

Optimismus jako explanační styl

Psychologie zdraví a psychohygienu
pro sociální pedagogy

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

Martin Seligman

nar. 1942, americký profesor psychologie na Pensylvánské univerzitě

- *„Od nařčení, která se nezakládají na pravdě, se můžeme více či méně snadno distancovat. Mnohem hůře se však distancujeme od žalob, kterými denně častujeme sami sebe.“*



Teorie naučené bezmocnosti (*learned helplessness*)

60. a 70. léta 20.stol.

Živý organismus nebo skupina organismů se mohou naučit, že svým chováním nemohou ovlivnit určitý situační výsledek, a tuto svoji zkušenost zobecňují a přenášejí do jiné situace.

- **emoční rozvrat**
- **redukce motivace**
- **kognitivní deficit**

Naučená bezmocnost je rizikovým faktorem deprese.

Depresivní atribuční styl

- Abramson, Seligman, Teasdale, 1978
příčiny negativních událostí jsou vnímány jako **interní, globální a stabilní**

| | Interní | | Externí | |
|------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | Stabilní | Nestabilní | Stabilní | Nestabilní |
| Globální | Nedostatečná inteligence | Únava | Testy jsou neobjektivní | Dnes je pátek 13. |
| Specifické | Nedostatečné matematické schopnosti | Matematika mě zrovna nebaví | Náš učitel užívá neobjektivní test | Špatně vytisknutý testový formulář |

Optimismus jako explanační styl

Test optimismu jako explanačního stylu

V čem se liší myšlení optimistů od pesimistů?



Optimismus jako explanační styl

Základní rozdíly v myšlení optimistů a pesimistů:

- Posouzení **stability** dobrého a špatného v životě
- Posouzení **pronikavosti** (**průraznosti**) dobrých a špatných událostí
- Posouzení **vlastního podílu** na dobrých a špatných událostech (personalizace)



Optimismus jako eplanační styl

Trvalost, stabilita dobrého a špatného

(permanent good / bad) - vidění světa ve smyslu posouzení délky trvání dobrých nebo špatných okolností

Optimisté: „Příznivé okolnosti našeho života jsou relativně stálé, trvají déle, nepříznivé okolnosti jsou relativně dočasné.“

- „Život je fajn, daří se mi,..."“
- „Dnes (mimořádně) měl můj šéf špatnou náladu.“

Pesimisté naopak.

- „Život je těžký, je plný námahy, překážek, zklamání a ztrát. Radost je pomíjivá.“
- „Moje kolegyně byla na mě dnes (mimořádně) milá.“
- „Se šéfem se nikdy nedomluví.“

Optimismus jako explanační styl

Pronikavost (pervasiveness) dobrého a špatného

intenzita, s jakou se lidé dají ovlivnit pozitivními nebo negativními událostmi - pronikavost/průraznost dobrého nebo zlého

- **Optimista** věří, že dobré události zlepšují i všechny ostatní záležitosti
„Vše, co dělám, dělám naplno, jsem dobrý trenér, dobrá prodavačka.“
- **Pesimista** vidí dobré události jako specifické
„Jsem dobrý/dobrá (pouze) v matematice a to mi moc nepomůže.“
U pronikavosti zlého je to naopak.

Optimismus jako explanační styl

- Naděje (hope)

schopnost hledat a najít dočasné a specifické (neprůrazné) důvody špatných časů nebo neúspěchu



Optimismus jako explanační styl

Personalizace (personalisation)

míra subjektivně vnímaného vlastního podílu na dobrých či špatných událostech života

- **Optimista** vinu na všem nepříjemném nepřipisuje svým schopnostem, naopak úspěch si dokáže „užít“ a posílí jím vlastní sebevědomí.
- **Pesimista** vinu za špatné události připisují sobě (tzv. negativní personalizace).

„Jsem hlupák a nešika.“ Případný úspěch vnímá jako náhodu, která se nebude opakovat.

Je optimismus vrožený nebo naučený?



Potřebujete přeučit na optimistu?

- Necháváte se snadno zbavit odvahy?
- Býváte v depresi častěji, než chcete?
- Děláte víc chyb, než byste měli?

Martin Seligman: Learned Optimism, 1991;
u nás Naučený optimismus, 2013

flexibilní optimismus

Měření optimismu jako eplanačního stylu

- ***Attributional Style Questionnaire. ASQ*** (Peterson et al., 1982)

12 hypotetických situací (6 pozitivních a 6 negativních), které se mohou stát. Respondent má určit hlavní příčinu vzniku každé situace, pak ji vymezit na škálách internality, stability a globality. Skóry jsou počítány zvlášť pro pozitivní i negativní situace.

- ***The Children's Attributional Style Questionnaire. CASQ*** (Kaslow, Tannenbaum, & Seligman, 1978, dle Reivich, & Gillham, 2003) pro 8-14 let

- ***Academic Attributional Style Questionnaire, AASQ***
(Peterson, Barrett, 1987)

12 položek týkajících se interpretace negativních školních událostí, např.: „*Nejste schopen/schopna nastudovat všechnu literaturu, kterou vám učitel uložil ke studiu.*“

Respondent určí hlavní příčinu a tu hodnotí na sedmistupňových škálách z hlediska subjektivní kontroly, stability příčiny a její pronikavosti

- ***Content Analysis of Verbatim Explanations, CAVE*** (Schulman, Castellon, & Seligman, 1989)

Obsahová analýza atribucí v přirozeně vzniklém verbálním materiálu

Výběr z literatury

- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6 (3), 287–300.
- Peterson, Ch., & Seligman, M. E. P. (1984). Casual explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347–374.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242–247.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., & Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13–18.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí*. Euromedia Group, Praha.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: Nakladatelství Dobrovský.