



PEDAGOGICZNE

2023, 13, 1: 269–284

p-ISSN 2083-6325; e-ISSN 2449-7142

DOI <http://doi.org/10.21697/fp.2023.1.20>

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-ND 4.0 International) license • <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>



ZBIGNIEW CHODKOWSKI¹

Uniwersytet Rzeszowski, Polska

ORCID 0000-0001-5114-2314

Zgłoszono: 30.12.2022; recenzowano: 16.04.2023; zaakceptowano do druku: 24.04.2023

OPTYMIZM W OPINII BADANYCH STUDENTÓW RZESZOWSKICH UCZELNI

OPTIMISM IN THE OPINION OF THE SURVEYED STUDENTS OF RZESZÓW UNIVERSITIES

Abstract: Optimism plays a crucial role in an individual's subjective perception of well-being. The level of optimism directly influences an individual's ability to adapt and function effectively in various environments, such as work and family. This article aims to analyze the level of optimism among young academics who have recently embarked on their studies in science and humanities. The research was conducted as part of a project involving 383 students from the Rzeszów University of Technology and the University of Rzeszów. The research employed a diagnostic survey method, questionnaire techniques, and a standardized tool called the Life Orientation Test (LOT), initially developed by Scheier and Carver (1985), and later modified and adapted for Polish usage by Z. Juczyński in collaboration with M. Bridges (1994).

The findings of the study indicate that the students exhibited a moderate sense of optimism. Various independent variables were considered, including the university attended, gender, age, place of residence, and the financial status of the respondents. The results revealed statistically significant differences in the level of optimism based on the type of university and the respondents' gender. On average, students from the Rzeszów University of Technology demonstrated a higher level of optimism compared to those from the University of Rzeszów. These results underscore the importance of greater involvement from educators in nurturing optimism among their students as part of their educational efforts.

Keywords: optimism, pessimism, education, students

Streszczenie: Optymizm odgrywa ważną rolę na subiektywne odczuwanie dobrostanu przez jednostkę. Poziom optymizmu jest związany z jakością przystosowania się i funkcjonowania jednostki w każdym środowisku np. pracy, rodzinie. Celem niniejszego artykułu jest analiza

¹ **Zbigniew Chodkowski**, dr; Uniwersytet Rzeszowski, Instytut Pedagogiki, zainteresowania badawcze: pedagogika pracy, andragogika, gerontopedagogika. Adres e-mail: zchodkowski@ur.edu.pl

poziomu poczucia optymizmu wśród młodzieży akademickiej, która rozpoczęła studia na kierunkach ścisłych i humanistycznych. Badania wykonano na podstawie własnego projektu zrealizowanego wśród 383 studentów Politechniki Rzeszowskiej i Uniwersytetu Rzeszowskiego. Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, techniki kwestionariusza i standaryzowanego narzędzia badającego poziom optymizmu z życia Test Orientacji Życiowej (Life Orientation Test – LOT) autorstwa Scheiera i Carvera (1985), a następnie wspólnie z M. Bridgesem (1994) zmodyfikowana i przygotowana w polskiej adaptacji przez Z. Juczyńskiego.

Badania ujawniły, że poczucie optymizmu z życia studentów kształtowało się na poziomie umiarkowanym. Wzięto pod uwagę następujące zmienne niezależne: uczelnia, płeć, wiek, miejsce zamieszkania i zamożność respondentów. W zależności od rodzaju uczelni i płci badanych, wyniki wykazały zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej. Natomiast według średniej, studenci z Politechniki Rzeszowskiej przejawili wyższy poziom poczucia optymizmu w przeciwieństwie do studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Wyniki tych badań wskazują na potrzebę większego zaangażowania nauczycieli w pracy edukacyjnej na podniesienie poziomu poczucia optymizmu wśród swoich studentów.

Słowa kluczowe: optymizm, pesymizm, edukacja, studenci

Wprowadzenie

Różne czynniki oddziałują na życie osobiste i zawodowe człowieka. W literaturze przedmiotu opisuje się wiele badań na temat postaw ludzkich i bodźców wpływających na zachowanie, funkcjonowanie, pokonywanie problemów. Wyróżnia się w tym także motywację wewnętrzną, zewnętrzną, satysfakcję, przystosowanie człowieka do środowiska rodzinnego, szkolnego, a także jego predyspozycje organizmu, zainteresowania, uzdolnienia, chęć rozwoju i poszerzania wiedzy, a także udoskonalania swoich umiejętności. Należy zaznaczyć, że każdy ma jakiś stosunek do swojego życia, którym się częstokroć kieruje w codziennych aktywnościach. Z pewnością jest to m.in. optymizm i jego poczucie w życiu przez jednostkę. Zależy ono od indywidualnego odbioru danej chwili i wybiega w przyszłość, czyli w kierunku oczekiwania tego, co może się zdarzyć w następnych dniach, miesiącach czy latach.

Celem artykułu jest przybliżenie optymizmu na podstawie literatury tematu jak również jego poczucie wśród badanych studentów rzeszowskich uczelni.

Charakterystyka optymizmu

Zjawisko optymizmu jest rozumiane na wiele sposobów w zależności od kontekstu. Na podstawie „Nowego słownika pedagogicznego”, wyraz optymizm (z łac. *optimus* oznacza najlepszy) jest postawą jednostki wobec: życia, pewnych zdarzeń bądź innych osób, u których przeważają czynniki związane z nadzieją i wiarą w zakresie wartości pozytywnych w życiu, a dotyczących przeważnie zdarzeń, osób. Optymizm mieści się w atmosferze wychowawczej domu rodzinnego i sprzyja

osiąganiu w szkole i poza szkołą dobrych wyników w kształceniu i wychowaniu (Okoń, 1998, s. 275).

Według antropologa Lionela Tigera (1979), optymizm wyznacza nastrój lub postawę związaną z oczekiwaniami dotyczącymi społecznej i materialnej przyszłości. Jest to wszystko, co jednostka uważa za społecznie pożądane lub pożądane dla jej własnych korzyści (Dressler, 2017, s. 80).

Optymizm dotyczy przede wszystkim cechy osobowości człowieka, która pozytywnie wpływa na stan fizyczny, dobre samopoczucie, odnoszenie sukcesów życiowych oraz odporność na stresujące wydarzenia życiowe (Dziąbek i in., 1993, s. 368).

Małgorzata Pietras-Mrozicka za Ryszardem Stachem (2006, s. 16) wyjaśnia optymizm jako „względnie trwałą tendencję do spostrzegania, wyjaśniania i oceniania świata i zjawisk w nim zachodzących w kategoriach raczej pozytywnych niż negatywnych oraz względnie trwałą skłonność do przewidywania i oczekiwania przyszłych, mniej lub bardziej konkretnych wydarzeń jako raczej pomyślnych niż niepomyślnych” (Pietras-Mrozicka, 2016, s. 24).

Niektórzy autorzy wyodrębniają według kryteriów badań i obserwacji różne rodzaje optymizmu. I tak np. Kenneth Wallston dzieli optymizm na ostrożny i zuchwały. Według jego koncepcji, optymista ostrożny stara się osiągać cele, nawet jeśli ma problemy czy nie sprzyjają mu okoliczności. Natomiast optymista zuchwały żyje w świecie pełnym złudzeń, będąc przekonany, że z łatwością osiągnie swoje cele (Wallston, 1994, s. 201).

Z kolei Czapiński dokonuje podziału optymizmu na trzy kategorie: pierwsza kategoria dotyczy wiary w siebie i w swoje umiejętności, druga to ufność jednostki, która jest skierowana na innych ludzi. Trzecia kategoria optymizmu mieści się w zakresie ufności, która związana jest z wiarą jednostki w otrzymanie jakiegokolwiek pomocy ze strony sił wyższych (Czapiński, 2012).

Natomiast optymizm według Martina E. Seligmana (1991) opiera się na teorii atrybucji przyczyn zdarzeń i charakteryzuje się możliwością wyjaśnienia przez człowieka tych wszystkich wydarzeń, zaliczanych przez niego do niekorzystnych, jako nietrwałych i specyficznych, a które są skutkiem działania sił zewnętrznych. Według autora, korzystne i szczęśliwe zdarzenia wynikają z aktywności jednostki (w każdym wieku) i jest to cecha, której można się nauczyć w procesie kształcenia (Trzebińska, 2008, s. 97).

Martin Seligman (2002, s. 4), wskazuje, jako ważne dla człowieka, trzy filary: pozytywne doświadczenie własnego życia, pozytywne właściwości jednostki oraz pozytywna społeczność. Przyczyniają się one w znaczący sposób do wzrostu ludzkiej siły w każdym działaniu.

Inny podział optymizmu proponuje Ryszard Stach (2006), który uważa, że na ogólny poziom optymizmu składają się: optymizm esencjonalny i sprawczy. Pierwszy odnosi się do pozytywnej oceny świata, natomiast drugi dotyczy

postrzegania lub przewidywania pozytywnych zdarzeń, wpływa więc korzystnie na dobrostan psychofizyczny jednostki.

Wśród teorii optymizmu jedną ze znaczących w świecie nauki jest optymizm dyspozycyjny, z ang. *dispositional optimism* (Scheier, Carver, 1985). Wyjaśnia on względnie stałą w czasie i niezależną od sytuacji, cechą osobowościową, polegającą na ogólnym oczekiwaniu, że w życiu będą się jednostce przytrafiać raczej dobre aniżeli złe rzeczy. Człowiek z reguły powinien wzmacniać te dobre rzeczy i postrzegać optymistycznie każdą wykonywaną czynność. W dodatku dyspozycyjny optymizm ułatwia podejmowanie trudnych decyzji, a jego poziom determinuje wybór celów oraz wysiłku włożonego w ich realizację. Ponadto autorzy podkreślają motywacyjny charakter optymizmu, który często wiąże się z przeżywaniem pozytywnych emocji, podejmowaniem działań nieostrożnych oraz akceptacją nowości i sytuacji nietypowych. W takim rozumieniu optymizm staje się cechą, która w istotny sposób może wpływać na zachowania podmiotu, także te podejmowane w sytuacji nie tylko pracy zawodowej, ale również domu rodzinnego (Czerw, Borkowska 2010, s. 70-71).

Według Shelley Taylor, dyspozycyjny optymizm jest konstruktem szerszym, gdyż może mieć charakter funkcjonalny i obronny (Taylor, 1995).

Ewelina Dresler wyjaśnia za Schwarzerem (1993), co to jest optymizm funkcjonalny oraz obronny. Optymizm funkcjonalny ma charakter przystosowawczy i jest związany z wysokim poczuciem własnej skuteczności. W tym zakresie, optymista korzystnie tłumaczy każdą porażkę. Natomiast optymizm defensywny służy do obrony przed lękiem, oznacza nierzeczywistą ocenę uniknięcia nieprzyjemnych zdarzeń (Dresler, 2017, s. 80). Inni autorzy nazywają taki optymizm jako nierealistyczny. Marzena Cypryńska za Weinsteinem (1980), wskazuje na ludzi przekonanych o tym, iż inni będą ofiarami nieszczęśliwych zdarzeń. Optymistyczne zniekształcenia są łatwiejsze do stwierdzenia na poziomie grupy niż w przypadku jednostki. Takie postrzeganie rzeczywistości musi więc zawierać błąd jako nierealistyczny optymizm (Cypryńska, 2009, s. 54).

Paulina M. Baran za Kozińskim (1977), tłumaczy nierealistyczny optymizm na przykładzie badań codziennego zachowania ludzi, którzy lekceważą zagrożenia zakładając, że praktyka uchroni ich przed skutkami zdarzeń lub że do takich zdarzeń w ogóle nie dojdzie. Uważają oni również, że w ich przypadku prawdopodobieństwo wystąpienia niepowodzenia jest niewielkie w porównaniu z innymi ludźmi. Natomiast za Marylą Goszczyńską (1997) autorka wyjaśnia zasadę nierealistycznego optymizmu, który pełni funkcję adaptacyjną także w sytuacjach ryzyka, gdy poczucie zagrożenia przekracza dopuszczalny próg tolerancji. Wówczas ludzie podejmują konkretne działania, które mają na celu zmniejszenie zagrożenia (Baran, 2011, s. 22-23).

Podsumowując problematykę związaną z postawami jednostki wobec życia, warto jeszcze sięgnąć do eksploracji badawczej Zofii Mockało (2016, s. 21), która poszerza ją o zakres kapitału psychologicznego człowieka (*Psychological Capital*).

Oznacza on pozytywny stan psychologiczny jednostki i charakteryzuje się następującymi czynnikami:

- poczuciem własnej skuteczności,
- optymizmem, czyli dokonywaniem pozytywnych ocen na temat powodzenia obecnie i w przyszłości, wyciąganiem konstruktywnych wniosków z pozytywnych i negatywnych wydarzeń, jak również ich przyczyn oraz skutków,
- nadzieją, czyli wytrwałością w osiągnięciu celów,
- odnawialnością zasobów np. w zdarzeniach problemowych, umiejętnością powrotu do stanu równowagi psychicznej.

Reasumując, Piotr Modzelewski zauważa, że optymista dostrzega dobre strony życia i różnych zdarzeń, wierzy w korzystny rozwój sytuacji. Przejawia przede wszystkim pozytywną postawę wobec życia doświadczając nie zawsze pomyślności i sukcesów. Ma również przekonanie i oczekiwanie wobec przyszłości, ale nade wszystko potrafi skoncentrować się na pozytywnych elementach rzeczywistości (Modzelewski, 2016, s. 38-39).

Poczucie optymizmu

Optymizm jest konstruktem poznawczym i wyznacza oczekiwania dotyczące przyszłych wyników. Człowiek w swoim działaniu wierzy w osiągnięcie sukcesu, czyli liczy na pomyślny rozwój wydarzeń (Carver, Scheier, 2014, s. 293).

Pomyślnemu osiągnięciu oczekiwanych efektów towarzyszą odczucia zadowolenia, a to z kolei wzmacnia postawy optymistyczne, a przede wszystkim motywację do podejmowania kolejnego wysiłku (Carver, Lehman, Antoni, 2003). Można więc stwierdzić, że optymizm jest powiązany z zaangażowaniem jednostki w codzienny tryb życia, jak również wpływa na jej większą aktywność w zakresie skutecznego radzenia sobie w rozwiązywaniu różnych spraw, problemów, a także skutecznego przystosowania się do życia w nowym środowisku, które charakteryzuje się również nową społecznością (Brissette, Scheier, Carver, 2002). Zachowania proaktywne jednostki również wzmacniają obszary związane ze zdrowiem, jego ochroną i właściwą profilaktyką, a także w lepszym przyswajaniu dolegliwości ustroju, czy zagrażających życiu różnych schorzeń (Scheier, Matthews i in., 1989). Człowiek nastawiony optymistycznie uzyskuje lepsze wyniki w nauce, przejawia więcej wytrwałości w pracy, szybciej awansuje i dzięki temu otrzymuje wyższe wynagrodzenie. Optymiści lepiej radzą sobie w związkach małżeńskich i w relacjach rodzinnych czy społecznych (Srivastava, McGonigal, Richards, Butler i Gross, 2006). Na podstawie badań wynika jednoznacznie, że optymizm wpływa pozytywnie na zadowolenie jednostki z ogólnego postrzegania życia i w większym zakresie ułatwia pokonywanie różnych trudności i zagrożeń związanych z licznymi problemami a zwłaszcza ze stresem (Poprawa, 2001).

Postawy pesymistyczne w życiu jednostki zakłócają jej obszary zdrowotne, edukacyjne, zawodowe i społeczne. Pesymiści w większym stopniu nie radzą sobie

z problemami, okazują mniejszą wytrwałość w pracy, uzyskują gorsze wyniki w nauce. Poza tym dostają niższe wynagrodzenie i w mniejszym stopniu pełnią kierownicze funkcje w organizacjach. Wykazują również ujemne zachowania prozdrowotne, mają gorsze relacje rodzinne i zawodowe, a także towarzyszy im częstokroć poczucie niezadowolenia z życia. Pesymiści łatwiej się załamują i mają trudniejszą drogę powrotu do normalnego funkcjonowania (Carver, Scheier, Segerstrom, 2010).

Podsumowując: zachowania optymistyczne czy pesymistyczne wpływają w różny sposób na zachowania jednostki. Pierwsze mogą stanowić wzorce do naśladowania dla innych. Natomiast drugie mogą mieć charakter destrukcyjny. Oznacza to, że w postrzeganiu i ocenie ryzyka popełniane są liczne błędy, będące m.in. następstwem niedostatecznej wiedzy o zagrożeniach: niedoceniając prawdopodobieństwa własnego uczestnictwa, przeceniając możliwości zajścia mało prawdopodobnych wydarzeń o negatywnych efektach, a także niewielkie szanse własnego powodzenia w zakresie podejmowanych niebezpiecznych przedsięwzięciach. W następstwie tych błędów dochodzi do frustracji, chorób zawodowych, zdarzają się też wypadki i daleko idące niepowodzenia w życiu osobistym i zawodowym (Studenski, 1998, s. 93).

Metodologia badań własnych

Przedmiotem tego opracowania jest optymizm w życiu studentów uczelni rzeszowskich w tym studentów studiujących na kierunkach nauk humanistycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego (UR) i studentów studiujących na kierunkach nauk ścisłych Politechniki Rzeszowskiej (PR). Celem badania jest wzbogacenie wiedzy na temat poczucia optymizmu i znaczenia w życiu młodych ludzi, którzy podjęli studia na dwóch głównych uczelniach w Rzeszowie. W nawiązaniu do tematu eksploracji sformułowano następujące problemy badawcze: Czy istnieją różnice (a jeśli tak, to jakie) w postrzeganiu optymizmu z życia studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego i Politechniki Rzeszowskiej, a także na jakim poziomie jest poczucie optymizmu wśród badanych. Do zmiennej niezależnej zaliczono m.in.: uczelnie, płeć, wiek, miejsce zamieszkania i zamożność.

Zgodnie z założeniami testu brzmienie hipotez statystycznych jest następujące:

- H_0 : brak istotnych statystycznie różnic pomiędzy porównywanymi grupami,
- H_1 : występują istotne statystycznie różnice pomiędzy porównywanymi grupami.

Badania przeprowadzono wśród studentów rozpoczynających studia na dwóch uczelniach: na kierunkach humanistycznych i na kierunkach ścisłych. Badaniami objęto 400 studentów, w tym 200 studiujących kierunki humanistyczne na Uniwersytecie Rzeszowskim i 200 osób na studiach ścisłych Politechniki Rzeszowskiej, a po weryfikacji odrzucono 17 z powodu niekompletnych odpowiedzi. Do dalszego etapu zakwalifikowano 383 ankiet, w tym 190 respondentów

realizujących wybrany kierunek humanistyczny oraz 193 studiujących na wybranych kierunkach ścisłych. Badania przeprowadzono anonimowo i dobrowolnie na dwóch uczelniach w czwartym kwartale 2018 r. (Chodkowski, 2019, s. 177).

Do przeprowadzenia badania wykorzystano Test Orientacji Życiowej (*Life Orientation Test* – LOT) autorstwa Scheiera i Carvera (1985). Początkowa skala składała się z 12 stwierdzeń, a następnie wspólnie z M. Bridgesem (1994) została zmodyfikowana do 10 stwierdzeń, gdzie 6 posiada znaczenie diagnostyczne dla dyspozycyjnego optymizmu, a 4 są pozycjami buforowymi. Trzy stwierdzenia są sformułowane pozytywnie, trzy negatywnie. Uzyskany wynik może mieć zakres od 0 do 24 punktów. Zakłada się, że im wyższy wynik, tym jest wyższy poziom optymizmu wśród badanych. Zaś wynik surowy przelicza się na jednostki standaryzowane w skali stenowej. Umożliwia to zbadanie natężenia optymizmu. Przyjmuje się podział na trzy przedziały: niski, średni i wysoki. Wyniki w granicach 4 stena zaliczają się do przedziału pierwszego jako niskie, wskazują na skłonność do pesymizmu, od 5 do 6 stena są w przedziale średnim, w którym jednostka może oscylować między pierwszym a trzecim przedziałem. Wyniki w granicach 7-10 stena wskazują na optymistyczne nastawienie jednostki (Poprawa, Juczyński, 2001, s. 60-64).

Analizę statystyczną przeprowadzono z zastosowaniem analizy wariancji ANOVA. Za istotne przyjęto prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,05$, a za wysoce istotne – na poziomie $p < 0,01$ i $p < 0,001$ (Kosiba, Gacek, Bogacz-Walancik, Wojtowicz, 2017, s. 82). Wyniki badań obliczono przy wykorzystaniu programu SPSS Statistics.

Wyniki badań

Badania przeprowadzono w dwóch uczelniach: Uniwersytecie Rzeszowskim i Politechnice Rzeszowskiej. Wzięto pod uwagę kierunki, na których studiuje porównywalna liczba zarówno kobiet jak i mężczyzn.

W tabeli 1 ukazano płeć respondentów według podziału na uczelnie. Kobiety zdecydowanie dominują w obydwu uczelniach i stanowią średnią 62,45% wszystkich badanych.

Kolejna tabela nr 2 prezentuje wyniki zamieszkiwania respondentów. Badani w większości zamieszkują tereny wiejskie. U studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego jest to 51,1%, natomiast u badanych z Politechniki Rzeszowskiej wartość ta wynosi 63,2%.

Wyższe szkoły oferują różne kierunki kształcenia. Jedne specjalizują się w kierunkach humanistycznych u innych dominują ścisłe. Umiejętności ścisłe wśród studentów wpływają w szerszym zakresie na poczucie własnej skuteczności i zwiększają możliwości znalezienia pracy. Prawdopodobnie dla nich postrzeganie życia, rozwoju, rozpoczęcia kariery zawodowej może być odbierane bardziej pozytywnie w przeciwieństwie do studentów na kierunkach humanistycznych.

Na podstawie danych w tabeli nr 3, optymizm z życia studentów kształtuje się na poziomie przeciętnym w obydwu grupach i wynosi 6 według przeliczenia na jednostki stenowe. Natomiast w przypadku uzyskanych średnich, przewagę mają studenci z nauk ścisłych. Różnica ta wynosi 1,1535 jednostek. Oznacza to, że studenci z Politechniki Rzeszowskiej są – ale w niewielkim stopniu – bardziej nastawieni optymistycznie w swoim działaniu w porównaniu do studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego. Po obliczeniu średnich wariancji między grupami zachodzi zróżnicowanie w poziomie statystycznym wysoce istotnym, gdzie $p < 0,01$. Siła efektu η^2 zmiennej niezależnej na zależną jest o dużej sile i wynosi 0,30. Natomiast dokładniejszy pomiar w postaci ω^2 równa się 0,32 i potwierdza dużą siłę efektu. Test jest rzetelny, ponieważ alfa Cronbacha wynosi powyżej 0,8.

Tabela 1. Płeć badanych według podziału na uczelnie

Uniwersytet	Płeć respondentów					
	Kobiety	%	Mężczyźni	%	Razem	%
Uniwersytet Rzeszowski (UR)	120	63,2	70	36,8	190	100
Politechnika Rzeszowska (PR)	119	61,7	74	38,3	193	100

Tabela 2. Miejsce zamieszkania respondentów według podziału na uczelnie

Uniwersytet	Miejsce zamieszkania					
	Wieś	%	Miasto	%	Razem	%
Uniwersytet Rzeszowski (UR)	97	51,1	93	48,9	190	100
Politechnika Rzeszowska (PR)	122	63,2	71	36,8	193	100

Tabela 3. Optymizm z życia studentów według uczelni

Uczelnie	α	N	%	Statystyki						Sten
				Suma	M	SE	Me	SD	SD ²	
UR	,85 6	190	49,61	2873,00	15,1211	,25132	15,0000	3,46427	12,001	6
PR	,84 5	193	50,39	3141,00	16,2746	,22359	16,0000	3,10615	9,648	6
Ogółem	,85 1	383	100	6014,00	15,7023	,17040	16,0000	3,33476	11,121	6
		ANOVA					Miara związku			
	SS	df	MS	F	p	η	η^2	ω^2		
Między grupami*	127,406	1	127,406	11,780	,001	,173	0,30	0,32		
Wewnątrz grupy	4120,661	381	10,815							
Ogółem	4248,068	382								

α – alfa Cronbacha, N – liczba próby, M- średnia, SE – Błąd standardowej średniej, Me – Mediana, SD – Odchylenie standardowe, SD² – Wariancja, * – połączone, SS – suma kwadratów, df – stopnie swobody, MS – średni kwadrat, F – rozkład, statystyka F-Snedecora, p – poziom istotności, η – Eta, η^2 – Eta kwadrat, ω^2 – omega kwadrat

W tabeli nr 4, mężczyźni przejawiają poczucie optymizmu na nieco wyższym poziomie w stosunku do kobiet, a różnica wynosi 0,7107 jednostek. Według analizy średnich wariancji istnieje zróżnicowanie między grupami w poziomie istotności statystycznej, gdzie $p < 0,05$, a miara związku zarówno η^2 jak i ω^2 wynosi 0,11, co oznacza efekt o umiarkowanej sile. Test jest rzetelny, ponieważ alfa Cronbacha przyjmuje wartości powyżej 0,8. Natomiast ogólnie poczucie optymizmu u studentów według płci kształtuje się na poziomie średnim i po przeliczeniu na jednostki stenowe wynosi 6.

Tabela 4. Optymizm z życia studentów według płci

Płeć	α	N=383	100%	Suma	Statystyki					Sten
					M	SE	Me	SD	SD ²	
Kobiety	,86 5	239	62,4	3689,00	15,4351	,21766	15,0000	3,36489	11,322	6
Mężczyźni	,82 8	144	37,6	2325,00	16,1458	,27061	16,0000	3,24731	10,545	6
Ogółem	,84 6	383	100	6014,00	15,7023	,17040	16,0000	3,33476	11,121	6

	ANOVA					Miara związku		
	SS	df	MS	F	p	η	η^2	ω^2
Między grupami*	45,386	1	45,386	4,114	,043	,103	0,11	0,11
Wewnątrz grupy	4202,682	381	11,031					
Ogółem	4248,068	382						

α – alfa Cronbacha, N – liczba próby, M – średnia, SE – Błąd standardowej średniej, Me – Mediana, SD – Odchylenie standardowe, SD² – Wariancja, SS – suma kwadratów, df – stopnie swobody, MS – średni kwadrat, F – rozkład, statystyka Fischera-Snedecora, p – poziom istotności, η – Eta, η^2 – Eta kwadrat, ω^2 – omega kwadrat, * – połączone

Przeważnie mężczyźni mają wyższe od kobiet aspiracje w zakresie uzyskania kwalifikacji, co przekłada się na karierę zawodową, szybszy awans i przede wszystkim wyższą gratyfikację. Takie zachowanie wiąże się poniekąd z tradycją patriarchy i pomimo tego, że w wielu rodzinach dominuje egalitaryzm, to jednak często kierownicze stanowiska zajmują mężczyźni i to oni przodują w wysokości otrzymywanego wynagrodzenia.

Interpretując wyniki tego badania można przywołać np. eksplorację Elżbiety Stojanowskiej, która wyjaśnia, że mniejszy optymizm kobiet wynika zarówno z ich niższej samooceny oraz pewności siebie w sferze zawodowej jak i obiektywnej sytuacji na rynku pracy wyraźnie preferującej mężczyzn (Bem, 2000; Gerhard, 1993). Natomiast autorka podkreśla silniejszy optymizm kobiet w sprawach życia osobistego (m.in. uniknięcia samotności) w porównaniu z mężczyznami. Prawdopodobnie wynika to zarówno z większych umiejętności interpersonalnych jak i silniejszej motywacji kobiet do znalezienia stałego partnera (Stojanowska, 2003, s. 15).

W kolejnej tabeli nr 5 zaprezentowano wyniki badań ze względu na wiek studentów. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci w wieku 19 lat (60,3%), a także w wieku 20 lat (24,5%). Po przeliczeniu średnich, otrzymano na skali stenowej liczbę 6, wskazującą na przeciętny poziom optymizmu w najliczniejszych przedziałach wiekowych. Według analizy średniej wariancji nie istnieje zróżnicowanie między grupami w poziomie istotności statystycznej, gdyż $p > 0,05$. Miara związku η^2 wynosi 0,23, zaś $\omega^2 = 0,24$ i stanowi poziom efektu o dużej sile. Test jest rzetelny, ponieważ alfa Cronbacha przyjmuje wartości dla większości przedziałów wiekowych powyżej 0,6.

Tabela 5. Optymizm z życia studentów według wieku

Wiek	Statystyki									Sten
	α	N=383	100%	Suma	M	SE	Me	SD	SD ²	
17	,526	3	0,8	47,00	15,6667	1,33333	17,0000	2,30940	5,333	6
18	,867	21	5,5	329,00	15,6667	,73138	16,0000	3,35162	11,233	6
19	,844	231	60,3	3571,00	15,4589	,21144	16,0000	3,21367	10,328	6
20	,864	94	24,5	1535,00	16,3298	,35646	18,5000	3,45599	11,944	6
21	,926	17	4,4	260,00	15,2941	,95780	16,0000	3,94912	15,596	6
22	,602	5	1,3	81,00	16,2000	1,28062	16,0000	2,86356	8,200	6
23	,467	6	1,6	97,00	16,1667	1,24944	16,0000	3,06050	9,367	6
24	,887	3	0,8	39,00	13,0000	2,08167	14,0000	3,60555	13,000	5
26 i więcej	,947	3	0,8	55,00	18,3333	3,48010	19,0000	6,02771	36,333	7
Ogółem	,770	383	100	6014,00	15,7023	,17040	16,0000	3,33476	11,121	6

	ANOVA					Miara związku		
	SS	df	MS	F	p	η	η^2	ω^2
Między grupami*	98,769	8	12,346	1,113	,354	,152	0,23	0,24
Wewnątrz grupy	4149,299	374	11,094					
Ogółem	4248,068	382						

* – połączone, N – liczba próby M- średnia, SE – Błąd standardowej średniej, Me -Mediana, SD – Odchylenie standardowe, SD² – Wariancja, SS – suma kwadratów, df – stopnie swobody, MS – średni kwadrat, F – rozkład, statystyka F-Snedecora, p – poziom istotności, η – Eta, η^2 – Eta kwadrat, ω^2 – omega kwadrat

Rozpoczęcie studiów jest okresem w życiu człowieka dość specyficznym. Edukacja na uczelni usamodzielnia, ale też wzmacnia u niego poczucie dorosłości. Umożliwia poszerzenie wiedzy, zdobycie nowych umiejętności, uzyskanie kwalifikacji zawodowych. Oprócz tego przybliża pierwsze próby przystosowania się do nowego środowiska uczelnianego już osób dorosłych, wyrabia umiejętności funkcjonowania w tym środowisku, nawiązywania relacji bliższych bądź dalszych. Człowiek doświadcza wielu prób radzenia sobie w życiu i wyrabiania umiejętności pokonywania przeróżnych problemów.

Uzupełniając interpretację wyników, w literaturze opisano szereg podobnych badań. I tak dla przykładu w jednym z nich, osoby przejawiały przeciętne nasilenie optymizmu i nieco ponadprzeciętny poziom zachowań zdrowotnych według płci i stanu zdrowia. Kobiety oraz osoby chore kardiologicznie, w porównaniu

z mężczyznami i ze zdrowymi, ujawniły bardziej prozdrowotne zachowania. Natomiast wiek nie różnicował nasilenia zmiennej objaśnianej (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik, 2013, s. 146).

Wyniki zaprezentowane w tabeli nr 6 wskazują na przeciętny poziom optymizmu respondentów we wszystkich obszarach zamieszkiwania, które na skali stenowej wynoszą 6. Według obliczeń średniej wariancji wyliczonej rozkładem Fishera-Snedecora, nie istnieje zróżnicowanie między miejscem zamieszkiwania w poziomie istotności statystycznej, gdyż $p > 0,05$. Miara związku η^2 wynosi 0,001, natomiast $\omega^2 = 0,007$. Obydwa wyliczenia wskazują na poziom słabego efektu o małej sile. Natomiast kwestionariusz jest rzetelny, ponieważ alfa Cronbacha przyjmuje wartości powyżej 0,8.

Tabela 6. optymizm z życia studentów a miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	α	N=383	100%	Statystyki						Sten	
				Suma	M	SE	Me	SD	SD ²		
Wieś	,864	219	57,5	3418,00	15,6073	,22525	16,0000	3,33334	11,111	6	
Małe miasto do 20 tys.	,811	67	17,5	1066,00	15,9104	,40727	16,0000	3,33363	11,113	6	
Średnie miasto 20-100 tys.	,851	53	13,8	839,00	15,8302	,44243	16,0000	3,22094	10,374	6	
Duże miasto pow. 100 tys.	,875	44	11,5	691,00	15,7045	,53777	15,5000	3,56716	12,725	6	
Ogółem	,850	383	100	6014,00	15,7023	,17040	16,000	3,33476	11,121	6	
				ANOVA			Miara związku				
				SS	df	MS	F	p	η	η^2	ω^2
Między grupami*				5,746	3	1,915	,171	,916	,037	,001	0,007
Wewnątrz grupy				4242,322	379	11,193					
Ogółem				4248,068	382						

* – połączone, N – liczba próby M- średnia, SE – Błąd standardowej średniej, Me -Mediana, SD – Odchylenie standardowe, SD² – Wariancja, SS – suma kwadratów, df – stopnie swobody, MS – średni kwadrat, F – rozkład, statystyka F-Snedecora, p – poziom istotności, η – Eta, η^2 – Eta kwadrat, ω^2 – omega kwadrat

Miejsce zamieszkania jest istotnym czynnikiem w zakresie poziomu funkcjonowania człowieka w codziennym życiu. Specjaliści biorą pod uwagę całą infrastrukturę środowiska, co ma wpływ na wzmocnienie np. zdolności edukacyjnych, rozwoju osobistego, kulturalnego, podjęcia pracy zawodowej, a także innych form aktywności umysłowej lub fizycznej, podejmowanych zwykle poza obowiązkami edukacyjno-zawodowymi. Tego typu możliwości są zdecydowanie korzystniejsze dla osób zamieszkałych w obszarach miejskich. Jedyne zrównoważenie dostrzega się w technologiach informacyjno-komunikacyjnych, które znacząco przyczyniają się do wyrównywania szans w edukacji i rozwoju wśród osób zamieszkałych na prowincji.

W podsumowaniu, stwierdza się, że miejsce zamieszkania nie wpływa w zasadniczy sposób na zróżnicowanie poczucia optymizmu wśród badanej młodzieży akademickiej.

Kolejne badanie zamieszczone w tabeli nr 7 dotyczy zamożności studentów. Sprawdzono w nich trzy podstawowe zakresy ekonomiczne: rodzina zamożna, przeciętna i poniżej przeciętnej. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci z rodzin o przeciętnej zamożności (83,8%). Na drugim miejscu byli respondenci z rodzin zamożnych – 11,5% badanych, natomiast najmniejszą zbiorowość reprezentowali studenci z rodzin na poziomie ekonomicznym poniżej przeciętnej – 4,7%. Należy zauważyć, że badani ze wszystkich przedziałów zamożności odczuwają satysfakcję z życia na tym samym przeciętnym poziomie, w skali stenowej są to odpowiednio cyfry 5 i 6. Jakkolwiek biorąc pod uwagę otrzymaną średnią, najwyższa jest dla grupy zamożnych – 16,39, następnie nieco mniejsza dla grupy przeciętnych – 15,66 i najmniejsza dla grupy poniżej przeciętnych 14,77.

Tabela 7. Optymizm z życia studentów a ich zamożność

Zamożność	α	N=383	100%	Suma	Statystyki					Sten
					M	SE	Me	SD	SD ²	
Zamożna	,886	44	11,5%	721,00	16,3864	,54716	16,0000	3,62944	13,173	6
Przeciętna	,844	321	83,8%	5027,00	15,6604	,18177	16,0000	3,25672	10,606	6
Poniżej przeciętnej	,876	18	4,7%	266,00	14,7778	,90588	14,0000	3,84334	14,771	5
Ogółem	,869	383	100	6014,00	15,7023	,17040	16,0000	3,33476	11,121	6
ANOVA						Miara związku				
	SS	df	MS	F	p	η	η ²	ω ²		
Między grupami*	36,537	2	18,269	1,648	,194	,093	,009	0,09		
Wewnątrz grupy	4211,530	380	11,083							
Ogółem	4248,068	382								

* – połączone, N – liczba próby M- średnia, SE – Błąd standardowej średniej, Me -Mediana, SD – Odchylenie standardowe, SD² – Wariancja, SS – suma kwadratów, df – stopnie swobody, MS – średni kwadrat, F – rozkład, statystyka F-Snedecora, p – poziom istotności, η – Eta, η² – Eta kwadrat, ω² – omega kwadrat

Na podstawie analizy średniej wariancji, nie istnieje zróżnicowanie między grupami w poziomie istotności statystycznej, gdzie $p > 0,05$, a miara związku η^2 wynosi 0,09, $\omega^2 = 0,09$, która jest na poziomie średniego efektu i umiarkowanie silnego. Test wykazuje rzetelność, ponieważ alfa Cronbacha wynosi powyżej 0,8.

Stwierdza się, że wyższy poziom życia wpływa na pełniejsze zaspokajanie potrzeb zarówno pierwszego, jak i drugiego rzędu. Przyczynia się on niewątpliwie do prawidłowego rozwoju, wychowania i edukacji dziecka. Wzmacnia też proces kształcenia i zdobywania nowych kwalifikacji wśród studentów, a także młodzieży pracującej.

Na podstawie innych badań również wynika, że wysoka jakość życia odpowiada wysokiemu poziomowi optymizmu (Turosz, 2011, Rożnowska, 2011). Natomiast wskaźniki respondentów o niższej jakości życia wskazują na przeciętny, czyli umiarkowany optymizm (Dolińska-Zygmunt, Mokrzyńska 2013).

Wnioski

W zaprezentowanej dysertacji porównano poczucie optymizmu pod względem wybranych zmiennych niezależnych takich jak: uczelnia, płeć, wiek, miejsce zamieszkania oraz zamożność. Następnie po przeliczeniu na skalę stenową określono poziom odczucia optymizmu. Na podstawie wykonanych obliczeń, stwierdzono, że istnieje zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej między grupami w zależności od rodzaju uczelni (tabela 3) i płci badanych (tabela 4), gdzie $p < 0,05$. Wysoki poziom istotności statystycznej występuje między badanymi grupami reprezentującymi dwie uczelnie. Biorąc pod uwagę średnią, studenci z Politechniki Rzeszowski przejawiają wyższy poziom optymizmu (16,2746) w porównaniu do studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego (15,1211). Wyniki badań według kryterium płci (tabela 4) ujawniają, że istnieje również zróżnicowanie w poziomie istotności statystycznej. Natomiast porównując średnią arytmetyczną, mężczyźni uzyskali nieco wyższą średnią (16,1458) w porównaniu do kobiet (15,4351). W tych przypadkach odrzucono hipotezę zerową i przyjęto hipotezę alternatywną. W pozostałych obliczeniach dotyczących porównania wieku, miejsca zamieszkania i zamożności, nie stwierdzono zróżnicowania w poziomie istotności statystycznej ($p > 0,05$) i w tych przypadkach pozostawiono hipotezę zerową. Natomiast we wszystkich zaprezentowanych badaniach, studenci w większości wykazali poczucie optymizmu na poziomie umiarkowanym i na skali stenowej był to przedział 5 i 6.

Przeciętny poziom optymizmu wśród badanych stanowi zatem wyzwanie dla całego systemu edukacji, a w pierwszej kolejności dla pedagogów szkolnych i doradców zawodowych.

Przypuszczalnie wiele osób ma problemy z wyznaczaniem sobie standardów życiowych i ich możliwości realizacji. Częstokroć studenci podtrzymują bierny tryb życia, który oznacza zasadę tzw. „przeczekania” okresu nauki. Nie interesują się zawodami, nie śledzą rynku pracy, nie wyznaczają sobie celów życiowych, a do niektórych zdarzeń dochodzą na zasadzie przypadku. Odzwierciedlają to moje badania, w których ponad 84% respondentów stwierdziło, że wpływ doradcy zawodowego nie miał znaczenia na motywację podjęcia studiów (Chodkowski 2021, s. 136).

Małgorzata Pietras-Mrozicka (2016, s. 35), zauważa, że możliwości wzmacniania postaw optymistycznych otwierają szerokie pole działania twórcom działań pomocowych oraz osobom pracującym z ludźmi o zaniżonej jakości życia ze względu na różne czynniki kształtujące formy funkcjonowania jednostki. W obszarze edukacji, polityce społecznej i zdrowotnej adresowanej do tych grup warto uwzględnić ich rozwój, a w konsekwencji próbować minimalizować negatywne nastawienie i postrzeganie własnej sytuacji życiowej.

Należy też pamiętać, że kontynuacja nauki zgodna z uzdolnieniami i zainteresowaniami zaowocuje lepszymi efektami, a to będzie przekładać się na postawy jednostki kierujące się większym poziomem optymizmu zarówno w obszarze

kształcenia, jak i pod względem lepszego przygotowania się do wykonywania pracy zawodowej i życia osobistego w dorosłości (Chodkowski, 2021a, s. 76).

Wyniki zaprezentowanych badań wskazują na potrzebę większego zaangażowania pedagogów, wychowawców, nauczycieli w pracy edukacyjnej na wszystkich etapach kształcenia, aby w sposób efektywny wpływać na podniesienie poziomu poczucia optymizmu zwłaszcza pozytywnego wśród swoich wychowanków (Seligman, 1993).

Bibliografia

- Baran P.M. (2011). *Temperament i optymizm a skłonność do ryzyka u pilotów i kierowców zawodowych*, „Studia Psychologica UKSW” 11(2) 2011 s. 19-34.
- Bem S.L. (2000). *Męskość, kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brissette I., Scheier M.F., Carver C.S. (2002). *The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 82, s. 102-111.
- Carver C.S., Lehman J.M., Antoni M.H. (2003). *Dispositional pessimism predicts illness-related disruption of social and recreational activities among breast cancer patients*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 84, s. 813-821.
- Carver C.S., Scheier M.F. (2014). *Dispositional optimism*, „Trends in Cognitive Sciences”, June 2014, Vol. 18, No. 6, s. 293-299.
- Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010). *Optimism*. „Clinical Psychology Review”, 30, s. 879-889.
- Chodkowski Z. (2019). *Plany zawodowe studentów pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego w kontekście miejsca ich zamieszkania*, „Zarządzanie Publiczne”, 2019, Numer 2 (46), s. 171-187.
- DOI 10.4467/20843968ZP.19.011.10687
- Chodkowski Z. (2021). *Wpływ środowiska na motywację do wyboru studiów przez studentów rzeszowskich uczelni*, „Przedsiębiorczość-Edukacja”, 17(1), s. 126-139.
- Chodkowski Z. (2021a). *Predyspozycje i możliwości zatrudnienia a motywacja wyboru kierunku studiów przez studentów nauk humanistycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego i nauk ścisłych Politechniki Rzeszowskiej – Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, Nr 1(19). Wyd. Naukowe Uniwersytet A. Mickiewicza w Poznaniu, DOI 10.14746/kse.2021.19.5, (s. 61-80).
- Cypryańska M. (2009). *Nierealistyczny optymizm wczoraj i dziś – nowe spojrzenie na mechanizmy zniekształceń w społecznych sądach porównawczych*, Decyzje nr 12, s. 53-77.
- Czapiński J. (2012). *Osobowość szczęśliwego człowieka*. W: Czapiński J. (red). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: PWN.
- Czerw A., Borkowska A. (2010). *Rola optymizmu i inteligencji emocjonalnej w osiągnięciu satysfakcji z pracy. Implikacje dla tworzenia programów rozwojowych pracowników*,

- „Współczesne Zarządzanie” nr 1/2010 Kwartalnik Środowisk Naukowych i Liderów Biznesu, s. 69-82.
- Gerhart B. (1990). *Gender differences in current and starting salaries: The role of performance, college major, and job title*. „Industrial and Labor Relations Review”, 43, 418-433.
- Dolińska-Zygmunt G., Mokrzyńska K. (2013). *Personal quality of life factors among imprisoned repeat offenders*, „Polish Journal of Applied Psychology”, 11(4), s. 109-122.
- Dresler E. (2017). *Optymizm a efektywność zawodowa pracowników. Część I. Interpretacja zdarzeń pozytywnych*. „Rozprawy Społeczne”, 11(1), s. 79-86.
- Dziąbek E., Dziuk U., Brończyk-Puzoń A., Bieniek J., Kowolik B. (2013). *Poczucie optymizmu a kontrola emocji w wybranej grupie pielęgniarek i położnych, członkiń Beskidzkiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis”, 67, 6, s. 367-373.
- Gościńska M. (1997). *Człowiek wobec zagrożeń. Psychospołeczne uwarunkowania oceny i akceptacji ryzyka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Juczyński Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Kosiba G., Gacek M., Bogacz-Walancik A., Wojtowicz A. (2017). *Zachowania prozdrowotne a satysfakcja z życia studentów kierunków nauczycielskich*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, t. 20, nr 2(78), s. 79-93.
- Kozielecki J. (1977). *Psychologiczna teoria decyzji*. Warszawa, PWN.
- Mockało Z. (2016). *Kapitał psychologiczny w środowisku pracy – indywidualny zasób pracownika*, „Bezpieczeństwo Pracy” nr 8/2016, s. 20-23. DOI 10.5604/0137704.121437.
- Modzelewski P. (2016). *Szczęście i optymizm a funkcjonowanie relacji miłosnych – podejście psychoedukacyjne na podstawie psychologii pozytywnej*, „Psychoseksuologia”, nr 2, s. 37-46.
- Okoń W. (1998). *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pietras-Mrozicka M. (2016). *Posiadane zasoby osobiste (optymizm i poczucie własnej skuteczności) a ocena jakości życia. Analiza współzależności*. „Acta Universitatis Lodziensis Folia Sociologica” 57, 2016, s. 19-38.
DOI <https://doi.org/10.18778/0208-600X.57.02>
- Poprawa R. (2001). *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. W: Dolińska-Zygmunt G. (ed.): *Podstawy psychologii zdrowia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, s. 103-141.
- Poprawa R., Juczyński Z. (2001). *Test Orientacji Życiowej – LOT-R*, W: Z. Juczyński, *Narzędzia Pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, s. 60-70.
- Rożnowska A. (2011). *Subiektywne obszary jakości życia ludzi znajdujących się w różnej sytuacji życiowej w kontekście zrównoważonego rozwoju*, „Problemy Ekorozwoju”, 6(1), s. 127-140.
- Scheier M.F., Carver C.S. (1985). *Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*, „Health Psychology”, 4(3), 2019-2047.

- Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. (1994). *Distinguishing optimism from neurotism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 67, 6, 1063-1078.
- Seligman M.E. (1991). *Learned Optimism*, New York: Knopf.
- Seligman M.E. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Wydawnictwo: Media Rodzina of Poznań.
- Seligman M.E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. W: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, s. 3-9.
- Srivastava S., McGonigal K.M., Richards J.M., Butler E.A., Gross J.J. (2006). *Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 91, 143-153.
- Scheier M.F., Matthews K.A., Owens J.F., Magovern G.J., Lefebvre R.C., Abbott R.A., Carver C.S. (1989). *Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 57, 1024-1040.
- Stojanowska E. (2003). *Optymizm młodych kobiet i mężczyzn w ważnych dziedzinach życia*. „Studia Psychologica” nr 4, 5-19.
- Studenski R. (1998). *Człowiek wobec zagrożeń, psychologiczne uwarunkowania oceny i akceptacji ryzyka*, M. Goszczyńska, Warszawa 1997: [recenzja] Chowanna 1, s. 91-93.
- Schwarzer R. (1993). *Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A theoretical analysis*. „Psychology and Health”, 9, s. 193-204.
- Stach R. (2006). *Optymizm – Badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Taylor S.E. (1995). *Mit Zuversicht. Warum positive Illusionen für uns so wichtig sind*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Tiger L. (1979). *Optimism: the biology of hope*. Simon & Schuster, New York.
- Wallston K. (1994). *Cautions optimism versus cockeyed optimism*. „Psychology of Health”, 9, s. 201-303.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa.
- Turosz M.A. (2011). *Zasoby osobiste i deficyty a jakość życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 92(2), s. 204-210.
- Weinstein N.D. (1980). *Unrealistic optimism about future life events*. „Journal of Personality and Social Psychology” 39, s. 806-820.
- Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N. (2013). *Zachowania zdrowotne osób w wieku senioralnym – rola optymizmu*, „Psychogeriatrya Polska”, 10(4), s. 145-156.