



SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE I

Seminář 2

ATRIBUČNÍ STYLY – OPTIMISMUS & PESIMISMUS

- Seligman chápe optimismus a pesimismus jako atribuční styl (explanační)
- vychází z teorie naučené bezmocnosti (learned helplessness)
 - Emoční rozvrat (emoční oploštělost)
 - Redukce motivace (pasivita)
 - Kognitivní deficit (neschopnost se učit)
- Naučená bezmocnost je rizikovým faktorem vzniku deprese
- viz. video: <https://www.youtube.com/watch?v=2hHNq45rEnU>

SKUPINOVÁ PRÁCE

1. Zmírnění naučené bezmocnosti u psů (Seligman, Maier & Geer, 1968)
2. Deprese a naučená bezmocnost u lidí (Miller & Seligman, 1975)
3. Naučená bezmocnost u krys (dos Santos, Gehm & Hunziker, 2010)

SKUPINOVÁ PRÁCE

1. O co šlo? Co autoři chtěli zjistit? (Teorie)
2. Jaký výzkumný design byl zvolen, kdo byl do výzkumu zahrnut? (Metoda)
3. Co bylo výsledkem? (Výsledky)
4. Jaký je závěr a co z výsledků plyne? (Diskuse, Závěr)

TEST OPTIMISMU MARTINA SELIGMANA



OPTIMISTA VS. PESIMISTA

1. Trvalost a stabilita
2. Pronikavost
3. Personalizace

-lidé s **negativní atribučním stylem**: více negativních zážitků,
tendence k osamocení a pasivitě