

Positiv Psykologi - om Barbara Fredricksons Udfoldelse & Udviklingsteori

Notat af Charlotte Dalsgaard og Ninna Trubka
2006

ORGANISATIONSUDVIKLING

Skalhuse 5
DK-9240 Nibe

Tel +45 98 68 61 11
info@harbohus.dk
www.harbohus.dk

Partner i
Appreciative Inquiry Consulting

Positiv psykologi er en af flere teori- og metodedannelser - heriblandt Værdsættende samtale - som de seneste år har fokuseret på positive erfaringer og relationers rolle i vores liv.

Psykologien har traditionelt anlagt en problemorienteret vinkel på sit felt, hvor mentale fænomener er blevet studeret som problemer, der skal diagnosticeres og løses. Den positive psykolog fokuserer i stedet på det, der fungerer: På de positive følelsers betydning for vores psykiske og fysiske velbefindende.

Barbara Fredrickson er en af de fremtrædende forskere inden for den positive psykologi, og de følgende sider vil kort præsentere Fredricksons Udfoldelse & Udviklings – teori ("Broaden & Build" på engelsk) om positive følelser og sætte den ind i et værdsættende organisationsperspektiv.

Hvad er følelser?

En følelse bliver inden for forskningen traditionelt defineret som en række mentale og kropslige reaktioner, der udløses af et menneskes (bevidste eller ubevidste) vurdering af en situations betydning. Når vi fx reagerer med frygt på en farlig situation, sker der en *indsnævring* af vores horisont, hvor vores potentielle handlemuligheder begrænser sig til de reaktioner, der bedst muligt tjener vores egen og nærmestes overlevelse. Samtidig reagerer kroppen med en højere produktion af adrenalin og en større blodtilstrømning til musklerne, mens blodtilførslen til fordøjelsen bliver mindre. Alt sammen reaktioner, som styrker vores chancer for at undslippe faren.

Men denne følelseteori har kun en begrænset forklaringskraft, da mange af de positive følelser, vi oplever (tilfredshed, interesse, stolthed m.fl.) ikke synes at have nogen direkte nytte- eller tilpasningsfunktion. De opstår ikke i livstruende eller kritiske situationer, men tværtimod i situationer hvor vi oplever tryk, og derfor ikke har samme akutte behov for at handle.

Udfoldelses- & Udviklingsteorien

Barbara Fredrickson opstiller med sin Udfoldelses- & Udviklingsteori en alternativ model, der forklarer positive følelsers form og betydning for vores liv og velvære. Det er en hovedpointe i Fredricksons teori, at betydningen skal anskues i et dobbelt perspektiv, da oplevelsen af positive følelser både momentant udvider vores handle- og tankemuligheder og på længere sigt styrker vores personlige ressourcer.

Udfoldelse: Hvor negative følelser indsnævrer vores fokus til nogle få mulige reaktioner, skaber positive følelser tværtimod en *udfoldelse* af vores tanke- og handlingsmuligheder. Vores horisont udvides, og vi bliver i stand til at integrere nye udfordringer. Positive følelser gør det derfor muligt for os at tænke og handle ad nye veje, og dermed overskride vores vante begrænsninger.

Udvikling: Positive følelser er flygtige - men det er deres effekter langtfra. Positive følelser har stor betydning for vores personlige vækst og udvikling, da udvidelsen af vores handle- og tænke måde bidrager til at skabe varige, personlige ressourcer, vi kan trække på i fremtidige situationer.

Og undersøgelser har bekræftet at positive følelser styrker vores ressourcer på en lang række områder:

- De skærper vores kreative og analytiske evner, og gør os mere disponerede for læring og personlig udvikling
- De gør os mere fleksible og tilpasningsdygtige if. forandringer
- De udvider vores selvopfattelse og giver os mere overskud til at integrere og værdsætte andre i vores liv. Et overskud og tolerance, som også styrker evnen til at løse komplekse sociale situationer

Positive følelser kan beskrives som en slags mentale penge i banken: Når de udvider evnen til at integrere et større register af mulige, acceptable tanker og handlinger, styrker de også vore handle- og modstandskraft og ruster os til at håndtere livets udfordringer konstruktivt.

Den gode cirkel - følelser i et cirkulært perspektiv

Positive følelser har også en langsigtet effekt, fordi de er selvforstærkende: Positive følelser skaber en opadgående spiral, da de opbygger ressourcer og et optimistisk livssyn, som gør os mere disponerede for også at opleve positive følelser i fremtiden. Oplevelsen af positive følelser handler altså langt fra kun om vores momentane velbefindende. De har også afgørende betydning for vores fremtidige velbefindende, da de ændrer vores livssyn, og dermed også vores livskvalitet og personlighed.

Da positive og negative følelser er komplementære (dvs. gensidigt udelukker hinanden) kan oplevelsen af positive følelser i sig selv være med til at regulere de negative følelsers indflydelse på vores liv. Negative følelser kan være nyttige i mange af livets situationer. Men når de forstørres ude af proportioner med situationen, kan de føre til negative spiraler med en snæversynet, pessimistisk tænkning, som begrænser vores horisont og handlemuligheder og leder til forstærkede negative følelser. Positive følelser udstyrer os derimod med ressourcer til at håndtere modgang i livet og kan derfor hjælpe os med at forebygge effekten af negative følelser.

Fredrickson har underbygget denne pointe i en række undersøgelser af personer, som har oplevet chok- og tabsoplevelser. Oplevelser, som ofte hensætter mennesket i en tilstand af meningsløshed og handlingslammelse. Her viste det sig imidlertid, at de personer, som var mest disponerede for at opleve positive følelser, også reagerede mest

konstruktivt. De evnede også at fokusere på oplevelsens positive aspekter (f.eks. oplevelsen af støtte og hjælpsomhed), og blev hurtigere i stand til igen at sætte sig mål, handle aktivt og komme videre i livet .

Positive følelser har også betydning for vores fysiske velfærd. Negative følelser hensætter vores krop i en stresstilstand (hjerteranken, forhøjet blodtryk m.m.), og længerevarende tilstande af negative følelser, som man f.eks. oplever i stressfyldte arbejdsmiljøer, er stærkt skadelige for vores helbred. Men efterfølgende oplevelser af positive følelser har vist sig at kunne dulme og delvist neutralisere disse kropslige symptomer.

Positiv mening: at skabe positive følelser

Det store spørgsmål bliver så: Hvordan kan man bryde negative spiraler og skabe positive følelser hvor der endnu ingen er?

Løsningen ligger ifølge Fredrickson i vores livssyn: i vores evne til at finde *positiv mening* i vores livsbetingelser og omgivelser. Mening findes ikke "derude", men er noget, mennesker skaber med sig selv og i interaktionen med andre. Det er gennem bevidstheden og sproget, at vi søger og finder meningsfuldhed i livet.

Og menneskers evne til at finde mening hænger sammen med et værdsættende og anerkendende perspektiv, som fokuserer på muligheder i stedet for begrænsninger, og gør os i stand til at:

- Fokuserer på de ressourcer og styrker, man mobiliserer i en modgangssituation
- Tillægge dagligdagens begivenheder og situationer mening

Og personerne i ovennævnte undersøgelser var blandt andet i stand til at håndtere deres oplevelser på grund af evnen til at anerkende og give mening til alle aspekter af livet, også de svære.

← --- **Formateret: Punktopstilling**

Positiv mening i værdsættende organisationer

Følelser opleves ofte som en meget personlig ting, men positiv mening og følelser er først og fremmest noget, man udvikler i samværet og samtalen med andre, f.eks. i organisationer.

Glade medarbejdere er effektive medarbejdere, lyder et af tidens slogans. Og flere analyser har vist, at de ansatte, som oplever og udtrykker flest positive følelser også opnår de bedste evalueringer fra ledelsen, de bedste lønninger og de bedste skudsmål fra kolleger. En positiv livsindstilling styrker også evnen til såvel at træffe vigtige beslutninger på egen hånd som at indgå aktivt og konstruktivt i gruppediskussioner.

Organisationers udvikling og trivsel er således tæt forbundet med medarbejdernes oplevelse af positive følelser. Og organisationer har, som sociale systemer, et stort potentiale for at skabe positiv mening og følelser hos sine deltagere.

Ikke mindst fordi følelser primært opstår og udvikles i sociale relationer mellem mennesker. Når vi udtrykker positive følelser gennem vores tale, handlinger og kropssprog kan vi også skabe dem hos vores samtalepartner. Gennem interpersonelle relationer kan positive følelser

så at sige bæres fra person til person og generere en forandring af hele fællesskabet: Med andre ord: Positive følelser smitter!

For at skabe en sådan positiv kædeeffekt kræves imidlertid en ting, nemlig *anerkendelse*. Positiv mening opstår i situationer, hvor man oplever tryghed og føler sig kompetent, betydningsfuld og socialt forbundet med andre. Og disse følelser er socialt betingede: De opstår ikke af sig selv, men gennem den måde andre forholder sig til os på.

Værdsættende samtale, hvor man sammen skaber positive meningsfulde fortolkninger af verden, og bygger kommunikationen på anerkendelse af den enkeltes persons perspektiv og ressourcer er derfor en oplagt vej til at skabe den positive synergieffekt i organisationer.

Kilder

Cooperrider, David L. (1987): "Positive Image, Positive Action – the Affirmative Basis of Organizing." I Cooperrider (o.a.) (ed.): *Appreciative Inquiry. An Emerging Direction for Organization Development*, s.31-77. Stipes Publishing, 2001

Fredrickson, Barbara [1] "The Value of Positive Emotions" I: "American Scientist", 2003
http://www.lsa.umich.edu/psych/peplab/pdf/AMSCI_2003-07Fredrickson.pdf

Fredrickson, Barbara [2]: "Positive emotions and Upward Spirals in Organizations" I Cameron, K. S. (ed.): *Positive Organizational Scholarship*, s.163-76. Berrett - Koehler Publishers, Berkeley, 2003

Fredrickson, Barbara (2002) [3]: "Leading with Positive Emotions"
<http://www.lsa.umich.edu/psych/peplab/leading.htm>

Fredrickson, Barbara [4]: "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being" I: "Prevention & Treatment", 2000.
<http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>