

## **„Jak nauczyć się optymizmu?”**

Nie ulega wątpliwości, że optymistom po prostu wiedzie się lepiej: są szczęśliwsi w małżeństwie, więcej zarabiają, rzadziej chorują i dłużej żyją.

Badania pokazują, że czarnowidztwo wyjątkowo szkodzi układowi krążenia: pesymiści częściej umierają na serce, do tego w młodszym wieku.

Pozytywne nastawienie do życia obniża też ryzyko udaru mózgu. W jakiejś mierze wynika to z tego, iż optymiści prowadzą zdrowszy styl życia i lepiej się odżywiają, jednak siła pozytywnego myślenia także odgrywa tu dużą rolę.

**Wyuczona bezradność** jest ogólnym terminem wprowadzonym przez M. Seligmana.

"Bezradność jest stanem wyuczonym, wytworzonym przez narażenie na szkodliwe, nieprzyjemne sytuacje, w których nie ma możliwości ucieczki lub których nie da się uniknąć”.

W eksperymentach, które ujawniają analogiczne skutki u ludzi i u zwierząt, powtarzające się, niemożliwe do uniknięcia przykre sytuacje wytwarzają u poddanego im osobnika pewien rodzaj patologicznej bezradności, tak skrajnej, że nawet kiedy istnieje możliwość ucieczki, to z możliwości tej nie skorzysta.

Wyuczona bezradność jest przykrym stanem uczuciowym, który występuje u ludzi doświadczających niekontrolowanych zdarzeń awersyjnych, czyli szkodliwych i ściśle łączy się z takimi zagadnieniami jak:

1. Trudności w uczeniu się.
2. Izolacja społeczna.
3. Zaniedbanie pedagogiczne, wykorzystywanie seksualne, maltretowanie fizyczne oraz deprywacja emocjonalna czyli tzw. zespół niewłaściwego wychowania dziecka.
4. Zespół nadużywania substancji psychoaktywnych.
5. Stresy współczesnego, wielkomięjskiego życia
6. Nałóg seksualny

**Uczniowie z syndromem wyuczonej bezradności**, wykonują zadania szkolne, mając niskie oczekiwania sukcesu i mają skłonność do poddawania się w obliczu pojawienia się pierwszych oznak trudności. Uczniowie ujawniający ten syndrom, w odróżnieniu od uczniów, którzy doznają niepowodzeń z powodu ograniczonych zdolności, doświadczają porażek edukacyjnych, "często na własne życzenie", ponieważ nie wkładają dostatecznie dużo wysiłku w wykonanie zadania - rozpoczynają realizację celu bez pełnego zaangażowania się i kiedy natrafiają na jakąś trudność, czy przeszkodę w jego osiągnięciu - rezygnują.

## **Kim są uczniowie ujawniający syndrom wyuczonej bezradności?**

Niektórzy uczniowie, szczególnie w klasach początkowych, ujawniają niski poziom tolerancji na frustrację lub unikanie, zahamowanie, zależność od dorosłych przy reagowaniu na stres. Mogą domagać się większej uwagi ze strony nauczyciela, a nie koncentrować się na samodzielnej działalności szkolnej. Taka postawa zależności może stanowić mechanizm obronny manifestowany przez dzieci, które czują się niezdolne do rywalizowania z rodzeństwem osiagającym sukcesy, którym brakuje wiary we własne zdolności, lub które są postrzegane przez nauczycieli i rodziców jako nie mające szansy na osiągnięcie sukcesu.

## **Jak powstaje syndrom wyuczonej bezradności?**

Niektórzy uczniowie, w szczególności ci, którzy doświadczają trwałych porażek edukacyjnych lub znajdują się w błędnym kole niepowodzeń (sytuacja, w której z jednego niepowodzenia powstają kolejne i tworzy się w ten sposób swoisty łańcuch niepowodzeń), zaczynają wierzyć w to, że brakuje im zdolności do osiągnięcia sukcesu.

W końcu tacy uczniowie przestają wkładać jakikolwiek wysiłek w naukę, a ich samoocena jest w większym stopniu uzależniona od opinii innych ludzi, a sami są przekonani o swojej mniejszej wartości na płaszczyźnie edukacyjnej.

## **Cechy dzieci mających wysokie osiągnięcia:**

1. Dzieci mające wysokie osiągnięcia mają skłonność do brania większej osobistej odpowiedzialności za swoje sukcesy, a mniejszej odpowiedzialności za swoje porażki, niż dzieci mające słabe osiągnięcia.
2. Dzieci, które przypisują swoje porażki zbyt małemu wysiłkowi włożonemu w naukę, prawdopodobnie będą utrzymywały wysoki poziom oczekiwań względem sukcesów w przyszłości; częściej reagują zwiększonym wysiłkiem w obliczu kolejno następujących po sobie trudności, co zwiększa ich szanse na sukces.

## **Cechy dzieci bez sukcesów edukacyjnych:**

1. Dzieci, które przypisują swoje porażki stabilnym i niekontrolowalnym czynnikom, takim jak: brak zdolności, częściej obniżają swoje oczekiwania względem osiągnięcia sukcesu w przyszłości i reagują na porażkę zmniejszając poziom wkładanego wysiłku.
2. Dzieci z trudnościami w uczeniu się także mają niższe oczekiwania względem efektów swojej działalności szkolnej niż dzieci mające normalne osiągnięcia
3. Z powodu powtarzających się porażek dzieci mające trudności w uczeniu się tracą zaufanie do swoich zdolności intelektualnych i zaczynają wierzyć, że ich wysiłki nie będą miały pozytywnego wpływu na ich czynności szkolne.

## **Wyróżniamy dwa style wyjaśniania zdarzeń :**

- **optymistyczny** - popycha nas w kierunku aktywności, podejmowaniu prób rozwiązywania zadań i problemów, radzenia sobie,
- **pesymistyczny** popycha nas w kierunku bierności i wycofywania się.

## **Styl wyjaśniania zdarzeń określają trzy istotne wymiary:**

1. Stałość
2. Zasięg

### 3. Personalizacja

#### **Stażość:**

- Stażość określa, jak często będą występowały przyczyny danego zjawiska, zdarzenia.
- Stażość może być wysoka i przejawia się wówczas w przekonaniu, że dane zdarzenie będzie występować zawsze.
- Stażość niska wyraża się poglądem, że zdarzenie występuje czasami lub ostatnio, ma charakter przejściowy.
- Stażość decyduje o tym, jak długo jednostka poddaje się rezygnacji. Wyjaśnianie niepowodzeń poprzez doszukiwanie się trwałych przyczyn prowadzi do długotrwałej bezradności, natomiast wyjaśnianie ich za pomocą przyczyn krótkotrwałych uodparnia na bezradność.

#### **Zasięg :**

- Zasięg określa obszar działania przyczyn danego zjawiska, zdarzenia.
- Zasięg może być uniwersalny, szeroki, dotyczący wielu różnych sytuacji lub ograniczony, wąski, odnoszący się do jednej, konkretnej sytuacji.
- Wyjaśnienia o zasięgu uniwersalnym powodują bezradność w wielu różnych sytuacjach, natomiast wyjaśnienia o zasięgu ograniczonym- jedynie w sferze, w której stosująca je jednostka doznała niepowodzenia.
- Zarówno w przypadku stażości jak i zasięgu ludzie charakteryzują się następującym stylem myślenia: jeśli mnie coś złego spotkało, to znaczy, że będzie mnie spotykać przez całe życie. Następstwo czasowe zdarzeń wzmacnia związek przyczynowy pomiędzy osobą a tymi zdarzeniami

#### **Personalizacja:**

- Personalizacja określa miejsca działania przyczyn powodujących dane sytuacje, zdarzenia.
- Personalizacja wewnętrzna wskazuje na przyczyny mieszczące się w człowieku i wyraża się zdaniem: ja to zrobiłem, ja to spowodowałem.
- Personalizacja zewnętrzna wskazuje na czynniki zewnętrzne.

#### **Styl wyjaśniania zdarzeń pesymistyczny lub optymistyczny odnosi się do powodzeń i niepowodzeń.**

#### **PESYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA ZDARZEŃ POZYTYWNYCH:**

Charakteryzuje się upatrywaniem przyczyn wydarzeń pomyślnych w zjawiskach przejściowych i przekonaniu, że zachodzą one czasami.

Jednostka jest przekonana, że spotkał ją szczęśliwy los i przede wszystkim szczęśliwemu zbiegowi okoliczności zawdzięcza powodzenie.

#### **OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA ZDARZEŃ POZYTYWNYCH**

Charakteryzuje się przekonaniem, że pomyślne wydarzenia mają przyczyny o stałym charakterze i są spowodowane własną aktywnością i wysiłkiem.

## **PESYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA NIEPOWODZEŃ**

Charakteryzuje się przekonaniem, że niepomyślne wydarzenia mają przyczyny o stałym charakterze i są spowodowane własną aktywnością, wadami, ograniczeniami, brakiem wiedzy, czyli przyczynami wewnętrznymi osoby.

## **OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA NIEPOWODZEŃ**

Charakteryzuje się upatrywaniem przyczyn wydarzeń niepomyślnych w zjawiskach przejściowych np. nastroju, złym samopoczuciu, chwilową niedyspozycją, i że zdarza się to tylko czasami. Jednostka jest przekonana, że spotkał ją jakiś nieszczęśliwy splot okoliczności, który jest chwilowy, przejściowy. Przyczyny niepowodzenia umiejscawiane są poza osobą, na zewnątrz.

## **WPŁYW PESYMISTYCZNYCH PRZEKONAŃ NA ŻYCIE CZŁOWIEKA**

Pesymistyczne przekonania kształtują doświadczenie człowieka za pomocą dwóch mechanizmów:

1. Samospełniającej się przepowiedni
2. Stronniczej akceptacji dowodów

### **Błędy logiczne myślenia, zniekształcenia poznawcze:**

1. arbitralne wnioskowanie,
2. selektywne abstrahowanie,
3. nadmierną generalizację,
4. wyolbrzymienie i minimalizowanie,
5. personalizację,
6. absolutystyczne, dychotomiczne myślenie.

**Arbitralne wnioskowanie** charakteryzuje się przyjmowaniem przez jednostkę postawy arbitra, sędziego, który wie najlepiej, jak jest naprawdę. Nie liczy się z faktami i rzeczywistością. Odwołuje się do swojej racji i przekonania o własnej nieomyślności.

**Selektywne abstrahowanie** polega na grupowaniu niektórych szczegółów, koncentracji na nich (selekcja) i na ich podstawie formułowaniu ogólnego wniosku (abstrahowanie) dotyczącego całego świata, życia, ludzi i siebie samego. Jednostka ignoruje inne, bardziej widoczne i ważne cechy sytuacji.

**Nadmierna generalizacja** polega na przekonaniu, że pojedyncze zdarzenia będą się ciągle powtarzać w przyszłości. Jednostka formułuje ogólny wniosek na bazie jednego, wyizolowanego incydentu lub jednej cechy. Wniosek odnosi do szerokiej klasy sytuacji mających związek ze zdarzeniem lub nie.

**Wyolbrzymianie i minimalizowanie** polega na błędnej ocenie ważności i wielkości. Jednostka ma tendencję do niedoceniań lub przeceniań własnych pozytywnych stron i osiągnięć oraz błędów i niepowodzeń.

**Personalizacja** charakteryzuje się nadmierną koncentracją na sobie. Jednostka uważa, że jest jedyną, ważną przyczyną różnych zdarzeń i zjawisk. Absolutystyczne, dychotomiczne myślenie ujmuje rzeczywistość tylko w dwóch kategoriach. Jednostka nie uznaje stanów pośrednich. Występuje tutaj polaryzacja stanowisk: pozytywnego i negatywnego. W przypadku opisu samego siebie stosowane są

ekstremalne kategorie: dobry i zły, święty i grzesznik, mądry i głupi, wszystko albo nic, teraz albo nigdy, itp.

## **Źródła logicznych błędów myślenia**

Traumatyczne wydarzenia doznane w dzieciństwie, negatywne doświadczenia i oceny, pesymistyczna interpretacja dotycząca życia i świata wypowiedziana przez rodziców i inne autorytety wobec dziecka (lub w jego obecności) działają, jak zwrotnica nastawiająca myślenie jednostki na negatywne tory. Błędy logiczne myślenia, zniekształcenia poznawcze występują nie tylko u osób depresyjnych, ale również u pozostałych.

## **Treść myśli decyduje o konsekwencjach emocjonalnych**

Według Seligmana, **osoby depresyjne doszły do swojej depresji, stosując zniekształcenia poznawcze dotyczące zdarzeń niepomyślnych.**

To spowodowało utrwalenie się pesymistycznego stylu wyjaśniania, który w połączeniu z niepomyślnymi wydarzeniami, wytworzył zjawisko wyuczonej bezradności.

**Wyuczona bezradność i w dalszym ciągu trwający pesymistyczny styl wyjaśniania, powodują powstanie depresji.**

## **Dlaczego optymiści ogólnie lepiej radzą sobie z trudnościami i przeciwnościami losu?**

- Gdy optymista odniesie sukces, jest całkowicie przekonany, że zawdzięcza go sobie, że jego niezmiennie dobre cechy osobowościowe i wszelkie predyspozycje mu ten sukces umożliwiły, a co więcej, na pewno będą dalej umożliwiać w przyszłości.
- Natomiast gdy przytrafi mu się coś niepożądanego, skłonny jest przypisywać winę za to otoczeniu, nie sobie, uważa, że jest to przejściowe i dotyczy tylko tej, konkretnej sytuacji.

## **Nierealistyczny optymizm**

Zagrożeniem dla optymistów jest:

1. tendencja do lekceważenia pewnych spraw czy zadań, szczególnie tych ocenianych jako łatwe (w efekcie mniejszy wysiłek, słabsze przygotowanie itp.).
2. postrzeganie siebie jako mniej (niż inni ludzie) narażonych na różne negatywne wydarzenia w życiu, np. rozwód, alkoholizm czy udział w katastrofie.

## **ZMIANA PESYMISTYCZNEGO STYLU WYJAŚNIANIA JEST MOŻLIWA**

Pesymiści mogą osiąść zdolność optymistycznego patrzenia na świat. Zaproponowany zestaw technik uczy skutecznej rozmowy z samym sobą w chwilach niepowodzeń. Uczy większej kontroli nad sposobem myślenia o przeciwnościach losu, wyzwala spod tyranii pesymizmu. Jest to ważne, aby w obliczu niepowodzeń mieć możliwość wyboru sposobu patrzenia, mieć alternatywę, a nie traktować ich jako trwałych, uniwersalnych i wynikających z własnej winy.

## **Rozumienie optymizmu przez Saligmana**

Proponuje on elastyczny optymizm, zwiększający kontrolę sposobu myślenia, wyjaśniania własnych powodzeń i niepowodzeń, który jest zabezpieczeniem przed wyuczoną bezradnością. Wyuczony optymizm opiera się na dokładnym rozpoznaniu sytuacji.

### **Co może świadczyć o pesymistycznym stylu wyjaśniania?**

Sygnalem do zastanowienia się nad własnym stylem wyjaśniania i nad ewentualną zmianą jest pozytywna odpowiedź na następujące pytania:

1. czy łatwo się zniechęcam ?
2. czy ulegam przygnębieniu częściej, niż bym tego chciał?
3. czy niepowodzenia spotykają mnie częściej, niż powinny spotykać?

### **Kryterium decydujące o stosowaniu optymizmu:**

- Jeśli koszt porażki jest wysoki, to nie należy kierować się optymizmem, gdyż grozi to podejmowaniem wysokiego ryzyka i narażaniem się na wysokie niebezpieczeństwo. (np. jazda samochodem po alkoholu, wspinaczka górską bez przygotowania kondycyjnego, przygoda miłosa sfrustrowanego małżonka, niesprawdzona inwestycja finansowa, itp.). W powyższych przypadkach kosztami mogą być: śmierć, wypadek, rozwód, nędza, ubóstwo.
- Jeśli koszt niepowodzenia jest niski, a w perspektywie istnieje sukces, to wskazane jest kierowanie się optymizmem, który aktywizuje jednostkę do działania, poszukiwania rozwiązania problemu, a nie do bierności i rezygnacji. Przykładem takich sytuacji mogą być: jeszcze jeden telefon w sprawie pracy, podjęcie rozmowy z nową osobą, rozmowa z szefem o awansie, podjęcie studiów, gra w totolotka, występ w konkursie lub teleturnieju, składanie ofert, itp. Koszty porażki w powyższych sytuacjach są niskie. Polegają one na odroczeniu sukcesu.

### **Badania Seligmana wskazują na to, że:**

NASTAWIENIE MOŻNA KSZTAŁCIĆ.

OBRAZ ŚWIATA, OBRAZ SIEBIE, POGLĄDY - MOŻNA ZMIENIAĆ !

### **KONSEKWENCJE STYLU WYJASNIANIA**

Opisane dwa rodzaje wyjaśniania niepowodzeń i sukcesów (pesymistyczne i optymistyczne) mają istotne konsekwencje. Liczne badania wskazują na to, że pesymiści istotnie częściej popadają w depresję, gorzej organizują sobie życie, mają mniej udane i mniej liczne związki interpersonalne w porównaniu z optymistami. Z kolei optymiści lepiej radzą sobie w nauce, pracy, kontaktach z innymi. Rzadziej chorują, dożywają sędziwszego wieku.

### **Seligman ustalił cztery główne źródła pesymizmu:**

1. warunki genetyczne,
2. pesymizm rodziców,
3. pesymistyczna krytyka doświadczana ze strony rodziców i innych ważnych dla dziecka postaci życia codziennego,

4. doświadczanie porażek i sukcesów.

## **PESYMIZM**

1. Pesymizm - w obliczu niepowodzeń - wyzwala raczej inercję niż aktywność.
2. Pesymizm powoduje, że charakteryzująca się nim osoba czuje się subiektywnie źle — jest zmartwiona, przybita, zirytowana, ma chandrę.
3. Pesymizm jest samospełniającym się proroctwem.
4. Pesymiści nie potrafią stawiać wytrwale czoła wyzwaniu i dlatego o wiele częściej doznają niepowodzeń — nawet wtedy, kiedy sukces jest w ich zasięgu.
5. Pesymizm ma niekorzystny wpływ na stan zdrowia.
6. Jeśli okazuje się, że pesymista ma rację i sprawy przybierają zły obrót, czuje się on jeszcze gorzej. Zgodnie ze swym stylem wyjaśniania, traktuje przewidziane wcześniej niepowodzenie jako klęskę, a klęskę jako tragedię.

Ale...

7. Pesymizm zwiększa nasze poczucie rzeczywistości oraz daje nam zdolność poprawnego widzenia spraw, szczególnie jeśli żyjemy w świecie, w którym nagłe i niespodziewane katastrofy są na porządku dziennym.

**Każdy z nas — zarówno wyjątkowy pesymista, jak i wyjątkowy optymista — doświadcza obu stanów.**

## **STYL WYJAŚNIANIA**

1. Styl wyjaśniania wpływa na życie dorosłych.
2. Może on wywołać depresję jako reakcję na nasze codzienne niepowodzenia albo - przeciwnie - uodpornić nas nawet na prawdziwe tragedie.
3. Może spowodować, że człowiek stanie się obojętny na wszelkie przyjemności życia albo będzie się nimi w pełni cieszył.
4. Może przeszkodzić nam w osiągnięciu upragnionego celu, ale może też pomóc nam dojść do niego.
5. Styl wyjaśniania danej osoby wpływa również na sposób, w jaki postrzegają ją inni, powodując przychylne lub nieprzyjazne nastawienie.
6. Ma też wpływ na zdrowie fizyczne.

### **Styl wyjaśniania kształtuje się w dzieciństwie**

Według Seligmana już około 7 roku życia dysponujemy określonym sposobem wyjaśniania zdarzeń. Wówczas formuje się w człowieku optymizm lub pesymizm, który ma bardzo duże znaczenie dla jego przyszłych poczynąń. Jest to rodzaj filtru, przez który postrzegamy nasze niepowodzenia i sukcesy i z czasem przechodzi w pewien zwyczaj myślenia o nas i o otaczającym nas świecie.

### **Źródła stylu wyjaśniania**

Dzieci przejmują styl wyjaśniania od swoich najbliższych. Sposób, w jaki rodzice opowiadają o świecie i różnych zdarzeniach, jak reagują na określone sytuacje, jest w dużej mierze naśladowany przez dzieci.

Innym źródłem stylu wyjaśniania są uwagi, jakie dziecko słyszy pod swoim adresem („ty nigdy nie umiesz nic zrobić porządnie”/ „tym razem nienajlepiej ci poszło”, „nie masz zdolności matematycznych”/ „jesteś po prostu tępy”, „jesteś fantastyczny” – „dzisiaj świetnie pojechałeś konno”

**„Jeśli chcesz nauczyć swoje dziecko poznawczych umiejętności optymizmu, musisz najpierw zmienić własny sposób myślenia.”**

**Na co wpływa styl wyjaśniania?**

1. Określone **przekonania** dotyczące trudnej sytuacji przywołują określone **myśli**
2. W zależności od tego, co pomyślisz zjawiają się w Tobie różne **emocje**
3. Następstwem określonych uczuć są konkretne **czyny**

**Uczenie się optymizmu – techniki zmiany**

1. Łapanie myśli
2. Ocenianie myśli – szukanie dowodów
3. Formułowanie dokładniejszych wyjaśnień – tworzenie alternatyw
4. Dekatastrofizacja

**ZMIANA STYLU WYJAŚNIANIA – jak to zrobić?**

**Schemat TPS:**

1. Trudność
2. Przekonanie
3. Skutek

**Zapis TPS:**

- **Trudność**- opis kłopotów, niepowodzeń, jakich doznaje jednostka, np. duży rachunek do zapłacenia, kłótnia z przyjacielem, choroba rodziców, zepsuty telewizor. Ważne jest, aby w tej części znalazł się opis tego, co się zdarzyło, a nie ocena.
- **Przekonanie** jest interpretacją zdarzenia, jest odpowiedzią na pytanie: dlaczego mnie to spotkało, dlaczego mnie się to przytrafiło, dlaczego akurat ja?.
- **Skutek** zawiera uczucia i działania.

**Zmiana przekonań:**

**1. Odwracanie uwagi**

W celu odwracania uwagi od przekonań pesymistycznych należy uruchomić działanie bodźca konkurencyjnego w stosunku do myśli, który skupi na sobie uwagę jednostki.

○ Kiedy pojawi się pesymistyczna myśl można:

- uderzyć pięścią w stół i krzyknąć „dość tego”,
- uruchomić głośny dzwonek,
- wywiesić kartki z dużymi czerwonymi literami STOP,
- pociągnąć i puścić gumkę umieszczoną na nadgarstku za każdym razem, kiedy pojawi się natrętna myśl pesymistyczna
- koncentrowanie się na jakimś przedmiocie, badanie go, dotykanie, smakowanie, wąchanie, itp. (pomaga w przemieszczeniu uwagi, odwróceniu jej od myśli negatywnych),



- można również odroczyć zajmowanie się negatywnymi myślami, poprzez umówienie się z samym sobą na zajęcie się nimi później, np. za dwie godziny,
- można zapisać niepokojące myśli, co buduje do nich dystans i przerywa proces ciągłego ich pamiętania

## 2. Kwestionowanie

Skuteczniejszym sposobem poradzenia sobie z niepokojącymi przekonaniem jest ich kwestionowanie na podstawie nowo odszukanych argumentów. Ważne jest zdystansowanie się do wcześniejszych myśli - **są to tylko myśli, które można zmienić**. Uznanie, że można je zakwestionować, „zawiesić” odłożyć do czasu ich zweryfikowania, sprawdzenia ich poprawności, tworzy nową perspektywę.

Kwestionowanie polega na zmianie wymiarów takich jak: stałość, zasięg i personalizacja. Wymiary te odnoszą się do przyczyn niepowodzeń i zawarte są w treści sformułowanej myśli. Każdą myśl, którą wyjaśnia się swoje niepowodzenie, poddaje się analizie również pod kątem logicznych błędów. Następnie ćwiczy się umiejętność zmiany stałości, zasięgu oraz personalizacji i usuwanie logicznych błędów.

### Pytania do weryfikacji wcześniejszych przekonań:

1. Na jakich dowodach opiera się dane przekonanie?
2. Czy zostały wymienione wszelkie możliwe przyczyny danego stanu rzeczy?
3. Jakie są implikacje danego przekonania – do czego ono doprowadzi?
4. Jaka jest przydatność danego przekonania – co z niego będę miał?

### Cele kwestionowania pesymistycznych przekonań:

- zdobycie przekonania przez jednostkę, że sama jest twórcą swojego losu, że specyficzne przekonania prowadzą do zniechęcenia i bierności.
- przekonanie, że zmieniając sposób myślenia o trudnościach o wiele lepiej będzie mogła stawiać czoło rzeczywistości, bowiem emocje i działania nie są następstwem pojawienia się trudności, lecz wynikają bezpośrednio z przekonań i myśli o trudnościach, a więc zależą od stylu wyjaśniania niepowodzeń.
- aktywizacja, czyli nowy stan emocjonalny, charakteryzujący się poczuciem ulgi, wzrostem chęci do działania i poczuciem możliwości pokonania trudności.

Powodzenia☺

Elżbieta Klebaniuk – psycholog w Gimnazjum nr 17 we Wrocławiu

Literatura:

„Optymizmu można się nauczyć” ; Seligman Martin E.P.