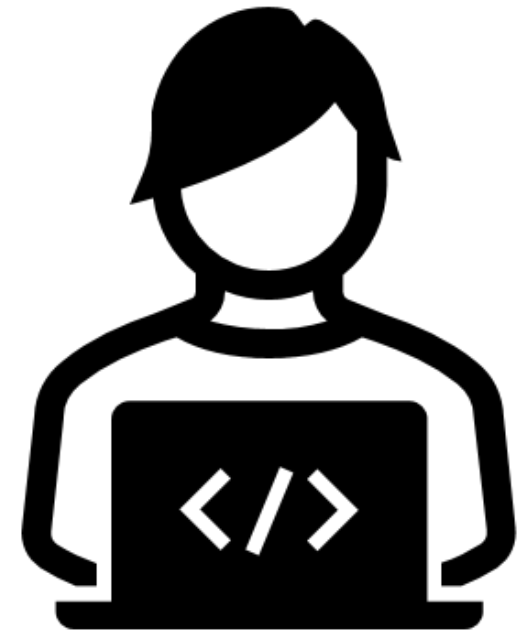


Как оптимизм проявляется у подростков?

# *Оптимизм*



Выполнила:

студентка 3 курса,

группы 01по(2)18мф,

Мезенцева Юлия



*Оптимизм (от лат.  
наилучший)-отношение,  
отражающее веру и  
надежду в положительный  
и желаемый исход тех или  
иных событий.*

☐ - Состояние здоровья и самочувствия



☐ - Хорошие отношения с окружающими людьми



☐ - Энергичность и работоспособность



☐ - Жизнелюбие и жизнерадостность



☐ - Разное отношение к успехам и неудачам



☐ - Успехи во всём



☐ - Общительность



☐ - Вера в лучшее будущее





## *Мартин Селигман*

В ходе эксперимента выявил и описал явление так называемой «выученной беспомощности» у людей и животных.

*Суть: из-за невозможности контролировать неприятные воздействия или события на протяжении некоторого времени большинство испытуемых приходит к выводу о бессмысленности усилий и сдаются.*

*Ученые, которые  
развивали психологическое  
понимание феномена  
«оптимизм»*

**Отечественные:**

**Ю.В. Андреева, Л.А. Анциферова, Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, И.А. Джидарьян, М. С. Замышляева, Т.Л. Крюкова и т. д.**

**Зарубежные:**

**Л.А. Абрамсон, М. Зелигман, К. Петерсон, М. Бриджерс, К. Роджерс, М.Ф. Шейер, М. Селигман и др.**

# Атрибутивный стиль

ПЕССИМИСТИЧЕСКИЙ

СКЛОННОСТЬ РАСЦЕНИВАТЬ  
**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ** СОБЫТИЯ  
КАК ПОСТОЯННЫЕ,  
ПРОИСХОДЯЩИЕ В РАЗЛИЧНЫХ  
СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И ПО ВИНЕ САМОГО ЧЕЛОВЕКА

СКЛОННОСТЬ РАСЦЕНИВАТЬ  
**БЛАГОПРИЯТНЫЕ** СОБЫТИЯ  
КАК ВРЕМЕННЫЕ И  
ЛОКАЛЬНЫЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ  
БЛАГОДАРЯ ДРУГИМ ЛЮДЯМ  
ИЛИ ВВИДУ УДАЧНОГО  
СТЕЧЕНИЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ

СКЛОННОСТЬ РАСЦЕНИВАТЬ  
**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ** СОБЫТИЯ  
КАК ВРЕМЕННЫЕ И  
ЛОКАЛЬНЫЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ  
ПО ВИНЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ИЛИ  
ПО ВОЛЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

СКЛОННОСТЬ РАСЦЕНИВАТЬ  
**БЛАГОПРИЯТНЫЕ** СОБЫТИЯ  
КАК ПОСТОЯННЫЕ,  
ПРОИСХОДЯЩИЕ В РАЗЛИЧНЫХ  
СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И БЛАГОДАРЯ САМОМУ  
ЧЕЛОВЕКУ

**Изучение  
оптимизма у  
подростков**

**Интенсивная динамика исследовательского интереса психологов к оптимизму, его научное эмпирическое изучение**

**(Е.Н. Осиным, В.Ю. Шевяховой, И. А. Смирнова и Ю.В. Шармай) в возрастном и гендерном аспекте выявили особенности**

**оптимистического мышления в области негативных и позитивных жизненных ситуаций, удовлетворенности жизнью, счастья, жизненных целей, самооффективности, настойчивостью, мотивацией достижения, здоровьем, хорошим настроением, проблемно ориентированным подросткам и старшеклассникам**

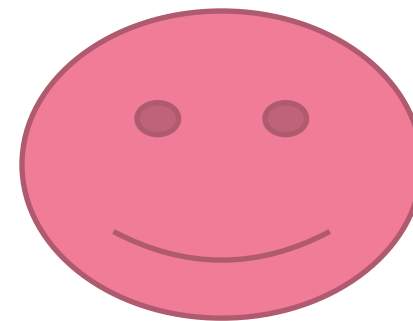


*По данным Американской Академии психиатрии, оптимизм в подростковом возрасте является лучшим средством против депрессии, оказывая положительное влияние на ментальное здоровье и психику подростков, уменьшает риск появления признаков депрессии в их будущей взрослой жизни, снижает риск вовлечения подростков к таким нездоровым привычкам как курение, пьянство, употребление наркотиков, неправильное питание, является, по мнению М. Селигмана, важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость личности.*



Главный закон  
оптимизма: если  
хуже не бывает,  
значит это - к  
лучшему!





*Спасибо за  
внимание!*