

Poměr pozitivních a negativních emocí jako determinanta vzkvétání (flourishingu)

Původní koncept:

- Barbara Fredrickson a Marcial Losada ve svém původním článku z roku 2005 tvrdí, že vzkvétání je determinováno poměrem pozitivních a negativních emocí
- pokud zažíváme přibližně 2,9 až 11,6 krát více pozitivních emocí než negativních, pak vzkvétáme, v opačném případě uvádáme (languishing)
- teorie je odvozena na základě použití rovnic nelineární dynamiky, speciálního druhu diferenciálních rovnic
- **The Broaden and build theory**
 - Pozitivní emoce rozšiřují vnímání, zvyšují psychickou odolnost, zvyšují životní spokojenost, rozvíjí naši osobnost
 - Myšlení lidí, kteří se cítí dobře, je více kreativní, flexibilní a otevřené vůči novým situacím; rozšiřuje možnosti myšlení a dál na nich stavět (lidé zažívající negativní emoce mají zúžené vnímání); mají komplexnější náhled na problém
 - Pozitivní emoce ovlivňují i naše tělo – pokud po stresu zažijeme něco pozitivního, tělo se vrátí do klidného stavu rychleji

Kritika:

- použití rovnic je od začátku do konce chybné, neexistují tak žádné argumenty ve prospěch teorie
- vzkvétání je kromě poměru pozitivních a negativních emocí ovlivněno mnoha dalšími faktory, např.:
 - Osobnostní rysy:
 - vysoká úroveň extraverze
 - vysoká úroveň svědomitosti
 - nízká úroveň neuroticismu
 - Sociodemografické podmínky:
 - vyšší vzdělání (16 let a více)
 - věk
 - život v manželství
 - bydlení s dalšími osobami
 - placené zaměstnání
 - ženské pohlaví (?)
 - subjektivní) zažívání pozitivních událostí ve vyšší míře (pro negativní nenalezen signifikantní výsledek)
 - sociální podpora a zázemí (rodina, přátelé)
 - Další:
 - bohatý emocionální život
 - vysoká míra zažívaného well-beingu v sociální a psychologické oblasti (smysl života, pozitivní vztahy s druhými, osobnostní růst)
 - vysoká míra osobního well-beingu (pocit štěstí, životní spokojenosti)
- celý koncept vzkvétání je velmi komplexní, proto se poměrně nnesnadno operacionalizuje a měří
- Vzkvétání = ukazatel pozitivního duševního zdraví; optimální fungování člověka; celková životní pohoda
 - Výzkum: 188 účastníků, pouze studenti, nebyly popsány bližší charakteristiky osobnosti, copingové strategie jedinců, věk atd.

- Kritici neměli problém s tím, že vyšší poměr pozitivních emocí může významně prospívat duševnímu zdraví, ale kritizovali výpočty, na základě kterých byla stanovena ona kritická hodnota (která navíc byla generalizována na všechny věkové kategorie, napříč pohlavím, vzděláním, kulturami atd.)

Přijetí teorie ze strany odborníků:

Tvrzení uvedená v článku *Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing* r. 2005 nikdo veřejně nezpochybnil celých 8 let. Naopak se dočkal obrovského přijetí a "Critical Positivity Ratio" začalo být aplikováno v byznysu, vzdělávacích systémech, ve zdravotnictví, v manželském poradenství, a bylo použito dokonce v největším aplikovaném sociálně-vědném výzkumném programu vůbec: "Comprehensive Soldier Fitness program" určeném pro výcvik amerických vojáků.

Předpokládané příčiny nekritického přijetí:

- článek předložili uznávaní odborníci
- článek byl publikován v *American Psychologist*
- použito matematické modelování, kterému nikdo z řad psychologů pořádně nerozuměl
- zdánlivý soulad psychologické teorie, matematického modelování a kvantitativních dat
- citovány výzkumné závěry dalších významných odborníků, které odpovídají tomuto modelu
- byli podpořeni osobnostmi jako je Seligman či Csikszentmihalyi

Reakce Barbary Fredrickson na kritiku:

- B. Fredrickson v reakci na kritiku tvrdí, že ačkoli některá z jejích a Losadových tvrzení byla zpochybněna, zbývající tvrzení zůstala nenapadnuta („*Matematický model padl, ale teorie zůstala nedotknutá a empirická evidence je dostatečná*“)
- V roce 2013 řekla, že věda je schopna autokorekce a to že se právě děje
- Uvedla, že je třeba mnohem více studií, aby bylo případně možné potvrdit poměr + k – emocím
- Po vlně další kritiky upustila od hledání tohoto kritického poměru. Někteří výzkumníci ho však užívají dál.

Zdroje:

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The Complex Dynamics of Wishful Thinking. *American Psychologist*, 68(9), 801–813. doi:10.1037/a0032850

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2014). The persistence of wishful thinking. *American Psychologist*, 69(6), 629-631. <https://doi.org/10.1037/a0037050>

Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive emotions and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68, 814-822. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033584>

Friedman, H. L., & Brown, N. J. (2018). Implications of debunking the “Critical Positivity Ratio” for humanistic psychology: Introduction to special issue. *Journal of humanistic psychology, 58*(3), 239-261.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior, 207-222*.