

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je pojednat o optimismu jako explanačním stylu a jeho možném působení na zdraví člověka. V teoretické části jsou shrnuty základní poznatky z této oblasti s cílem utřídit dosavadní informace důležité pro orientaci v daném tématu. Nejdříve se práce věnuje konceptu explanačního stylu, jeho vývoji a charakteristikám. Dále je práce soustředěna na optimistický explanační styl, který je pojímán jako jeden z možných faktorů, který může pozitivně souviset s fyzickým i duševním zdravím člověka. Závěrečná část teoretické části práce poté shrnuje psychologické intervence, které mohou napomoci optimistický explanační styl rozvíjet. Výzkum, jehož návrh je součástí praktické části práce, se zaměřuje na populaci mladých dospělých. Jeho cílem je zjistit, zda aplikace pozitivně psychologické intervence zaměřené na rozvoj optimistického explanačního stylu může vést ke snížení depresivních symptomů a zda tedy optimistický explanační styl může představovat jeden z faktorů, který napomáhá udržení duševního zdraví.