



Optimismus jako explanační styl

Sociální pedagogika

Doc. PhDr. Jaroslava Dosedlová, PhD.



Je
optimismus
vrozený
nebo
naučený?





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

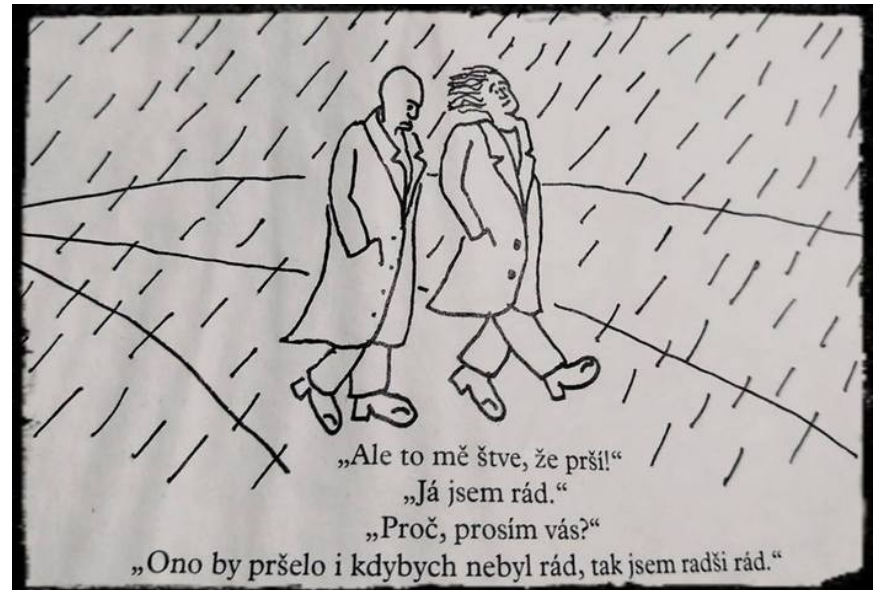
V čem se liší myšlení optimistů
od pesimistů?



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 explanační styl

Trvalost, stabilita dobrého a špatného (permanent good / bad)

= vidění světa ve smyslu posouzení délky trvání dobrých nebo špatných okolností

Optimista „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.“

Pesimista 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 nepřisuzuje svým schopnostem, naopak úspěch si dokáže „užít“ a posílí jím vlastní sebevědomí.

Pesimista vinu za špatné události připisují sobě (tzv. negativní personalizace).

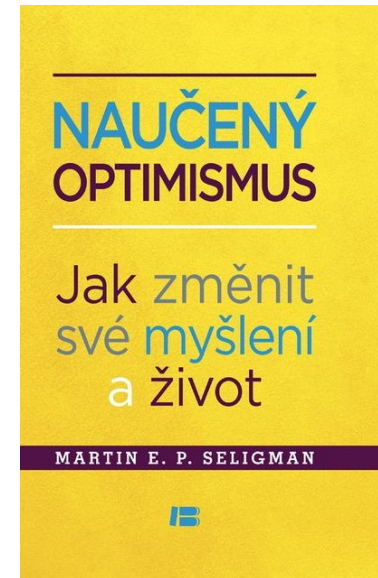
„Jsem hlupák a nešika.“

Případný úspěch vnímá jako náhodu, která se nebude opakovat.

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

„Vědomě užívat optimistický explanační styl v situacích, ve kterých jde o dosažení něčeho (úspěchu ve studiu, získání finančních prostředků, vítězství ve sportu...), ve chvílích, kdy se chceme lépe cítit a udržovat si morálku, a chceme-li vést ostatní. Optimistický explanační styl se dle autora naopak nehodí v situacích, kdy je cena v případě selhání příliš vysoká (řízení vozidla v opilosti, technická kontrola letadla apod.).“

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 schopni/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.