

Marcin Grabkowski
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: grabkowski@gmail.com

Optymizm i jego znaczenie w życiu człowieka

Optimism and its importance in people's lives

<https://doi.org/10.25312/CH.819>

Streszczenie

Artykuł porusza problematykę optymizmu w kontekście jego rozumienia jako cechy dyspozycyjnej, stylu wyjaśniania oraz postawy możliwej do wykształcenia poprzez odpowiednie techniki psychologiczne. Szczególną uwagę poświęcono technice TPSKA, inspirowanej założeniami terapii poznawczo-behawioralnej, umożliwiającej identyfikację i zmianę destrukcyjnych przekonań oraz myśli automatycznych. Omówiono także rolę psychoedukacji w propagowaniu elastycznego optymizmu i potrzebę jej włączenia do programów edukacyjnych. Zwrócono uwagę na potencjalne zagrożenia związane z nadmiernym lub nierealistycznym optymizmem, jak również na znaczenie krytycznego myślenia i świadomości poznawczej. Całość rozważań została osadzona w kontekście psychologicznym, edukacyjnym oraz społecznym, z akcentem na praktyczne zastosowanie wiedzy o optymizmie w pracy z klientem.

Słowa kluczowe: optymizm, styl wyjaśniania, psychologia pozytywna, rezyliencja

Abstract

This article explores the concept of optimism as a dispositional trait, an explanatory style, and a mindset that can be developed through specific psychological techniques. A particular focus is placed on the TPSKA technique inspired by cognitive-behavioural therapy (CBT), which facilitates the identification and modification of harmful beliefs and automatic thoughts. The role of psychoeducation in promoting flexible optimism and the importance of integrating such content into educational programs are emphasized. The article also discusses the risks associated with excessive or unrealistic optimism and highlights the

role of critical thinking and cognitive awareness. The discussion is grounded in psychological, educational, and social contexts, with an emphasis on the practical application of optimism-related knowledge in client work.

Keywords: optimism, explanatory style, positive psychology, resilience

Wprowadzenie

Tematem niniejszego artykułu jest szeroko pojęty optymizm. Tekst skupia się na dwóch dominujących nurtach opisujących zjawisko optymizmu, które zostały zaprezentowane przez Martina Seligmana¹, twórcę koncepcji optymizmu atrybucyjnego, oraz badaczy Charles'a S. Carvera i Michaela F. Scheiera, twórców optymizmu dyspozycyjnego². Główny powód wybrania tematyki optymizmu jako tematu przewodniego to fakt, że problematyka optymizmu nie jest wystarczająco często poruszana w toku studiów na kierunkach psychologia czy socjologia. I jest to zrozumiałe. Nie można bowiem na rzecz zagadnienia optymizmu zrezygnować z wiedzy dotyczącej podstaw teoretycznych osobowości czy innych bardzo ważnych zagadnień. Warto jednak lepiej przyjrzeć się kwestiom optymizmu, gdyż tematyka ta ma bardzo wiele zastosowań w życiu codziennym. Jak pokazuje przykład narzędzia TPSKA³, zaproponowanego przez Martina Seligmana, można skutecznie pracować z własnymi negatywnymi przekonaniami, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z życiowymi trudnościami. Poza tym, od strony poznawczej świadomość tego, jaki dialog wewnętrzny ze sobą prowadzimy, zarówno pod względem treści, jak i formy, jest doskonałym punktem wyjścia do rozwijania swojego potencjału. Często bowiem powiedzenie: „Jesteś tym, o czym myślisz” staje się prawdą poprzez mechanizm samospełniającej się przepowiedni.

Nie można również pominąć sytuacji panującej w Polsce w trakcie pandemii COVID-19 oraz trwającej wojny w Ukrainie. Te dwa wydarzenia były wyzwaniem dla ludzi w kontekście radzenia sobie z trudnościami. Optymizm jako zasób jest szczególnie ważny w momencie, kiedy na horyzoncie zbierają się czarne chmury. Coraz częściej w przestrzeni medialnej podejmowany jest temat powrotu do praktyki powszechnego poboru na wypadek konfliktu zbrojnego z Federacją Rosyjską. Temat ten generuje mnóstwo pytań, wątpliwości oraz wzbudza olbrzymi niepokój i lęk, z którymi musimy się mierzyć. W tym kontekście optymizm jako zasób wydaje się bardzo dobrym narzędziem radzenia sobie z lękiem oraz strategią poszukiwania rozwiązań dla pojawiających się problemów i trudności.

Celem tekstu jest przybliżenie koncepcji optymizmu wyżej wymienionych badaczy oraz pokazanie optymizmu jako zasobu, dzięki któremu można radzić sobie z trudnościami dnia codziennego. Ponadto artykuł zwraca uwagę na ograniczenia i ryzyka związane z postawą zbytnio optymistyczną (nierealistyczny optymizm).

¹ M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2010, s. 17–24.

² M.A. Andersson, *Dispositional optimism and the emergence of social network diversity*, „The Sociological Quarterly” 2012, vol. 53(1), s. 92–115.

³ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 337–349 (TPSKA – skrót od trudność, przekonanie, skutek, kwestionowanie, aktywacja).

Optymizm – podstawowe koncepcje

Optymizm jako styl wyjaśniania rzeczywistości czy też dyspozycja jest przedmiotem badań środowiska naukowego na całym świecie. Psychologia pozytywna⁴ w swych badaniach nad potencjałem ludzkim często czerpie inspiracje z koncepcji optyizmu jako zasobu, który sprzyja samorealizacji, zwiększa poczucie szczęścia oraz wspiera rozwój osobisty człowieka. Do tej pory powstało kilka koncepcji, które próbują definiować oraz opisywać działanie optyizmu i jego wpływ na życie jednostki. Najpopularniejsze z nich to koncepcja optyizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera oraz optyizm atrybucyjny Seligmana.

Myśląc *optymista*, mamy przed oczami człowieka, który w sposób świadomy, na poziomie poznawczym, postrzega życie i to, co w nim spotyka, jako spłot pomyślnych wydarzeń, okoliczności, które wzbogacają jego doświadczenia. Patrzy na świat przez „różowe okulary”. Pesymista natomiast widzi świat takim, jakim jest w rzeczywistości, bez upiększania i zniekształcania tego, co doświadczane. Optymista nosi w sobie zgeneralizowane przekonanie, że suma zdarzeń pozytywnych przeważa nad tymi, które niosą w sobie negatywny ładunek emocjonalny. Co istotne, optyizm to nie tylko zgeneralizowane przekonania, lecz również postawa dotycząca świata. Jest to postawa aktywna, która implikuje zaangażowanie oraz aktywne uczestnictwo. Optymista to zatem również człowiek czynu, aktywnie angażujący się oraz wpływający na osiągnięte przez siebie rezultaty. Postawa optymistyczna nie jest oczywiście wynikiem zrzędzenia losu czy determinizmu biologicznego (genetycznego). Człowiek jest sumą tego, co zapisane w genach oraz czego doświadcza na drodze rozwoju. Związane jest z tym przekonanie, że postawa optymistyczna to również efekt wychowania w okresie dzieciństwa, kiedy dziecko uczy się określonych zachowań poprzez mechanizm modelowania, obserwując, słuchając i naśladowując swoich rodziców⁵.

Przyjrzyjmy się trzem postawom dotyczącym optymistycznego patrzenia na otaczający nas świat. Pierwsza z nich to optyizm sprawczy⁶. Przejawiająca taką postawę jednostka jest odpowiedzialna za uzyskiwane przez siebie rezultaty poprzez swój aktywny udział, zaangażowanie bądź też bierność i wynikający z niej marazm. Można powiedzieć, że postawę tę idealnie opisuje powiedzenie „każdy jest kowalem własnego losu”.

Druga postawa to optyizm esencjonalny⁷, czyli zgeneralizowane przekonanie dotyczące tego, jak wygląda rzeczywistość wokół nas. Przekonanie to mówi, że świat jest dobry, przyjazny i jest w nim więcej dobra niż zła. Jest to przeświadczenie, że w dłuższej perspektywie człowiek doświadczy na drodze życia więcej sytuacji przyjaznych,

⁴ S.J. Lopez, *The Future of Positive Psychology: Pursuing Three Big Goals*, [w:] S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford Academic, Oxford 2012, s. 689–694.

⁵ C.S. Carver, M.F. Scheier, *Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior*, „Personality and Social Psychology Review” 2002, vol. 6(4), s. 304–315.

⁶ R. Stach, *Optymizm. Badania nad optyizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 65–69.

⁷ W. Mischel, Y. Shoda, *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*, „Psychological Review” 1995, vol. 102(2), s. 246–268.

optymistycznych w swej naturze niż wrogich i pesymistycznych. Przekonanie takie ma jedną wadę – zwalnia z odpowiedzialności za własne poczynania⁸. Nie uczy jednostki, że to ona jest odpowiedzialna w dużej mierze za rezultaty swoich działań. Postawa ta może prowadzić do wytworzenia się syndromu Pollyanny, czyli huraoptyizmu, który każe widzieć wszystkie wydarzenia życiowe, nawet te najbardziej dramatyczne, jako coś dobrego i pozytywnego. Oczywiście, nie ma nic złego w tym, że jednostka czerpie siłę z porażek i traum. Bez tego nie mówilibyśmy o posttraumatycznym wzroście. Jednakże w huraoptyizmie chodzi o coś innego – tworzenie sytuacji trudnych, konfliktowych, zagrażających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu z powodu zbyt optymistycznych założeń co do perspektywy zmiany i sukcesu.

Trzecią postawą jest optymizm dyspozycyjny, czyli zgeneralizowane oczekiwanie dotyczące tego, jakie rezultaty będziemy uzyskiwać dzięki działaniom, które podejmujemy⁹. Jest to pewnego rodzaju połączenie optymizmu sprawczego z esencjonalnym: sprawczego – gdyż to nasze działania będą wpływać na to, czy spotka nas porażka, czy sukces, esencjonalnego – gdyż w skrajnej formie optymizm dyspozycyjny wyraża przekonanie, że o wiele częściej będą w życiu dominować zdarzenia pozytywne niż negatywne.

Obecnie dominują w nauce dwa teoretyczne modele optymizmu. Pierwszy z nich to koncepcja optymizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera, drugi to optymizm atrybucyjny Seligmana. Kwestionariusz LOT-R autorstwa Carvera i Scheiera cechuje się prostotą oraz efektywnością diagnostyczną, co jest dla badaczy zachętą do empirycznego eksplorowania problematyki optymizmu i prowadzenia badań w tym zakresie. Model Seligmana natomiast to kwestionariusz ASQ (kwestionariusz stylów atrybucji), składający się z 48 stwierdzeń, które bardziej szczegółowo opisują styl atrybucyjny osoby badanej, dzieląc go na trzy wymiary: stałość, zasięg i personalizację. Dzięki kwestionariuszowi ASQ badacz otrzymuje szerszy kontekst tego, w jaki sposób myśli osoba badana o wydarzeniach, które spotykają ją w życiu, w zależności od kontekstu sytuacji. Atrakcyjność modelu Seligmana polega na tym, że koncepcja ta dostarcza narzędzie (technika TPSKA) do identyfikowania przekonań oraz pracy z tymi przekonaniami, które jednostka uzna za ograniczające.

Optymizm jako styl wyjaśniania zdarzeń w teorii Martina Seligmana

Martin Seligman w jednym z publicznych wystąpień na platformie TED Talk (2004) stwierdził, że psychologia kliniczna od swojego powstania skupiona była na ciemnej stronie ludzkiego jestestwa. Psycholodzy w swojej pracy starali się pomagać ludziom poprzez wyciąganie ich z dołów depresji, starając się ze wszystkich sił, aby ludzie ci z powrotem stanęli na nogi i stali się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Była to ciężka i godna pochwały praca. Niestety, wiązała się z tym, że uwaga badaczy i psychoterapeutów była skupiona na deficytach i zaburzeniach, które były udziałem ludzkiej egzystencji. Nie poświęcano przez to uwagi tym zasobom, które powodowały, że człowiek stawał się

⁸ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 84–85.

⁹ C.S. Carver, M.F. Scheier, *Dispositional optimism*, „Trends in Cognitive Sciences” 2014, vol. 18(6), s. 293–299.

wielki, przekraczał swoje granice, wychodził ze swojej ograniczającej go strefy komfortu. Miało się to zmienić wraz z powstaniem nowego nurtu w psychologii, czyli psychologii humanistycznej, a potem psychologii pozytywnej.

Seligman był zwolennikiem trzeciej siły w psychologii, a mianowicie psychologii humanistycznej. Nurt ten głosił, że człowiek jest osobą myślącą, która swoje działanie i zachowanie określa poprzez świadomy wybór. Świadomość oraz wolna wola to komponenty funkcjonowania jednostki¹⁰. Pracując w tym nurcie, Seligman swoją koncepcję optymizmu atrybucyjnego stworzył na podstawie teorii atrybucji Bernarda Weinera. Weiner wraz ze współpracownikami sformułował teorię atrybucji, która ogniskowała się wokół idei osiągnięć. Takie czynniki, jak zdolności, włożony wysiłek, trudność zadania oraz szczęście były głównymi czynnikami tego, w jaki sposób człowiek interpretował swoją zdolność do osiągnięć. Atrybucje te zdaniem Weinera są klasyfikowane według dwóch wymiarów: stałości i personalizacji¹¹.

Weiner opracował trzystopniowy model wyjaśniający atrybucję. Pierwszy etap to dostrzeżenie zachowania. W drugim obserwujący musi uznać, że zachowanie, które ogląda, było intencjonalne. Na trzecim etapie obserwujący ocenia, czy jednostka została zmuszona do danego zachowania (czynnik sytuacyjny, zewnętrzny), czy też przejawia je w wyniku własnego wyboru (czynnik wewnętrzny, przypisany do osoby).

Na podstawie tego schematu Seligman wraz ze współpracownikami stworzył własną koncepcję stylu wyjaśniania i oparł ją na trzech wymiarach: stałości, personalizacji oraz dodatkowo – zasięgu. Styl wyjaśniania to zgeneralizowana opinia o sobie samym oraz o tym, kim jestem i jaki jest cel mojej obecności na świecie. Styl wyjaśniania może być optymistyczny lub pesymistyczny.

Staość, zasięg, personalizacja – trzy wymiary optymizmu

To, co wyróżnia koncepcję Seligmmana na tle pozostałych, to osadzenie jej na bazie teorii atrybucji. Oparcie dialogu wewnętrznego człowieka na trzech wymiarach pokazuje złożoność procesów poznawczych, które towarzyszą ludziom podczas obserwacji i interpretacji otaczającej ich rzeczywistości. To odzwierciedla, w jak skomplikowany sposób przebiega dialog wewnętrzny człowieka¹². Wymiary te bowiem często łączą się, tworząc spójną, aczkolwiek złożoną całość.

Pierwszym wymiarem w teorii atrybucji jest stałość. Jest to sposób, w jaki ludzie myślą o trwałości niepowodzeń lub sukcesów. Można wyróżnić dwa rodzaje stałości – zarówno dla porażek, jak i sukcesów: chwilowy oraz stały. Styl optymistyczny charakteryzuje się tym, że wydarzenia niepomyślne są interpretowane jako chwilowe, natomiast sukcesy jako coś trwałego (na przykład zdolności, talenty). Natomiast styl pesymistyczny to uznawanie porażek za stały element tego, kim się jest, a sukcesów – za coś chwilowego i efekt

¹⁰ S. Rathus, *Psychologia współczesna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 255–258.

¹¹ B. Weiner, *Attribution Theory*, „International Encyclopedia of Education” 2010, vol. 6, s. 558–563.

¹² M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 71–84.

przypadku bądź szczęścia¹³. Styl pesymistyczny jest odwrotnością tego pierwszego. Wydarzenia niepomyślne są przez pesymistę interpretowane jako coś stałego, niezmiennego, natomiast wydarzenia pomyślne postrzegane są jako takie, które będą trwały przez ograniczony czas i w dłuższej perspektywie nie będą miały wpływu na bieg wydarzeń. Wymiar ten jest o tyle istotny, że jest składową zasobu, jakim jest nadzieja. Osoby, które swoje porażki wyjaśniają w sposób optymistyczny – czyli jako element o stałości chwilowej – rzadziej się poddają i szybciej wracają do równowagi psychicznej po doznanej porażce. Optymistyczny wymiar stałości przeciwdziała nabywaniu przez jednostkę syndromu wyczerpanej bezradności, gdzie jednostka pojmuje swoją niedolę w kategoriach stałych, niezmiennych, używając w odniesieniu do niej takich słów, jak: *zawsze, nigdy, ciągle* itp. (Seligman, 2010).

Drugim wymiarem jest zasięg. Odnosi się on do aspektu przestrzennego wydarzeń. Dzieli się go, podobnie jak wymiar stałości, na ograniczony oraz uniwersalny. W myśleniu pesymistycznym na temat porażek dominuje zasięg uniwersalny. Pesymista rozciąga zasięg porażki na wszystkie dziedziny życia, używając takich słów, jak: *wszyscy, każdy* itp. Natomiast optymista ogranicza zasięg porażki do konkretnego aspektu wydarzenia, mówiąc: „ten (konkretny) człowiek zachował się niewłaściwie”. Jeśli zaś chodzi o wydarzenia pomyślne, pesymiści mają tendencję do sabotowania swoich sukcesów poprzez deprecjonowanie własnych osiągnięć, zdolności itp. Pesymista w przypadku dobrze zdanego egzaminu powie, że był akurat dobrze przygotowany z tego wycinka materiału, z kolei optymista stworzy generalny obraz, podsumowując siebie jako osobę bystrą. W przypadku wydarzeń niepomyślnych, na przykład niezdanego egzaminu, dojdzie do sytuacji odwrotnej. Pesymista stwierdzi, że jest mało bystry i w związku z tym poniósł porażkę, a optymista – że nie trafił na właściwe pytania, czyli jako przyczynę poda coś, na co *de facto* nie miał wpływu.

Ostatnim wymiarem opisanym przez Seligmana jest personalizacja. Określa ona, czy dane zjawisko miało przyczynę wewnętrzną, czy zewnętrzną. Personalizacja wewnętrzna wskazuje umiejscowienie przyczyny w danej jednostce i przypisanie jej do osoby. Personalizacja zewnętrzna natomiast upatruje przyczyn występowania zdarzeń w czynnikach zewnętrznych: złej pogodzie, lepszym przygotowaniu rywala, złym przygotowaniu organizatora itp. W przypadku personalizacji również możemy wyodrębnić dwa wymiary – wydarzenia pomyślne oraz niepomyślne. Optymista będzie upatrywał przyczyn wydarzenia niepomyślnego w czynnikach zewnętrznych: złej woli drugiej osoby, niesprzyjających warunkach pogodowych itp. Pesymista natomiast zastosuje personalizację wewnętrzną, przypisując sobie przyczynę porażki i uznając, że na przykład nie jest wystarczająco utalentowany, miał pecha.

Podsumowując, można wyszczególnić cztery główne atrybucje stosowane przez ludzi w przypadku mierzenia się z porażkami i sukcesami:

- pesymistyczny styl wyjaśniania powodzeń – jednostka upatruje przyczyn sukcesu w zjawiskach przejściowych, na które nie ma wpływu i które cechuje ograniczony zasięg oddziaływania,

¹³ Tamże.

– optymistyczny styl wyjaśniania powodzeń – jednostka przypisuje sukces swoim własnym cechom czy zdolnościom, które są stałe w czasie oraz oddziałują na inne dziedziny życia w sposób dodatni,

– pesymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń – jednostka przypisuje sobie samej przyczynę porażek, często w sposób nieadekwatny do przewiny, biorąc na siebie zbyt dużą odpowiedzialność, ponadto uważa, że tak będzie „zawsze” oraz że jest „do niczego”, pokazując tym samym, że negatywne konsekwencje w jednej sferze życia automatycznie przenoszą się na inne,

– optymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń – osoba uznaje, że doznane niepowodzenie jest chwilowe, ma charakter przejściowy oraz że to nie ona, ale czynniki zewnętrzne od niej niezależne przyczyniły się do powstania trudności, uważa ponadto, że porażka w jednej dziedzinie życia nie określa jej jako osoby, jako całości.

Powyższe szczegółowe rozróżnienie pokazuje, że słowa *optymista* i *pesymista* używane potocznie są bardzo dużym uproszczeniem. Widać bowiem wyraźnie, że nie jest ważne, czy szklanka jest do połowy pełna, czy pusta, ale fakt, jak się odbiera to, czego się doświadcza, jaką interpretację się stosuje. Jeśli do powyższego schematu, złożonego z czterech głównych możliwości, dodamy trzy wymiary, to łącznie uzyskamy aż dwanaście różnych możliwości interpretacyjnych.

Warto również wspomnieć o kilku uwagach dotyczących trzech wspomnianych i opisanych wyżej wymiarów. Jeśli chodzi o wymiar personalizacji, często dochodzi do zafałszowania wyniku w tym obszarze podczas wypełniania kwestionariusza stylów atrybucji (ASQ – ang. *Attributional Style Questionnaire*). Okazuje się bowiem, że bardzo wielu badanych, którzy okazują się w ocenie końcowej pesymistami, wykazuje dość duży optymizm w tym wymiarze. Bierze się to prawdopodobnie z tego, że aby bronić samooceny, jednostka przypisuje winę za porażki innym wydarzeniom, rzeczom czy osobom¹⁴. Jest to bardzo szybka, prosta i łatwa w zastosowaniu droga do obrony samooceny i samopoczucia jednostki. Co równie ciekawe, osoby, które w ogólnym wyniku testu określone zostają jako optymiści w wymiarze personalizacji, okazują się często umiarkowanymi pesymistami. Może wynikać to z tego, że cechuje je duża doza odpowiedzialności za własne poczynania. W związku z tym aby uczyć się na własnych błędach, przypisują sobie w umiarkowanym wymiarze przyczyny doznanych porażek.

O ile możemy dość łatwo uciec się do zrzucania winy na innych w celu obrony własnego ego, o tyle znacznie trudniej będzie wykrzywiać rzeczywistość w dwóch pozostałych wymiarach – zasięgu i personalizacji. Są one istotniejsze w tym znaczeniu, że, jak zauważa Seligman, to w nich zawierają się pokłady nadziei przejawiane przez jednostkę. Jak pokazują badania oraz praktyka terapeutyczna, te dwa wymiary odpowiedzialne są w dużej mierze za to, w jaki sposób jednostka radzi sobie z napotykanymi trudnościami¹⁵. Oczywiście, wymiar personalizacji jest równie ważny, natomiast to głównie od zasięgu i stałości zależy, czy dana osoba będzie miała tendencję do ulegania i popadania w stan

¹⁴ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt.

¹⁵ Tamże, s. 79–80.

wyuczonej bezradności, jak mocno bezradność się w niej zakorzeni i jak szybko wróci ona do równowagi psychicznej.

Teoria optymizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera

Wśród wielu teorii optymizmu dość dużą popularnością cieszy się teoria optymizmu dyspozycyjnego. Być może wynika to z faktu, że według autorów ten rodzaj optymizmu jest cechą względnie stałą i uwarunkowany jest czynnikami biologicznymi oraz genetycznymi. Jest to bardzo kusząca perspektywa z punktu widzenia badacza. Bardzo wygodne bowiem jest założenie, że coś, co opisujemy, jest względnie stałe i nie podlega zmianom w zależności od zmian otoczenia i środowiska.

Wydaje się jednak, że to nie podłoże genetyczne optymizmu jest tym, co przykuwa uwagę badaczy i praktyków, lecz dyspozycyjność optymizmu i jego praktyczne zastosowanie.

Podstawowe założenia dyspozycyjnego ujęcia optymizmu

Carver i Scheier w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku byli mocno zaangażowani w prace nad behawioralnymi procesami samoregulacji. Badacze zauważyli prawidłowość, która wskazywała, że ludzie, obierając sobie określone cele, mają tendencję do angażowania się w proces, jeśli uznają, że uzyskanie przez nich oczekiwanych rezultatów leży w zasięgu ich kompetencji. Natomiast w przypadku, kiedy oczekiwanie co do rezultatów jest poza ich zasięgiem, ich motywacja do działania spada¹⁶. Co ciekawe, badacze zauważyli również, że patrzeć na zagadnienie optymizmu przez pryzmat oczekiwań co do uzyskanych rezultatów ma bardzo szerokie zastosowanie w wielu obszarach życia i nie musi być zawężone do jednostkowych przypadków dotyczących konkretnych sytuacji. W modelu Carvera i Scheiera jest to zgeneralizowana dyspozycja, stały atrybut osobowości¹⁷.

Według autorów koncepcji optymizm jest konstruktem poznawczym, który odnosi się do oczekiwań co do rezultatów działań, które mają wystąpić w przyszłości (ang. *expectancy-value model*). Cele, które obiera człowiek, manifestują się w jego czynach, rezultatach lub wartościach. Człowiek stara się dopasować swoje zachowanie do tych czynności i wartości, które uznaje za pożądane i cenne. Unika tego, co uważa za bezwartościowe bądź szkodliwe. Zgodnie z tą teorią, jeśli coś odbierane jest za bezwartościowe, żadna akcja ze strony jednostki nie nastąpi. Ten konstrukt łączy się silnie z optymizmem. Jeśli jednostka konfrontuje się z zadaniem, które jest trudne, i uzyskuje powolne postępy, mimo wszystko, będąc optymistą, wykazuje nieustępliwość i pewność w dążeniu do celu¹⁸. Pe-

¹⁶ C.S. Carver, M.F. Scheier, *Dispositional...*, dz. cyt.

¹⁷ Tamże, s. 293–299.

¹⁸ C. Carver, *Optimism*, 2020, s. 1, https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/dispositional_optimism.pdf [dostęp: 23.10.2025].

symiści przejawiają natomiast większe niezdecydowanie i wątpliwości, zwłaszcza kiedy spotykają na drodze trudności w realizacji celu.

Jeśli zaś chodzi o emocjonalną stronę zmagania się z trudnościami, optymiści, oczekując pozytywnych rezultatów, odczuwają więcej różnorodnych pozytywnych emocji. W przeciwieństwie do nich pesymiści częściej odczuwają lęk, smutek oraz ulegają uczuciu rozpacz¹⁹. Optymizm w ujęciu dyspozycyjnym zakłada również koegzystencję z innym konstruktami poznawczymi, które są blisko powiązane z optymizmem. Carver w swoim opracowaniu wymienia poczucie kontroli²⁰ oraz poczucie skuteczności²¹. Konstrukty te są równie ważne w kontekście oczekiwań co do rezultatów działań, podobnie jak optymizm. Innymi istotnymi konstruktami, które korelują z optymizmem, są konstrukt nadziei oraz neurotyczność – jeśli chodzi o korelację z pesymizmem. Neurotyczność natomiast określana jest jako tendencja do zamartwiania się, pesymistycznej narracji oraz odczuwania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych.

Odnosząc się do metod pomiaru optymizmu, Carver wymienia w swojej pracy²² sześć narzędzi pomocnych w diagnozie narracji preferowanej przez jednostkę. Pierwsze narzędzie to Test Orientacji Życiowej: LOT i LOT-R, drugie narzędzie to GESS (ang. *Generalized Expectancy of Success Scale*). Trzecie wymienione przez autora to OPS (ang. *Optimism-Pessimism Scale*). Narzędzia czwarte i piąte związane są z teorią atrybucji. Należą do nich kwestionariusz ASQ (ang. *Attributional Style Questionnaire*) oraz powiązana z nim metoda CAVE (ang. *Content Analysis of Verbal Explanations*) – analiza zawartości wypowiedzi dosłownych. Ostatnia z wymienionych to skala nadziei Snydera (ang. *Hope Scale*).

Optymizm w praktyce

Wychowanie

Ważnym aspektem związanym ze znajomością problematyki optymizmu jest możliwość kształtowania optymistycznej postawy u najmłodszych. Jak wiadomo, styl wyjaśniania, jak pisze Seligman, kształtuje się u dziecka do siódmego roku życia²³. Potem następuje tylko utrwalanie pewnego sposobu myślenia, który został dziecku „przekazany” przez mechanizmy socjalizacji, na przykład modelowanie. Według autorów koncepcji optymizmu dyspozycyjnego optymizm wyuczony przez pracę z pacjentem nie jest wcale gorszy czy lepszy od tego wynikającego z cech osobowości czy też genetycznego „wposażenia” jednostki. Liczne badania pokazują, że optymizm wyuczony samodzielnie albo z pomocą specjalisty sprawdza się równie dobrze, jak ten naturalnie wytworzony w środowisku

¹⁹ Tamże, s. 2.

²⁰ Tamże, s. 2.

²¹ Tamże, s. 3.

²² Tamże, s. 4.

²³ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 179–180.

społecznym od najmłodszych lat. Przekłada się to na jakość życia jednostki, jej dobrostan psychiczny, sprężystość psychiczną itp.

Psychoedukacja i wykorzystanie techniki TPSKA

Głównym problemem związanym z problematyką optymizmu, jak wcześniej wspomniano, jest brak miejsca w programie nauczania na omówienie, czym jest i jak funkcjonuje styl wyjaśniania u człowieka oraz na czym polega metoda pracy z klientem TPSKA. Narzędzie to jest jedną z najciekawszych form pracy, gdyż daje możliwość dotarcia z wartościowymi treściami dotyczącymi optymizmu do szerszego grona odbiorców. Można pracować, wykorzystując tylko teorię, by poprzez wykłady oraz prelekcje pokazywać ludziom, że optymizm nie jest zarezerwowany wyłącznie dla tych szczęśliwców, którzy wychowali się w rodzinach, kładących nacisk na to, aby postawa optymistyczna była dominująca. Dostępny jest bowiem również dla osób, które z różnych przyczyn, czy to środowiskowych, czy to genetycznych, nie zostały wyposażone w umiejętność patrzenia na świat z optymizmem. Szkolenia otwarte oraz warsztaty dotyczące optymizmu są bardzo ciekawą formą pracy, gdyż odpowiednio prowadzone są skutecznym sposobem inicjowania zmian u uczestników. Nie możemy bowiem zmienić czegoś, o czego istnieniu nie wiemy. Technika TPSKA pozwala nam uświadomić sobie treść naszego dialogu wewnętrznego i przeanalizować, czy nasze myśli i przekonania są wspierające, czy ograniczające²⁴. Technika ta, jak wskazuje Seligman²⁵, została zaczerpnięta z koncepcji terapeutycznych wykorzystywanych w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). O skuteczności terapii CBT napisano bardzo wiele²⁶ i bezsprzecznie można stwierdzić, że jest to jedna z najlepszych metod terapeutycznych²⁷.

Terapia

Rodzajów i nurtów terapii jest tak dużo, że przeciętny człowiek niezaznajomiony z wiedzą psychologiczną może łatwo pogubić się w gąszczu ofert i możliwości. Nie ułatwia wyboru również postawa praktyków: terapeutów i zwolenników danej metody pracy z klientem. Każdy uważa, że jego droga jest tą właściwą. Która z form pracy z pacjentem będzie w takim razie najlepsza z punktu widzenia zmiany myśli automatycznych?

Najwłaściwszą formą terapeutyczną wydaje się terapia poznawczo-behawioralna²⁸. Jej założenia teoretyczne opierają się na pracy z pacjentem, mającej na celu zmianę treści jego myśli automatycznych na takie, które nie będą destrukcyjne, lecz motywujące do działania. To również doskonale wpisuje się w metody pracy zaproponowane przez Martina Selig-

²⁴ J. Czabała, *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2006, s. 25–35.

²⁵ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 139–143.

²⁶ S.G. Hofmann, A. Asnaani, I.J. Vonk, A.T. Sawyer, A. Fang, *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*, „Cognitive Therapy and Research” 2012, vol. 36(5), s. 427–440.

²⁷ Tamże.

²⁸ Tamże.

mana w narzędziu TPSKA. Osoba identyfikuje swoje myśli automatyczne uruchomione w reakcji na pojawiającą się trudną sytuację. Przygląda się temu, jakie emocje wzbudzają te myśli oraz do czego w efekcie prowadzą. Jeśli przyczyniają się do marazmu, apatii, to następuje podważenie oraz osłabienie szkodliwych przekonań na temat własnej osoby. Seligman przyznaje, że przy konstruowaniu metody pracy TPSKA czerpał z dorobku terapeutów pracujących w nurcie poznawczym i behawioralnym²⁹.

Ograniczenia i ryzyko związane z optymizmem

Czy optymizm może szkodzić? Przyglądając się powyższym rozważaniom, można nabrać przekonania, że postawa optymistyczna jest jedyną właściwą. Oczywiście, nie bardziej mylnego. Bardzo ważny jest kontekst, w którym postawa ta się przejawia. Okazuje się na przykład, że optymiści są bardziej podatni na uzależnienie od hazardu³⁰. Znacznie częściej kontynuują grę i obstawiają kolejne rozdania mimo powtarzających się porażek. Tym samym ulegają mechanizmowi warunkowania i wpadają w pętlę uzależnienia³¹.

Optymiści często też podejmują nadmierne ryzyko, oczekując, że negatywne konsekwencje ich zachowań w ich przypadku nie będą miały miejsca. Optymizm może być rezerwuarem nadziei, ale stosowany bez głębszej refleksji może prowadzić do ogromnych strat.

Kolejnym zagrożeniem jest wpadnięcie w pułapkę nierealistycznego optymizmu. Jak zauważa w swojej pracy Paulina Baran³², ludzie mają tendencję do uciekania w nierealistyczny optymizm w obliczu trudności, które przekraczają ich zdolność poradzenia sobie z wyzwaniem. To może skutkować podjęciem działań lub zachowań (albo ich brakiem), które w dłuższej perspektywie czasu zaszkodzą jednostce. Optymizm w tym wypadku pełni funkcję adaptacyjną, tymczasem słowo *adaptacja* nie zawsze oznacza coś pozytywnego. Można bowiem przyzwyczaić się czy zaadaptować do sytuacji skrajnie niekorzystnej. Warto również zauważyć, że optymizm można wyrażać poprzez postawy i zachowania, a także może on stanowić permanentną cechą osobowości. Żaden z tych trzech komponentów nie istnieje w próżni. Jako ludzie funkcjonujemy jako całość. Osoba, której optymizm jest zasobem z obszaru osobowościowego, może mieć skłonność do popadania w huraoptymizm i podejmować zachowania, które są groźne dla otoczenia oraz dla niej samej.

Innym ciekawym zagadnieniem jest relacja między mechanizmami obronnymi osobowości a optymizmem. Według badaczy koreańskich³³ osoby charakteryzujące się niskim poziomem optymizmu wykazują zachowania z obszaru: kontrolingu, zniekształceń poznawczych, humoru i racjonalizacji. Grupa wysoko optymistycznych studentów

²⁹ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 315–318.

³⁰ B. Gibson, D.M. Sanbonmatsu, *Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism*, „Personality & Social Psychology Bulletin” 2004, vol. 30(2), s. 149–160.

³¹ Tamże.

³² P. Baran, *Temperament i optymizm a skłonność do ryzyka u pilotów i kierowców zawodowych*, „Studia Psychologica” 2011, nr 11(2), s. 22–23.

³³ E. Hong, H. Kim, J. Kim, *Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students*, „Open Journal of Social Sciences” 2014, vol. 2(11), s. 85–86.

cechowała się altruizmem i sublimacją. Nasuwa się pytanie, czy czynniki kulturowe mogą modyfikować zachowania w tym obszarze, a jeśli tak, to w jakim stopniu. Kolejną kwestią jest relacja pomiędzy postawą optymistyczną a komponentem poznawczym dostępnym jednostce w obszarze przejawianego optymizmu. Zgodnie z powiedzeniem: „Jeśli wypierasz rzeczywistość, nie możesz jej kontrolować” można przejawiać postawę optymistyczną wynikającą z silnego optymizmu esencjonalnego i dokonywać wyborów, które są szkodliwe. Osoba taka prezentuje instrumentalne zachowania optymistyczne, które z zewnątrz wyglądają dobrze, natomiast przy głębszej analizie zysków i strat okazują się niekorzystne. Słuszna jest zatem obserwacja Seligmana³⁴ i jego postulat dotyczący elastycznego optymizmu, zgodnie z którym nawet optymiści mogą czerpać korzyści ze swojego wewnętrznego potencjału optymizmu dzięki lepszemu poznaniu funkcjonowania optymizmu.

Pozostaje pytanie, czy optymizm jest efektem wychowania, czy być może tkwi gdzieś głębiej w człowieku, zakodowany w łańcuchu DNA bądź jako element osobowości. Autorzy koncepcji uważają, że mimo licznych badań wskazujących na fakt, że optymizmu można się nauczyć przez systematyczny trening poznawczo-behawioralny³⁵, jest to cecha względnie stała, która bez ingerencji z zewnątrz nie zmienia się przez całe życie człowieka.

Można się z tym podejściem autorów zgodzić. Nie zmienia to jednak faktu, że zmiana postawy z pesymistycznej na optymistyczną niesie ze sobą bardzo dużo dobrego we wszystkich obszarach życia, choć jednocześnie nie jest to zmiana łatwa ani szybka do uzyskania. Wymaga sporo pracy nad sobą, wglądu w siebie oraz konsekwencji w działaniu ku zmianie.

Uwagi końcowe

Permanentną cechą otaczającej nas rzeczywistości jest ciągła zmiana. Stawia nas to w sytuacji nieustannej konieczności dokonywania wyborów, analizowania bieżącego stanu rzeczy. Każda zmiana – czy na dobre, czy na złe – jest źródłem stresu. W niniejszym tekście pokazano, że optymizm niejedno ma imię. Można na problematykę optymizmu patrzeć od strony zachowań, postaw, cech osobowości. Co ciekawe i budujące, warto traktować tę różnorodność jako kolejny zasób. Możemy spojrzeć na te różne podejścia i teorie komplementarnie. Optymizm dyspozycyjny jako stała cecha może być doskonałą bazą dla optymizmu atrybucyjnego. Dzięki takiemu podejściu nie tylko zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy optymistami, lecz również wiemy, jak ten optymizm funkcjonuje w naszej przestrzeni poznawczej. Mamy możliwość wzbogacenia swojego repertuaru zachowań i, co równie ważne, możemy mieć nad nimi większą świadomą kontrolę.

Postawa optymistyczna może być doskonałym sposobem radzenia sobie ze stresem, co daje nam poczucie większej sprawczości i skuteczności oraz wzmacnia naszą kontrolę nad sytuacją. Nie można jednak pominąć pesymizmu, mówiąc o optymizmie. Optymizm

³⁴ M. Seligman, *Optymizmu...*, dz. cyt., s. 422–425.

³⁵ A. Beck, D. Clark, *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, s. 9–10.

wyuczony nie przekreśla zdolności do krytycznej oceny rzeczywistości. To pesymizm w ograniczonym i kontrolowanym zakresie często pomaga nam dokonać wyboru bardziej osadzonego w rzeczywistości i pozwala widzieć rzeczy takimi, jakimi są naprawdę. Tak jak nie istnieje dobro bez zła, tak nie istnieje optymizm bez pesymizmu. Ważne, aby nad jednym i drugim mieć kontrolę.

Warto mierzyć się ze swoimi słabościami i szukać dróg do stawiania się lepszą wersją siebie. Wrodzony czy też wyuczony optymizm z dużą dozą realizmu w patrzeniu na rzeczywistość, bez jej zaprzeczania i wypierania, na pewno będzie pomocnym zasobem w realizacji takiego zamierzenia.

Bibliografia

- Andersson M.A., *Dispositional optimism and the emergence of social network diversity*, „The Sociological Quarterly” 2012, vol. 53(1), s. 92–115.
- Baran P., *Temperament i optymizm a skłonność do ryzyka u pilotów i kierowców zawodowych*, „Studia Psychologica” 2011, nr 11(2), s. 19–34.
- Beck A., Clark D., *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
- Carver C., *Optimism*, 2020, https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/dispositional_optimism.pdf [dostęp: 23.10.2025].
- Carver C.S., Scheier M.F., *Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior*, „Personality and Social Psychology Review” 2002, vol. 6(4), s. 304–315.
- Carver C.S., Scheier M.F., *Dispositional optimism*, „Trends in Cognitive Sciences” 2014, vol. 18(6), s. 293–299.
- Czabała J., *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2006.
- Gibson B., Sanbonmatsu D.M., *Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism*, „Personality & Social Psychology Bulletin” 2004, vol. 30(2), s. 149–160.
- Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J., Sawyer A.T., Fang A., *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*, „Cognitive Therapy and Research” 2012, vol. 36(5), s. 427–440.
- Hong E., Kim H., Kim J., *Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students*, „Open Journal of Social Sciences” 2014, vol. 2(11), s. 84–89.
- Lopez S.J., *The Future of Positive Psychology: Pursuing Three Big Goals*, [w:] S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford Academic, Oxford 2012, s. 689–694.
- Mischel W., Shoda Y., *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*, „Psychological Review” 1995, vol. 102(2), s. 246–268.
- Rathus S., *Psychologia współczesna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Seligman M., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2010.

Stach R., *Optymizm. Badania nad optylizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Weiner B., *Attribution Theory*, „International Encyclopedia of Education” 2010, vol. 6, s. 558–563.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

