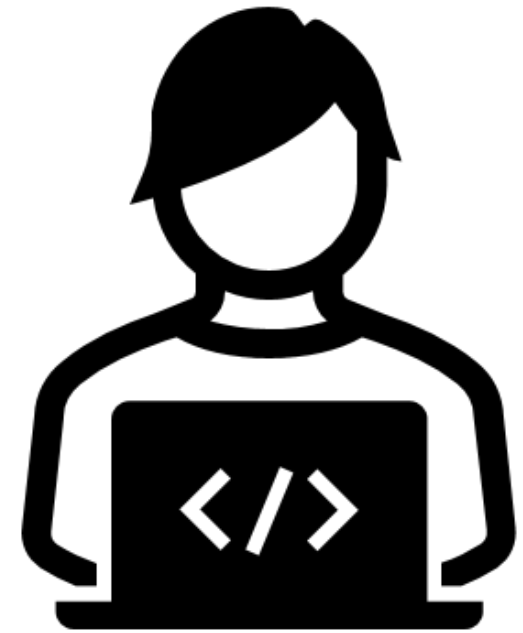


Как оптимизм проявляется у подростков?

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

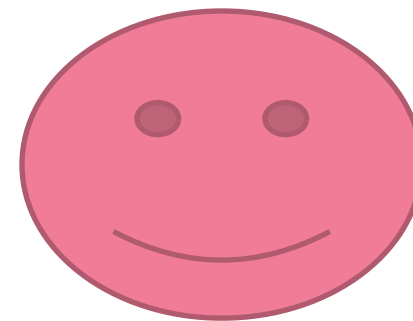
(Е.Н. Осиным, В.Ю. Шевяховой, И. А. Смирнова и Ю.В. Шармай) в возрастном и гендерном аспекте выявили особенности

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!*