

**Monika Masłowska**

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

## Zaraźliwy optymizm, czyli style wyjaśniania studentów pedagogiki specjalnej

Niniejszy artykuł dotyczy stylów wyjaśniania związanych z optymizmem i pesymizmem w grupie studentów pedagogiki specjalnej. Pierwsza część artykułu zawiera wprowadzenie na temat teoretycznych podstaw psychologii pozytywnej. W kolejnej części przedstawiono wyjaśnienia terminologiczne oraz wyniki badań dotyczących wpływu optymizmu i pesymizmu na funkcjonowanie jednostki, w szczególności społeczności akademickiej. Uwzględniono również teoretyczne podstawy znaczenia przejawianych przez studentów stylów wyjaśniania dla kształtowania sylwetek przyszłych pedagogów specjalnych. W drugiej części zamieszczono wyniki badań własnych, przeprowadzonych wśród studentek w Instytucie Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Artykuł kończy podsumowanie i wnioski oraz implikacje praktyczne.

**Słowa kluczowe:** oligofrenopedagogika, niepełnosprawność, optymizm, styl wyjaśniania.

*Optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej.*

Martin Seligman

### Wstęp

Każdy człowiek ma naturalne tendencje do poszukiwania przyjemności oraz unikania bodźców nieprzyjemnych. Umysły ludzi dzielą się ze względu na określoną czułość w obu układach na chmurne i pogodne, czyli pesymistów i optymistów (Fox, 2012). Cechą charakterystyczną pesymistów jest przekonanie, iż negatywne wydarzenia w ich życiu będą trwały długo i wynikają z ich winy. W odróżnieniu od pesymistów, optymiści cechują się przeciwnym ustosunkowaniem się do niepowodzeń. Ich zdaniem, porażka ma charakter chwilowy, nie wynika z ich winy oraz jej przyczyny odnoszą się do jednego przypadku. Niepowodzenia zniechęcają pesymistów, ale nie optymistów, którzy ich przyczyny doszukują się w przypadku, nieszczęśliwym trafie lub działaniu innych. Sposoby wyjaśniania sobie zarówno niepowodzeń, jak i szczęśliwych wydarzeń w życiu nazywane są „stylami wyjaśniania”. Optymizm jest istotnym czynnikiem wpływającym na wiele sfer funkcjonowania

człowieka. Do nich należą m.in. studia i praca. Praca pedagoga specjalnego wymaga od niego konkretnych kompetencji. Już Maria Grzegorzewska w *Listach do Młodego Nauczyciela* zwracała uwagę na konieczność optymistycznego usposobienia u pedagoga specjalnego (Pasternak, 2008). Nie zawsze jednak jest to łatwe zadanie. Wielu nauczycieli, nawet młodych, dotyczy problem wypalenia zawodowego. Praca w szkole specjalnej oprócz satysfakcji, jaką można mieć z wykonywania swoich obowiązków, stwarza również zagrożenie porażką zawodową. Współczesny nauczyciel w szkolnictwie specjalnym może czuć się niedowartościowany ekonomicznie, praca ta może nie zaspokajać jego potrzeb uznania, ambicji i aspiracji (Drozd, 2008). Jest to związane z wolnymi efektami pracy dydaktycznej i wychowawczej uczniów szkoły specjalnej w porównaniu z ich pełnosprawnymi rówieśnikami. Ponadto pojawiają się problemy takie jak brak wsparcia oraz zrozumienia ze strony rodziców i innych specjalistów oraz nieustanna konieczność gotowości do akceptowania zmian i dostosowywania się do nowych warunków. Te cechy i warunki pracy pedagoga specjalnego mogą w znacznym stopniu wpływać na umiejscowienie jego stylów wyjaśniania na osi optymizm – pesymizm. Tymczasem rodzaj myślenia pedagoga specjalnego o niepowodzeniach i sukcesach niesie ze sobą szczególnie konsekwencje. Dzieci uczą się wiele poprzez modelowanie. Szczególnie w najmłodszych klasach, oprócz rodziców, dla dzieci autorytetem mającym wpływ na zachowanie dzieci są wychowawcy i pedagodzy. Nauczyciel optymistą może wpływać na kształtowanie się takiej postawy u dziecka, podobnie jak wychowawca będący pesymistą. W związku z tym wydaje się zasadne badanie stylów wyjaśniania studentów pedagogiki specjalnej, będących w przyszłości pedagogami pracującymi z dziećmi z niepełnosprawnością oraz ich rodzicami.

### Style wyjaśniania – podstawowe terminy

Styl wyjaśniania jest związany z opinią, jaką człowiek ma o sobie, swoim miejscu w świecie. Styl decyduje o tym, czy dana osoba jest pesymistą czy optymistą. Ma on trzy wymiary: stałość, zasięg oraz personalizację. Stałość dotyczy charakteru niepowodzeń i wydarzeń pomyślnych. Rozróżniamy dwa rodzaje stałości, zarówno porażek, jak i sukcesów: stały oraz chwilowy. Chwilowy charakter niepowodzeń oraz stały charakter wydarzeń pomyślnych określa styl optymistyczny. Polega na wyjaśnianiu wydarzeń negatywnych jako występujących chwilowo, natomiast przypisywaniu swoim sukcesom trwałego charakteru. Styl pesymistyczny charakteryzuje się odwrotną tendencją. Pesymista uznaje swoje porażki za wydarzenia trwające stale, zaś sukcesy traktuje jako zdarzenia występujące chwilowo (Seligman, 1993, s. 72). Drugim omawianym wymiarem stylu wyjaśniania jest zasięg, który dzielimy na ograniczony oraz uniwersalny. Pesymiści traktują swoje niepowodzenia jako wydarzenia mające zasięg uniwersalny, natomiast sukcesu – ograniczony. Optymiści natomiast swoje sukcesy uważają za zdarzenia mające charakter stały, a porażki – ograniczony. Ostatnim wymiarem stylu wyjaśniania jest personalizacja: wewnętrzna i zewnętrzna. Personalizacja wewnętrzna występuje u osób z niską samooceną, a zewnętrzna z wysoką. Osoby z niską samooceną, szukają winy za swoje niepowodzenia w sobie, optymistów z wysoką samooceną dotyczy personalizacja zewnętrzna, co oznacza, iż szukają powodów swoich porażek w czynnikach zewnętrznych (Seligman, 1993, s. 81).

## Metodologia badań własnych

Badania przeprowadzono w 2015/2016 roku. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wykorzystanym narzędziem był kwestionariusz ankiety autorstwa M. Seligmana dotyczącej stylów wyjaśniania. Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń. Badani dokonywali wyboru jednej z dwóch możliwych odpowiedzi odnośnie do każdej z opisywanych sytuacji. Celem badania było określenie stylów wyjaśniania studentek pedagogiki specjalnej w zakresie stałości, zasięgu oraz personalizacji niepowodzeń i powodzenia. W badaniach wzięło udział 70 studentek studiów I i II stopnia na kierunku pedagogika specjalna. Optymizm jest związany ze stylem wyjaśniania porażek i sukcesów. Poniżej przedstawiono wyniki przeprowadzonych badań. Stały charakter niepowodzeń świadczy o przejawianiu przez badanych stylu pesymistycznego, natomiast chwilowy charakter niepowodzeń charakteryzuje osoby o stylu optymistycznym. W tabeli 1. zamieszczono wyniki dotyczące charakteru niepowodzeń osób badanych.

Tabela 1. Stałość niepowodzeń

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymizm	Umiarkowany optymizm	Przeciętny pesymizm	Umiarkowany pesymizm	Wielki pesymizm	RAZEM
N	5	18	43	2	2	N=70
%	7%	26%	61%	3%	3%	N=100%

Badania własne, 2015

Osoba, którą spotkało niepowodzenie ma prawo czuć się bezradna przez jakiś czas. W przypadku gdy człowiek uważa, że jego porażka ma charakter stały, bezradność wzrasta i trwa zbyt długo. W środowisku studenckim niepowodzenia mogą dotyczyć sytuacji kolokwium, egzaminu bądź publicznego wystąpienia. Osoby o pesymistycznym stylu wyjaśniania, słabą ocenę z kolokwium uznają za coś, co nigdy się nie zmieni, co może wpłynąć na ich motywację do dalszej pracy. Optymista będzie czuł przygnębienie przez krótki czas, a swoje niepowodzenie może wytłumaczyć chwilowym brakiem czasu na przygotowanie się, złym dniem itp. Nie będzie to miało znaczenia dla jego późniejszych osiągnięć, ponieważ nie uważa niezaliczenia kolokwium za sytuację permanentną. W wypowiedziach osób, które łatwo poddają się rezygnacji i nadają swoim niepowodzeniom stały charakter dominują takie określenia jak: zawsze i nigdy, np. nigdy nie zdam tego egzaminu, zawsze mam pecha, nie jestem zdolna (Seligman, 1993). Wśród badanych studentek największą grupę (61%) stanowią osoby, które w wymiarze stałości charakteryzuje przeciętny pesymizm. Wielki optymizm charakteryzuje tylko 7 % badanych studentek, a wielki pesymizm 3%. Może to oznaczać, że badane osoby zbyt często przypisują napotykanym problemom stały charakter. Przeciwnościem stałości niepowodzeń jest stałość sukcesów. Jeśli o naszym pesymizmie świadczy traktowanie trudności jako czegoś niezmiennego, stałego to w przypadku sukcesów jest odwrotnie. O pesymistycznym stylu wyjaśniania świadczy uznawanie

sukcesów jako sytuacji przejściowych, przypadkowych. W tabeli 2. zestawiono wyniki dotyczące stałości pomyślnych zdarzeń.

Tabela 2. Stałość pomyślnych zdarzeń

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymizm	Umiarkowany optymizm	Przeciętny pesymizm	Umiarkowany pesymizm	Wielki pesymizm	RAZEM
N	4	13	37	13	3	N=70
%	6%	19%	53%	19%	4%	N=100%

Badania własne, 2015

Z zebranych danych wynika, iż podobnie jak w zakresie stałości niepowodzeń, najwięcej badanych studentek cechuje się przeciętnym poziomem pesymizmu w badanym wymiarze. Osoby przypisujące swoim sukcesom stały charakter są najczęściej optymistami, natomiast osoby, dla których pomyślne wydarzenia są chwilowe – pesymistami. Optymiści opisując przyjemne zdarzenia częściej używają okolicznika czasu: „zawsze”. Są przekonani o stałości swoich pozytywnych cech jak: jestem mądra, zawsze mi się udaje itp. Pesymiści uważają pomyślne wydarzenia jako stan chwilowy, przypadkowy, uzasadniając go np. aktualnym nastrojem, zbiegiem sprzyjających okoliczności. Stałość dotyczy trwania zdarzenia w czasie, natomiast kolejny wymiar stylu wyjaśniania – zasięg, dotyczy aspektu przestrzennego i możemy wyróżnić zasięg uniwersalny oraz ograniczony. Wyniki badań przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Zasięg niepowodzeń

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymizm	Umiarkowany optymizm	Przeciętny pesymizm	Umiarkowany pesymizm	Wielki pesymizm	RAZEM
N	5	38	15	10	2	N=70
%	7%	54%	21%	14%	3%	N=100%

Badania własne, 2015

Z danych zawartych w tabeli 3. wynika, iż ponad połowa badanych studentek przejawia umiarkowany optymizm w omawianym zakresie stylu wyjaśniania. Można wysunąć wniosek, iż większość badanych najczęściej określa swoje niepowodzenia jako występujące w ograniczonym zakresie, co może się przejawiać w wypowiedziach takich jak: „ten egzamin był trudny” zamiast „wszystkie egzaminy są trudne”, „ten wykładowca jest niesprawiedliwy” zamiast „wszyscy wykładowcy są niesprawiedliwi”. Wyjaśnianie zasięgu niepowodzeń

w ten sposób nie blokuje osoby przed podjęciem kolejnego wyzwania, mimo uprzedniej porażki, ponieważ nie generalizuje, np. oceniając wszystkie egzaminy na podstawie jednego niezdanego. Może to świadczyć o dominacji stylu optymistycznego u badanych osób. Przeciwnością zasięgu niepowodzeń jest zasięg powodzenia.

Tabela 4. Zasięg powodzenia

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymizm	Umiarkowany optymizm	Przeciętny pesymizm	Umiarkowany pesymizm	Wielki pesymizm	RAZEM
N	10	9	38	7	5	N=70
%	14%	13%	54%	10%	7%	N=100%

Badania własne, 2015

Z przedstawionych wyników procentowych wynika, iż ponad połowa badanych studentek cechuje przeciętny pesymizm w zakresie „zasięgu powodzenia”. Oznacza to, iż większość badanych osób często uważa, iż sukcesy, które je spotykają mają zasięg ograniczony. Student będący optymistą po udanym egzaminie z dydaktyki, może powiedzieć: „jestem zdolny”, „mam dużą wiedzę”, natomiast student określający zasięg swojego powodzenia jako ograniczony, może stwierdzić, że „mam dużą wiedzę z dydaktyki”, „w tym jestem dobry”. Pesymiści nie tłumaczą swojego sukcesu w sposób uniwersalny, ograniczają go do konkretnej sytuacji czy osoby. Ostatnim z omawianych wymiarów stylu wyjaśniania jest personalizacja, w której wyszczególniamy personalizację wewnętrzną, cechującą osoby o niskiej samoocenie oraz zewnętrzną, która charakteryzuje osoby o wysokiej samoocenie. Poniżej przedstawiono wyniki dotyczące personalizacji niepowodzeń badanych osób.

Tabela 5. Personalizacja niepowodzeń

Poziom samooceny	Wysoka	Umiarkowanie wysoka	Przeciętna	Umiarkowanie niska	Niska	RAZEM
N	1	13	18	32	6	N=70
%	1%	19%	26%	46%	9%	N=100%

Badania własne, 2015

Personalizacja określa, gdzie szukamy przyczyny swoich niepowodzeń lub sukcesów. Optymiści poszukują źródeł swoich porażek w innych osobach, to znaczy na zewnątrz. Pesymiści natomiast obarczają winą za niepowodzenia samych siebie, co nazywamy internalizacją bądź personalizacją wewnętrzną. Osoby, które przyczyny negatywnych zdarzeń w swoim życiu przypisują innym osobom charakteryzują się wysoką samooceną. Z zestawionych danych wynika, iż prawie połowa badanych studentek ma umiarkowanie niską

samoocenę oraz cechuje je personalizacja wewnętrzna. Tylko jedna spośród badanych kobiet ma wysokie mniemanie o osobie, a 19% umiarkowanie wysokie. Bardzo niską samoocenę stwierdzono u 9 % badanych. Drugim aspektem dostarczającym nam informacji na temat personalizacji jest określanie przyczyn swoich sukcesów. Odwrotnie niż w przypadku personalizacji niepowodzeń, personalizacja powodzenia jest korzystniejsza oraz określa styl optymistyczny, kiedy człowiek upatruje przyczyny swojego sukcesu w sobie, nie w otoczeniu. W tabeli 6. przedstawiono wyniki z przeprowadzonych badań.

Tabela 6. Personalizacja powodzenia

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymistą	Umiarkowany optymistą	Przeciętny pesymistą	Umiarkowany pesymistą	Wielki pesymistą	RAZEM
N	1	4	25	17	23	N=70
%	1%	6%	36%	24%	33%	N=100%

Badania własne, 2015

Z przeprowadzonych badań wynika, iż w zakresie personalizacji powodzenia, badane studentki charakteryzuje personalizacja zewnętrzna, o czym świadczy dominacja pesymizmu przeciętnego, umiarkowanego oraz wielkiego pesymizmu w badanym wymiarze. Aż 33% badanych cechuje wielki pesymizm, co oznacza, iż wszystkie swoje sukcesy tłumaczą wpływem osób trzecich oraz zewnętrznych czynników. Tylko jedna spośród badanych jest wielkim optymistą i przyczyn swoich powodzeń upatruje w sobie. Poniższa tabela 7. podsumowuje zebrane wyniki dotyczące wszystkich zakresów stylu wyjaśniania.

Tabela 7. Style wyjaśniania w badanej grupie

Poziom optymizmu w badanym wymiarze	Wielki optymistą	Umiarkowany optymistą	Przeciętny pesymistą	Umiarkowany pesymistą	Wielki pesymistą	RAZEM
N	1	5	24	12	28	N=70
%	1%	7%	34%	17%	40%	N=100%

Badania własne, 2015

Podsumowując zebrane dane, w grupie studentek pedagogiki specjalnej jest tylko jedna osoba będąca wielkim optymistą oraz 5 cechujących się umiarkowanym optymizmem. Pozostałe badane studentki charakteryzuje pesymizm o różnym nasileniu, od przeciętnego do wysokiego. Aż 40 % badanych osób jest wielkimi pesymistami. Analizując wszystkie wymiary stylu wyjaśniania, w zakresie zarówno stałości niepowodzeń oraz

powodzenia ponad połowę badanych charakteryzuje styl pesymistyczny, co oznacza, iż studentki pedagogiki specjalnej uważają, że ich niepowodzenia mają charakter stały, a sukcesy chwilowy. Pod względem zasięgu niepowodzeń ponad połowę studentek cechuje umiarkowany optymizm, co oznacza, że często uznają spotykające je niepowodzenia za mające zasięg ograniczony. Zakres powodzenia badanych osób świadczy, iż w większości przejawiają one styl pesymistyczny. Wśród badanych studentek pedagogiki specjalnej jest tylko 1 osoba mająca wysoką samoocenę, najliczniejszą grupę stanowią osoby mające umiarkowanie niskie mniemanie o sobie. Zebrane dane świadczą o tendencji badanej grupy osób do przejawiania stylu pesymistycznego o różnym nasileniu. Wyniki mogą wydawać się niepokojące z kilku powodów. Sam fakt omówionego powyżej traktowania przez studentki swoich niepowodzeń oraz sukcesów może zaważyć nie tylko na ich osiągnięciach na studiach, ale też w innych dziedzinach życia, a w przyszłości na pracy zawodowej. Osoby o pesymistycznym stylu wyjaśniania są o wiele bardziej narażone na choroby, również depresję. W czasie trwania studiów, dla osób przejawiających pesymistyczny styl wyjaśniania, drobne niepowodzenia mogą hamować rozwój oraz zmniejszać motywację do dalszego studiowania. Osoby te trudniej radzą sobie z niezdanym egzaminem czy kolokwium, szukając powodu porażki w sobie oraz nadając jej uniwersalny zasięg oraz stały charakter, zmniejszają swoje szanse na sukces. Na styl wyjaśniania ma wpływ wiele czynników zanim człowiek rozpocznie naukę w szkole wyższej, ale nie możemy zapominać, że dzięki neuroplastyczności mózgu jesteśmy w stanie nawet w dorosłym życiu zmienić pesymizm w optymizm i zacząć zarażać nim innych.

## Dyskusja wyników

W dzieciństwie rozwój optymizmu jest determinowany przez typ wzorca przedstawianego przez rodziców, jak również stopień, w jakim nagradzają oni i wzmacniają optymizm u swoich dzieci. Rodzice optymistów pomagają im, dając przykład preferowanym przez siebie stylem wyjaśniania, zachęcając dzieci do radzenia sobie z nieprzychylnymi dla nich wydarzeniami w optymistyczny sposób, zgodnie z 3 wymiarami stylu wyjaśniania (Carr, 2009). Z badań wynika, iż najlepsze wyniki w sporcie i w nauce nie zawsze osiągają najzdolniejsi, ale bardziej optymistycznie nastawieni do podejmowanych zadań. Nauczyciel może wpływać na zmianę stylu wyjaśniania ucznia, zarówno na jego korzyść, jak i niekorzyść. Wielu studentów, jak wskazują wyniki badań, po roku nauki w szkole wyższej osiągnęło lepsze wyniki w teście niż można by się tego spodziewać, i odwrotnie (Seligman, 1993), co potwierdza tezę, iż optymiści, nawet cechujący się niższym poziomem umiejętności, mogą osiągać lepsze rezultaty w nauce, ponieważ po napotkaniu niepowodzeniu nie poddają się, nie szukają winy w sobie oraz nie przypisują zdarzeniu uniwersalnego zasięgu. Taki student, a w przyszłości nauczyciel będzie doskonałym wzorcem i mentorem dla ucznia w kształtowaniu się jego stylu wyjaśniania. W badanej przez B. Wikar (2004) grupie studentów pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej Akademii Pedagogicznej w Krakowie większość osób przejawia optymistyczny styl wyjaśniania. Badani wierzą, iż sami kształtują swoją przyszłość oraz mimo napotykaných trudności, uważają swoje życie za sensowne i dające satysfakcję (Wikar, 2004, s. 133). W przeprowadzonych badaniach u większości badanych dominuje pesymistyczny styl wyjaśniania, szczególnie w zakresie zasięgu powodzenia, stałości porażek i sukcesów.

Wśród badanych osób znajduje się tylko jedna optymistka, lecz ze względu na dobór narzędzia i cel badań nie znamy przyczyn takich wyników. Z badań Argyle i Lu (1990) poczucie szczęścia jest związane z umiejętnościami społecznymi, ponieważ dzięki towarzystwu możemy liczyć na wsparcie i satysfakcję z obcowania z drugim człowiekiem. Osoby samotne często są przygnębione ze względu na brak umiejętności społecznych, a ich nastrój sprawia, że są izolowani, nie mogą znaleźć towarzystwa i wsparcia w grupie (Argyle, 2004).

### **Podsumowanie i wnioski**

Po odkryciu neuroplastyczności przeprowadzono wiele badań mających na celu zmiany zachodzące w mózgu w dojrzałym wieku, jako odpowiedź na oddziaływanie określonego bodźca. Badania koncentrowały się na zdolnościach poznawczych, ale nie pominęły też tematyki związanej z psychologią pozytywną. Zgodnie z teorią neuroplastyczności, połączenia w mózgu odpowiedzialne za optymizm i pesymizm również ulegają zmianie (Fox, 2012). Z przeprowadzonych badań wynika, iż wśród 70 studentek pedagogiki specjalnej jest tylko jedna optymistka. Style wyjaśniania studentów mogą mieć swoje źródło w dzieciństwie, dotychczasowych doświadczeniach, ale mogą być też wzmacniane lub wygaszane w życiu dorosłym. Przykładem może być funkcjonowanie człowieka w środowisku akademickim.

### **Implikacje praktyczne**

Niniejsze badania uzupełniłby wywiad z każdą z badanych osób, by oprócz skutków, uzyskać również informacje na temat przyczyn takiego stanu rzeczy. Z eksperymentu Lyubomirsky, Sheldon, Schkade (2005) wynika, iż poziom szczęścia u studentów podnosi dokonywanie aktów dobroci i życzliwości oraz myślenie z wdzięcznością o tym co ich spotyka (Trzebińska, 2008). Optymista potrafi w każdym wydarzeniu dostrześć pozytywny wpływ na swoje życie. Być może zachęcanie studentów do wolontariatów, pomocy osobom potrzebującym, wzmocniłoby ich poczucie własnej wartości, a tym samym wpłynęło pozytywnie na zmianę stylu wyjaśniania z pesymistycznego na optymistyczny. Wzmacnianie pozytywne studentów oraz tworzenie przyjaznej atmosfery w czasie zajęć również może wpływać na poziom ich optymizmu. Wykładowca zarażający optymizmem studentów stwarza okazję nie tylko do zmiany ich myślenia, ale też daje podstawy do pracy przyszłych pedagogów z dziećmi. Dzieci uczą się od dorosłych sposobów na wyjaśnianie niepowodzeń i sukcesów, które je spotykają. Wykładowca czy nauczyciel wyjaśniający swoje niepowodzenia przypisując im ograniczony zasięg, chwilowy charakter oraz nie obarczający winą siebie, daje przykład swojemu słuchaczowi, obserwatorowi do naśladowania w przyszłości. Należy też pamiętać, że ani dzieci, ani studentów nie należy porównywać z innymi osobami, ale z nimi samymi. Tylko wówczas nie narażamy nikogo na frustrację, zniechęcenie, ale otrzymujemy jasną informację na temat rozwoju danej osoby. Do takich wniosków doszli też Lyubomirsky, Sheldon i Schkade w swoim programie trwałego podwyższania poczucia szczęścia. Autorzy, w ramach projektu, stworzyli strategię pozwalającą na trwałe podwyższenie poczucia szczęścia poprzez



przeżywanie wdzięczności, optymistyczne myślenie, przewartościowanie negatywnych zdarzeń, unikanie społecznych porównań (Trzebińska, 2008)

Szczęście można uznać za jeden z najważniejszych komponentów naszego powodzenia w różnych obszarach funkcjonowania. Optymistyczne nastawienie lub jego brak ma znaczenie dla wyników osiągniętych w nauce, sporcie, życiu prywatnym, pracy zawodowej, szczególnie w oświacie. Dobre samopoczucie charakteryzujące optymistów chroni przed depresją, poprawia kondycję psychiczną i fizyczną. Warto zatem przyjrzeć się bliżej swoim strategiom działania podczas napotykania wydarzeń zarówno pozytywnych, jak i negatywnych w życiu i zacząć zmiany na lepsze już dziś.

## Bibliografia

- Carr A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Czapiński J. (red.) (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Drozd E. (2008). Sukcesy i porażki zawodowe nauczycieli szkół specjalnych. W: Z. Palak, A. Bujnowska (red.), *Kompetencje pedagoga specjalnego. Aktualne wyzwania teorii i praktyki*. Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Fox E. (2013). *Między pesymizmem a optymizmem. Szczęście w rozumie*. Warszawa: Dom Wydawniczy PWN.
- Maciuszek J. (1996). *Sztuka udanego życia, czyli jak osiągnąć szczęście, sukces i powodzenie*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
- Pasternak E. (2008). Próba określenia cech nauczyciela szkoły specjalnej dla uczniów upośledzonych umysłowo. W: Z. Palak, A. Bujnowska (red.), *Kompetencje pedagoga specjalnego. Aktualne wyzwania teorii i praktyki*. Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Rumiński A. (red.) (2004). *Jakość życia studentów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Seligman M. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie?* Poznań: Wyd. Media Rodzina.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne.
- Żywczok A. (2004). *Wychowanie do radości życia*. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak.

## Summary

### **Contagious optimism – explanatory styles of special education students**

The article deals with an explanatory style associated with optimism and pessimism in the group of special education students. The first part of the article contains an introduction to the theoretical basis of positive psychology. The next section provides an explanation of terminology and the results of the research on the impact of optimism and pessimism on the functioning of the individual and particularly on the academic community. The article emphasizes the importance of the explanatory style of special education students and its impact on their professional development. The second part of the paper includes the results of the study carried out in the Pedagogical University of Cracow. The article concludes with the summary, conclusions and practical implications.

**Keywords:** oligophrenic pedagogy, disability, optimism, style associated.