

Článok slovenského denníka Pravda, publikovaný 15. Júla 2009 s názvom *Positívne myslenie náladu nezlepší*, informuje o výskume Joanne Wood a kolektívu *Positive Self-Statements (2009)*, ktorý bol zameraný na zisťovanie účinku pozitívnych myšlienok na náladu človeka.

Autor článku vychádzajúc zo spomínanej štúdie popiera tvrdenie, že sebaoptvrdzujúce tvrdenia „*Som príjemná osoba*“, či „*určite uspejem*“ samy o sebe pomôžu človeku získať chýbajúcu sebadôveru. Odvolávajú sa na výskum prináša zistenie, že takéto výroky môžu mať na človeka, ktorý je na dne, práve opačný efekt. Dôkazom tohto tvrdenia sú závery kanadských vedcov, ktorí žiadali skupinu ľudí s nízkym sebahodnotením, aby si opakovali vetu „*Som úžasný*“ a vzápätí merali ich náladu. Respondenti vykazovali po experimente horšie pocity ako pred ním.

Záver necháva článok vypovedať autorku projektu. Positívne myslenie je efektívne len ak je zaradené do širšieho terapeutického procesu. Samo má opačný efekt.

Samotný výskum tvoria 3 štúdie. V prvej respondenti pracovali s online Rosenbergerovou škálou hodnoty, kde čítali výroky typu (porazím túto chorobu). Každý výrok mali ohodnotiť na škále od 1 do 8, kde 8 znamenalo – áno hovorím si to denne a 1 znamenalo nehovorím si to nikdy.

Druhá štúdia merala vzájomný vzťah opakovania pozitívnych výrokov a náladu. Participanti (68 študentov psychológie) boli na základe skóry Felminga a Courtneya skóry zaradení do skupiny s vysokým resp. nízkym pocitom sebahodnoty a náhodne rozdelení do skupiny s pozitívnym výrokom a skupiny bez výroku. Nálada bola hodnotená najprv podľa Mayer-Hansonovho ARS a potom podľa skrátenej verzie Clarkovho hodnotenia pohnútok. Stav sebahodnoty bol hodnotený na základe výpovede respondentov, ako vidia sami seba práve teraz (škála 6 protichodných adjektív ako pekný-škaredý, dobrý-zlý...).

Tretia štúdia zisťuje, či odstránenie tlaku upriamením pozornosti len na pozitívne myslenie, zmenší škodlivý efekt pozitívnych výrokov na ľudí s nízkym sebavedomím. Pozitívne výroky totiž vyvolávajú štandard, podľa ktorého by mal jedinec myslieť pozitívne. Ale ak má človek problém zvládať negatívne myslenie, môže nadobudnúť dojem, že nedokáže splniť štandard pozitívneho myslenia a tento záver je horší ako negatívne myslenie samotné. Štúdia sa snaží odpútať respondentov od faktu, že niečo nespĺňajú možnosťou premýšľať o výroku *Som milá osoba* neutrálne (môže byť pravdivý ale nemusí), pričom kontrolná skupina má považovať výrok za pravdivý. Nálada bola v tejto štúdii meraná podľa Meyer&Gaschke, sebahodnotenie podľa McGuire&McGuire a rovnako hodnotenie pohnútok (Clark) ako v štúdii 2.

Podľa výsledkov 2. a 3. Štúdie sa zdá, že pozitívne výroky majú väčší vplyv na ľudí s nižším sebahodnotením a tento vplyv má negatívny charakter

Štúdia 2: $F(1, 60)=6.77, p<.012, p_{rep}=.96, r_{es}=.22;$

Štúdia 3: $b = -1.39, SE = 0.68, b = -.22, t(112) = -2.05, p < .044, p_{rep} > .92.$

Ich nálada vykazovala nižšie hodnoty ako u respondentov s nízkym sebahodnotením, ktorí neboli vystavení pozitívnym výrokom. Naopak vplyv pozitívnych výrokov na ľudí s vysokým sebahodnotením je podľa výskumu pozitívna. Avšak zlepšenie náladu u týchto ľudí bolo takmer zanedbateľné.

Článok v novinách informuje o záveroch výskumu zhodne s jeho skutočnými závermi. Avšak možno mu vyčítať spôsob ako k nim v článku prichádza. O spôsobe experimentu informuje ako o tákach pre ľudí s nízkym sebahodnotením, pričom výskum sa pýtal aj respondentov s vysokým sebahodnotením. Značne neurčito nazýva respondentov ako „*ľudí na dne*“, čo nemusí vždy korešpondovať s nízkym sebahodnotením, resp. asociácie k termínu človek na dne, je iná ako k termínu nízke sebahodnotenie. Zmienka o tom, že výskum meral aj náladu ľudí s vysokým sebahodnotením sa v článku nenachádza, čo znižuje jeho korektnosť a informačnú validitu.

Taktiež možno článku vyčítať, že nevenuje pozornosť otázke, čo spôsobuje u ľudí negatívny efekt, či sú to pozitívne výroky samé, alebo ich pozitivita; čo bolo predmetom výskumu č.3. V diskusii na záver výskumu je táto otázka predstavená ako možnosť ďalšieho výskumu.

Napriek spomínaným nedostatkom možno konštatovať, že článok v svojom obsahu zachoval posolstvo výskumu: sebaoptvrdzujúce výroky a literatúra na nich postavená ubližujú tým, ktorým chcú pomáhať – ľuďom s nízkym sebahodnotením.

Článok:

http://zdravie.pravda.sk/pozitivne-myslenie-naladu-nezlepsi-db6-/sk-zdusa.asp?c=A090715_115131_sk-zdusa_p42

Výskum

Wood, J.W., Perunovic Q. E., Lee J. W. (2009). Positive Self-Statements : Power for Some, Peril for Others. *Psychological Science*, 20, p.860-866.

Retrieved from <http://pss.sagepub.com/content/20/7/860> 30.4.2010.

Většinu prostoru jste věnoval popisu studií. V těch pár řádcích srovnávajících studie a jejich popularizaci se věnujete metodologii, ne statistice. Nevidím zde úvahu nad jediným číslem či jeho významem. Třeba je to tím, že ve popularizaci žádná čísla nejsou. Nestálo by právě to za úvahu? Zkuste se na to prosím podívat ještě jednou.

SJ