

OPTIMISMUS

1. Optimismus jako lidská přirozenost, pozitivní iluze
2. Optimismus jako individuální odlišnost
 - Dispoziční optimismus
 - Optimismus jako explanační styl
3. Koncept malého a velkého optimismu
4. Defenzivní pesimismus a strategický optimismus

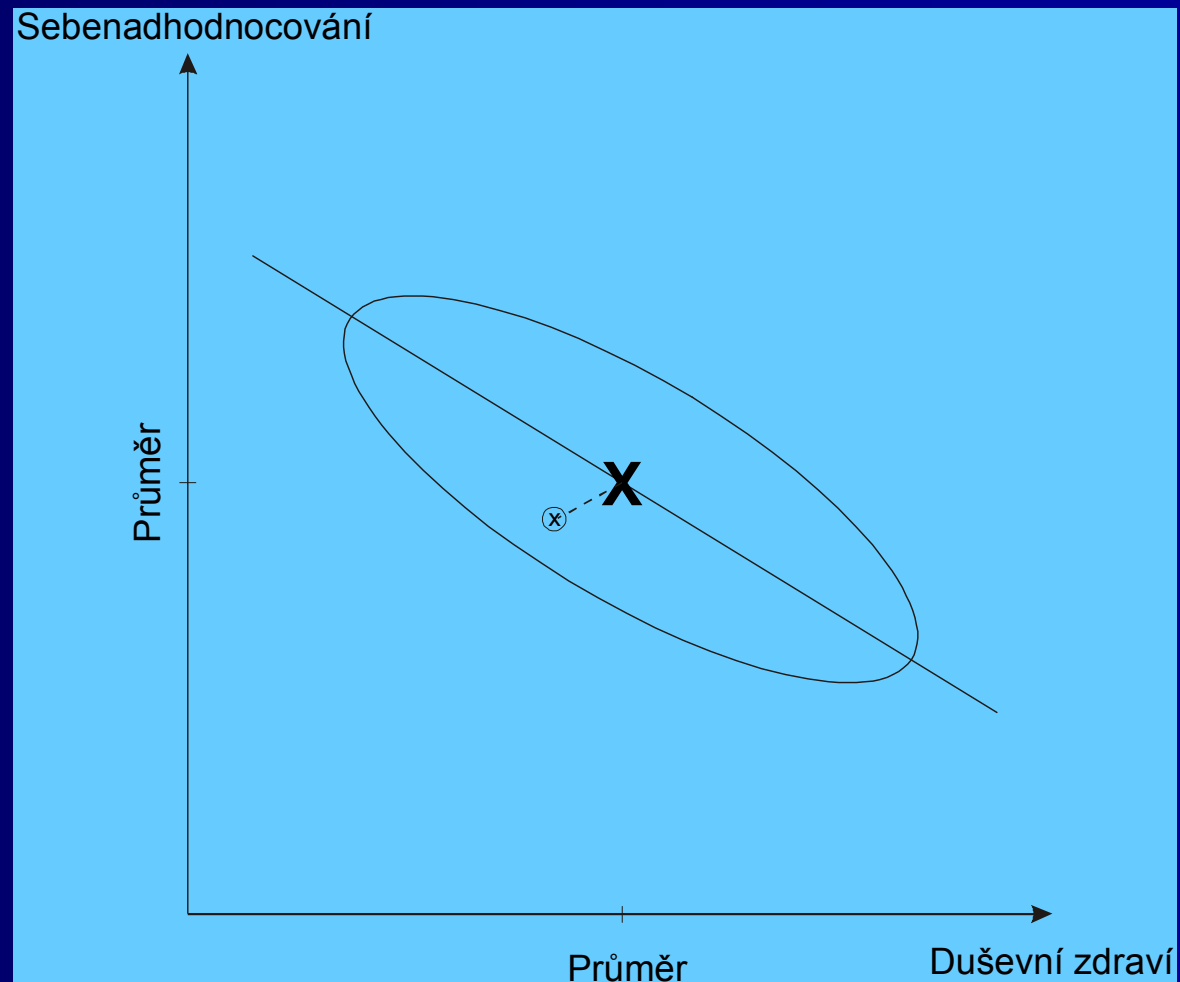
Pozitivní iluze

- mírné sebenadhodnocování zahrnující autogratifikaci a autoprotekci
- nadhodnocování vlastní možnosti kontrolovat běh událostí svého života
- nahlížení budoucnosti ve světle nerealistického optimismu.

Taylorová, Brown, 1988, 1994

Pozitivní iluze

- Kritika: Colvin, Block (1994)
- Smíření: Asendorpf, Ostendorf (1998)



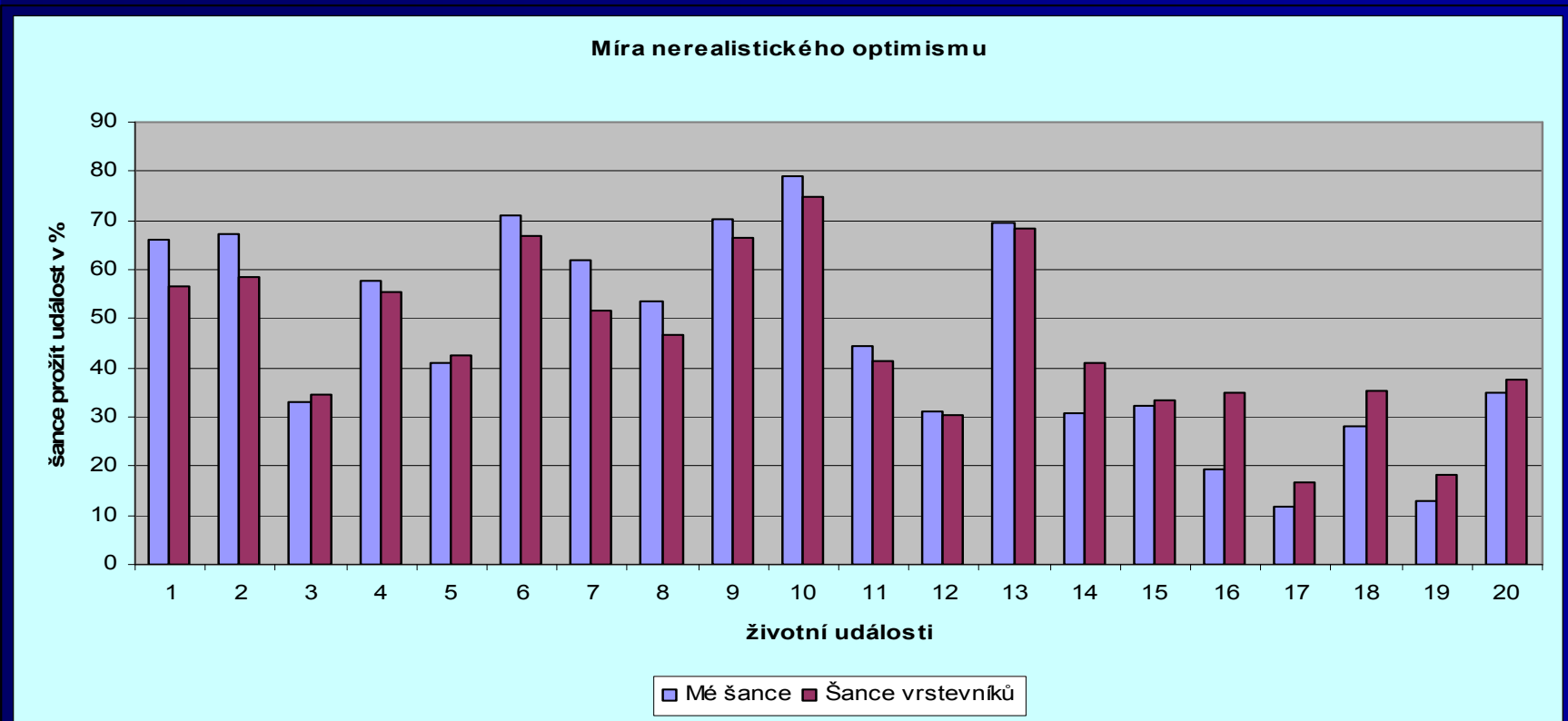
Je podstatou duševního zdraví realismus?

- Duševně zdravá osoba nemusí vnímat zcela přesně každodenní zkušenost. Má záviděníhodnou schopnost zkreslovat realitu v pozitivním směru, což vede ke zvýšení sebeúcty a přesvědčení o vlastní účinnosti.
- **Všechny tři iluze v umírněné intenzitě podporují tradiční kritéria duševního zdraví:**
 - schopnost pečovat o sebe a o jiné
 - schopnost být šťastný nebo spokojený
 - schopnost produktivně a kreativně pracovat

Nerealistický optimismus současné adolescentní mládeže

N=840 (365 mužů, 475 žen)

Dotazník sociálních perspektiv, škála optimismu



Optimismus jako individuální odlišnost

- Dispoziční optimismus

Carver, Scheier, 2002

generalizované očekávání kladného průběhu událostí i samotného výsledku nějaké události či činnosti

model *motivace – očekávání – hodnoty*

Optimismus jako individuální odlišnost

- Optimismus jako explanační styl
Seligman, Peterson (1990, 2003)
 - Trvalost (stabilita)
 - Pronikavost (specifické či univerzální vysvětlení)
 - Naděje

Malý a velký optimismus

Peterson (2000)

- Koncept dispozičního optimismu ladí s pojetím velkého optimismu, optimismus jako explanační styl s pojetím malého optimismu

Defenzivní pesimismus, strategický optimismus

Cantor, Norem (2002)

Lidé s touto strategií očekávají od nastávajících událostí málo, přestože již dříve zažili v podobných situacích úspěch. Defenzivní pesimismus přitom nijak nesnižuje jejich úsilí dosáhnout cíle.

Optimismus, pesimismus, SWB a coping

- Optimismus zvyšuje odolnost vůči negativním emocím v zátěži, např. po narození dítěte (Carver, Gaines, 1987).
- Optimismus pozitivně koreluje s nižší mírou předoperačního stresu a s vyšší mírou pooperační spokojenosti (Fitzderald a kol., 1993).
- Vyšší míra optimismu snižuje míru stresu ve zkouškovém období po prvním semestru u VŠ studentů prvního ročníku (Aspinwall, Taylor, 1992). Tento vztah byl nezávislý na vlivu sebehodnocení, místa kontroly (locus of control) a převládající nálady.

Optimismus, pesimismus, SWB a coping

- Optimisté podnikají aktivní kroky k tomu, aby podpořili kvalitu svého života - více cvičí, jedí častěji než pesimisté nízkotučnou stravu a vykazují více zdraví podporujícího chování (Robbins, Spence, Clarck, 1991).
- Optimismus – na problém či na emoce orientované copingové strategie (řešení problému či pozitivní přerámování)
- Pesimismus – tendence problém popřít, únik