρα από το καθαρά θεωρητικό και ερευνητικό επίπεδο, είναι ενδιαφέρον και χρήσιμο να δούμε τι εφαρμογές και προεκτάσεις μπορεί να έχει αυτή η θεωρία.

Ως προς αυτό, η θεωρία κάνει κατά πρώτο λόγο προτάσεις για την αξιοποίηση των θετικών συναισθημάτων για την καλυτέρευση της καθημερινής ζωής και της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή των ατόμων και κατ' επέκταση κάποιες προτάσεις για την πρόληψη και θεραπεία προβλημάτων που προέρχονται από τα αρνητικά συναισθήματα. Επιπλέον, κάνει και κάποιες συστάσεις για τη συμβολή των θετικών συναισθημάτων σε ομάδες ατόμων και οργανώσεις.

Εύλογα όμως προκύπτει το ερώτημα πως θα καταφέρει να βιώσει κανείς θετικά συναισθήματα πιο συχνά, αφού αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να προκαλέσει άμεσα (Fredrickson, 2000α). Το χιούμορ, το γέλιο και άλλοι άμεσοι τρόποι πρόκλησης θετικών συναισθημάτων είναι σε κάποιες περιπτώσεις πολύ χρήσιμες μέθοδοι, ωστόσο δεν έχουν πολλά να προσφέρουν σε δυσκολότερες καταστάσεις. Γι' αυτό η Fredrickson προτείνει η γένεση θετικών συναισθημάτων να γίνεται έμμεσα με την εύρεση *θετικού νοήματος* στις τρέχουσες συνθήκες (Fredrickson, 2000α).

ΑΜΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 417-435). New York: Guilford Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000α). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, Article 1. Διαθέσιμο online από:
<http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>

- Fredrickson, B. L. (2000β). Cultivating research on positive emotions. *Prevention and Treatment*, 3, Article 7. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030007r.html>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients? *Psychological Inquiry*, 13, 209-213.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. Leading with positive emotions. Διαθέσιμο online από: <http://www.bus.umich.edu/FacultyResearch/Research/TryingTimes/PositiveEmotions.htm>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Fredrickson, B. L., Maynard, K. E., Helms, M. J., Haney, T. L., Siegler, I. C., & Barefoot, J. C. (1998). Hostility predicts magnitude and duration of blood pressure response to anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, 229-243.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are Positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention and Treatment*, 3, Article 3. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030003c.html>
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 417-435). New York: Guilford Press.
- Izard, C. E. & Ackerman, B. P. (2000). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 253-264). New York: Guilford Press.
- Joiner, T. E., Pettit, J. W., Perez, M., Burns, A. B., Gencoz, T., Gencoz, F., & Rudd, M. D. (2001). Can positive emotion influence problem-solving attitudes among suicidal adults?. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 507-512.
- King, L. A. (2000). Why happiness is good for you: A Commentary on Fredrickson. *Prevention and Treatment*, 3, Article 4. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030004c.html>

- Lyubomirsky, S. (2000). On studying positive emotions. *Prevention and Treatment*, 3, Article 5. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030005c.html>
- Myers, D. G. (2000). Feeling good about Fredrickson's positive emotions. *Prevention and Treatment*, 3, Article 2. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030002c.html>
- Nolen-Hoeksema, S, Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Rathunde, K. (2000). Broadening and narrowing in the creative process: A commentary on Fredrickson's "Broaden and Build" model. *Prevention and Treatment*, 3, Article 6. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030006c.html>
- Rusell, J. A. & Feldman Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called *emotion*. Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805-819.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Σταλίκας Α., & Γαλανάκης, Μ. (αδημοσίευτο άρθρο). Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην ψυχοθεραπεία.

ΕΜΜΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 3-48). New York: Guilford Press.
- Arend, R., Gove, F. L. & Sroufe, L. A. (1979). Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A predictive study of ego-resiliency and curiosity in preschoolers. *Child Development*, 50, 950-959.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology: Vol. 1. Intraindividual processes* (pp. 591-614). Malden, MA: Blackwell.
- Averill, J. R. (1980). On the paucity of positive emotions. In K. R. Blankstein, P. Pliner, & J. Polivy (Eds.), *Advances in the study of communication and affect: Vol. 6: Assessment and modification of emotional behavior* (pp. 7-45). New York: Plenum.

- Barefoot, J. C., Dahlstrom, W. G., & Williams, R. B. (1983). Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 225 physicians. *Psychosomatic Medicine*, *45*, 59-63.
- Baron, R. A. (1976). The reduction of human aggression: A field study of the influence of incompatible reactions. *Journal of Applied Social Psychology*, *6*, 260-274.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D. & Dember, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, *2*, 249-255.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 349-361.
- Blumenthal, J. A. (1985). Relaxation therapy, biofeedback, and behavioral medicine. *Psychotherapy*, *22*, 516-530.
- Bogen, J. (1969). The other side of the brain: An appositional mind. *Bulletin of the Los Angeles Neurological Societies*, *34*, 135-162
- Bryan, T. & Bryan, J. (1991). Positive mood and math performance. *Journal of Learning Disabilities*, *24*, 490-494.
- Bryan, T., Mathur, S. & Sullivan, K. (1996). The impact of positive mood on learning. *Learning Disabilities Quarterly*, *19*, 153-162.
- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. New York: Basic Books.
- Cacioppo, J. T., Klein, D. J., Berntson, G. G., & Hatfield, E. (1993). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 119-142). New York: Guilford Press.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, *54*, 245-266.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 635-684). New York: Wiley.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 561-574.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, *26*, 325-346.
- De Rivera, J., Possel, L., Verette, J. A., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1015-1023.
- Derryberry, D. & Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. In P.M. Neidenthal & S. Kitayama (Eds.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention* (pp. 167-196). San Diego, CA: Academic Press.

- Duncker, K. (1945). On problem-solving. *Psychological Monographs*, 58 (Whole No. 5).
- Einon, D. F., Morgan, M. J. & Kibbler, C. C. (1978). Brief periods of socialization and later behavior in the rat. *Developmental Psychobiology*, 11, 213-225.
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of social psychophysiology* (pp. 143-164). London: Wiley.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotions: Fundamental questions* (pp. 56-58). Oxford, England: Oxford University Press.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompre, W. A., Ritcain, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K., Tomita, M. & Tzavras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 712-717.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301-331.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Folkman, S., Chesney, M. A., Collette, L., Boccellari, A., Cooke, M. (1996). Post-bereavement depressive mood and its pre-bereavement predictors in HIV+ and HIV- gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 336-348.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997). Meaningful events as coping in the context of HIV/AIDS. In B. Gotlieb (Ed.) *Coping with Chronic Stress* (pp. 293-314). New York: Plenum.
- Fredrickson, B. L. (2000). Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden-and-build theory. *The Psychologist-Manager Journal*, 4, 131-142.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2000). *Positive emotions broaden action action urges and the scope of attention*. Manuscript in preparation.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- George, J. M. (1995). Leader positive mood and group performance: The case of customer service. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 778-794.
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson D. B. (2002). Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health. *Psychological Inquiry*, 13, 190-200.
- Haidt, J., Algoe, S., Meijer, Z., Tam, A., & Chandler, E. C. (2000). *The elevation-altruism hypothesis: Evidence for a new prosocial emotion*. Unpublished manuscript, University of Virginia, Charlottesville.

- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C. R., & Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107–131.
- Hatfield, E. & Rapson, R. (1993). Love and attachment processes. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 595-604). New York: Guilford Press.
- Hazen, N. L. & Durrett, M. E. (1982). Relationship of security of attachment and cognitive mapping abilities in 2-year-olds. *Development Psychology*, 18, 751-759.
- Hoevenaars, J., & van Son, M. J. M. (1990). New chances for Lewinsohn's social reinforcement theory of depression. In H. G. Zapotocsky & T. Wenzel (Eds.) *The scientific dialogue: From basic research to clinical intervention* (pp. 65–70). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., and Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Isen, A. M., & Means, B. (1983). The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*, 2, 18-31.
- Isen, A. M., Niedenthal, P. & Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65-78.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- Kahn, B. E. & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20, 257-270.
- Kaplan, S. (1992). Environmental preference in a knowledge-seeking, knowledge-using organism. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 581-598). New York: Oxford University Press.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and Emotion*, 22, 133–153.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112–1125.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Levenson, R. W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23-27.
- Levenson, R. W. (1994). Human Emotions : A functional view. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27, 363-384.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 33-50). San Diego, CA: Academic.
- Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H. (1995). Behavioral theory and treatment of depression. In E. E. Beckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 352-375). New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.
- Martindale, C. (1999). Biological bases of creativity. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 137-152). New York: Cambridge.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masters, J. C., Barden, R. C. & Ford, M. E. (1979). Affective states, expressive behavior, and learning in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 380-390.
- Matas, L., Arend, R. A. & Sroufe, L. A. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49, 547-556.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (1999). *Gratitude as a moral affect*. Manuscript submitted for publication.
- Mednick, M. T., Mednick, S. A., and Mednick, E. V. (1964). Incubation of creative performance specific associative priming. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 84-88.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Moos, R. H. (1988). *Coping Responses Inventory manual*. Palo Alto, CA: Stanford University and Department of Veterans Affairs Medical Centers.

- Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, *18*, 49-57.
- Munoz, R. F., Ying, Y. W., Armas, R., Chan, F., & Guzza, R. (1987). The San Francisco Depression Prevention Project: A randomized trial with medical outpatients. In R. F. Munoz (Ed.), *Depression prevention: Research directions* (pp. 199–215). Washington, DC: Hemisphere.
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. (1976). *Vulnerability, coping and growth: From infancy to adolescence*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Nesse, R. M., & Berridge, K. C. (1997). Psychoactive drug use in evolutionary perspective. *Science*, *278*, 63-66.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 520–525.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Öhman, A. (1993). Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information-processing mechanisms. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp.511-536). New York: Guilford Press.
- Reed, M. B., & Aspinwall, L. G. (1998). Self-affirmation reduces biased processing of health-risk information. *Motivation and Emotion*, *22*, 99-132.
- Renninger, K. A. (1992). Individual interest and development: Implications for theory and practice. In K. A. Renninger, S. Hidi, & A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 361-395). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Renninger, K. A. (Ed.), Hidi, S. (Ed.) & Krapp, A. (Ed.) (1992). *The role of interest in learning and development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Rose, G. D., & Staats, A. W. (1988). Depression and the frequency and strength of pleasant events: Exploration of the Staats- Heiby theory. *Behavioural Research and Theory*, *26*, 489–494.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*, 247-270.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 605-616). New York: Guilford Press.
- Rudd, M. D., Joiner, T., & Rajab, M. H., (2001). *Treating suicidal behavior: An effective time-limited approach*. New York: Guilford.
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. Temporal dynamics of affect. *Psychological Review*, *81*, 119-145.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, *10*, 297-303.
- Tomkins, S. S. (1982). Affect theory. In P. Ekman (Ed.), *Emotions in the human face* (2nd ed., pp. 353-395). New York: Cambridge University
- Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, *11*, 375-424.

- Tooby, J. & Cosmides, L. (1992). The psychological foundations of culture. In J.H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 19-136). New York: Oxford University Press.
- Trope, Y., & Pomerantz, E. M. (1998). Resolving conflicts among self-evaluative motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, 22, 53-72.
- Werner, E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *Bound and determined: Growing up resilient in a troubled family*. New York: Villard.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University Press.
- Yasutake, D. & Bryan, T. (1995). The influence of induced positive affect on middle school children with and without learning disabilities. *Learning Disabilities Research and Practice*, 10, 38-45.