

EWA SARZYŃSKA-MAZUREK

ORCID: 0000-0002-3464-6892

ewa.sarzyńska@poczta.umcs.lublin.pl

Poczucie optymizmu studentów pracy socjalnej

A Sense of Optimism Among Students of Social Work

STRESZCZENIE

Praca socjalna polega na wspieraniu ludzi doświadczających trudności życiowych. Zawód pracownika socjalnego należy do kategorii profesji pomocowych, w których bliska relacja z drugim człowiekiem stanowi istotę zawodowej działalności, w konsekwencji czego pracownik może być narażony na konfrontowanie się z przykrymi emocjami czy cudzym cierpieniem. Studenci przygotowujący się do wykonywania tego zawodu powinni być wyposażeni w różne umiejętności, m.in. optymistyczne podejście do życia, gdyż takie nastawienie zdecydowanie ułatwia radzenie sobie z trudnościami i niepowodzeniami. Z przeprowadzonych badań wynika, że znaczny odsetek studentów pracy socjalnej ma stosunkowo niskie poczucie optymizmu we wszystkich analizowanych wymiarach. Skłonność do pesymistycznego postrzegania doświadczanych zdarzeń może skutkować niską efektywnością realizacji zadań, jak również negatywnymi konsekwencjami w zakresie zdrowia psychicznego.

Słowa kluczowe: optymizm; wymiary optymizmu; studenci pracy socjalnej

WPROWADZENIE

Praca socjalna polega na wspieraniu ludzi i umożliwianiu osobom doświadczającym trudności życiowych ich pokonania. Lista zadań zawodowych, z którymi mają radzić sobie pracownicy socjalni, jest dość rozbudowana, m.in. prowadzą poradnictwo dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej; kwalifikują do uzyskania świadczeń; wspierają osoby w uzyskaniu pomocy od właściwych organów, instytucji państwowych i organizacji społecznych; dokonują analizy

i oceny zjawisk rodzących zapotrzebowanie na świadczenia pomocy społecznej; pobudzają aktywność i inspirują działania samopomocowe; współpracują z innymi profesjonalistami, instytucjami i organizacjami w poszukiwaniu nowych i doskonaleniu istniejących rozwiązań w pracy socjalnej (Trawkowska 2006, s. 197–199; por. Bieńko 2012).

Szeroki zakres działań i rozległy wachlarz ról zawodowych, często w zestawieniu z brakiem zasobów (czasu, finansów, wsparcia itd.) czy niespójnymi oczekiwaniami klientów, powodują duże obciążenie psychiczne (Jarzębowska, Solak, Stanek 2014, s. 61). Stres w pracy pracownika socjalnego to zjawisko ostatnio często analizowane przez badaczy w literaturze przedmiotu (zob. Jarzębowska, Solak, Stanek 2014; Mańkowska 2014; Ogińska-Bulik 2006). Zawód ten uznaje się za tzw. profesję pomocową *human service* (zob. Ogińska-Bulik 2006, s. 31–38), w której bliska relacja z drugim człowiekiem stanowi sedno zawodowej działalności, w konsekwencji czego pracownik jest narażony na konfrontowanie się z przykrymi emocjami czy cudzym cierpieniem. Na fakt, że zawód ten jest profesją pomocową, zwraca uwagę również Gerard Egan, podkreślając, że należy on do zawodów, których „zadaniem jest pomaganie klientom w rozwiązywaniu trudnych problemów życiowych” (Egan 2002, s. 24).

KOMPETENCJE PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH

W związku ze specyfiką zawodu od pracownika socjalnego oczekuje się posiadania wielu kompetencji i określonych predyspozycji. Z analizy literatury przedmiotu wynika, że katalog pożądanych właściwości pracownika socjalnego jest dość rozbudowany. Według Beulah Compton i Burta Galawaya (za: Olech 2006) podstawowymi cechami pracowników socjalnych, sprzyjającymi skutecznemu funkcjonowaniu w roli zawodowej, są:

- radość życia, wyrażająca się w dojrzewaniu, rozwoju, akceptacji zmiany, przekonaniu, że wszyscy ludzie i on sam stale muszą sobie radzić z problemami,
- brak konformizmu, twórczość, otwartość, chłonność umysłu,
- przekonanie, że większość rozwiązań w życiu ma charakter tymczasowy,
- samoświadomość, autentyczność, szacunek dla siebie samego, wiara w siebie,
- pragnienie zwiększenia u ludzi swobody wyboru i kontroli nad własnym życiem,
- odwaga w mówieniu klientom o realnych aspektach ich problemów,
- odwaga podejmowania ryzyka niepowodzenia w realizacji celów pracy socjalnej, radzenie sobie z krytyką i oskarżeniami,
- wrażliwość na uczucia, wątpliwości i lęki, wzruszenie podopiecznego (za: Olech 2006, s. 184).

Przytoczony katalog jest przykładem listy cech (kompetencji, oczekiwań) formułowanych wobec pracowników socjalnych. W literaturze przedmiotu można odnaleźć szereg innych wymogów stawianych pracownikom socjalnym czy osobom skutecznie pomagającym (zob. Egan 2002; Okun 2002; Rymsha 2012; Solak 2013; Trawkowska 2006). Z uwagi na to, że opis kompetencji pracowników socjalnych nie jest zasadniczym celem niniejszego opracowania, prezentacja tego typu treści nie wydaje się konieczna. Ważne jest jednak zasygnalizowanie, że pomoc w rozwiązywaniu sytuacji trudnych wymaga od pomagających przekonania, że ludziom można pomóc, a także wiary w to, że podjęte działania przyniosą pozytywne efekty. Ważny jest zatem optymizm, który wzmacnia poczucie sprawczości. Jest to niewątpliwie istotna właściwość, która przyczynia się do skutecznego podejmowania wyzwań oraz radzenia sobie z sytuacjami trudnymi czy obciążeniami psychicznymi.

OPTYZM I JEGO ZNACZENIE W ŚWIETLE LITERATURY

Pojęcie optymizmu jest różnie definiowane w literaturze przedmiotu. Optymizm (łac. *optimus*) oznacza 'najlepszy'. Termin ten został spopularyzowany głównie przez Michaela Scheiera, Charlesa Carvera oraz Martina E.P. Seligmana (za: Czerw 2010). Ich zdaniem w sytuacji, gdy ludzie starają się rozwiązać jakiś problem i napotykają przeszkodę w jego realizacji, wówczas świadomie lub nieświadomie angażują pewne zasoby, czyli określone zachowania i oczekiwania. Odwołując się do Agnieszki Czerw, można powiedzieć, że optymizm to postawa człowieka, która wyraża się w dostrzeganiu pozytywnych stron własnego życia oraz w sposobie myślenia wskazującym, że przyszłość przyniesie rzeczy nowe i lepsze, a także w przekonaniu, że z każdej sytuacji (nawet trudnej) można znaleźć odpowiednie wyjście (Czerw 2010, s. 14).

Ryszard Stach określa 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 związanych z podmiotem jako raczej dla niego pomyślnych niż niepomyślnych w przypadku niepewności odnośnie do możliwości zaistnienia tych wydarzeń, przy czym tendencja do pozytywnej oceny świata oraz oczekiwanie pomyślności służą usprawnieniu procesów adaptacji, czyli ogólnego dobrostanu. (Stach 2006, s. 17)

Optymizm jest cechą (właściwością) człowieka, która może mieć różne natężenie u poszczególnych jednostek. Co istotne, wysokie natężenie optymizmu ogólnego u człowieka nie wyklucza postrzegania przez niego pewnych sytuacji z perspektywy pesymisty (Stach 2006, s. 196).

Z kolei M.E.P. Seligman (1993, s. 72–84) rozumie optymizm jako styl wyjaśniania wydarzeń, który charakteryzuje się przekonaniem, że pomyślne zdarzenia mają przyczyny o stałym charakterze, są spowodowane własną aktywnością jednostki i wysiłkiem, a przyczyny niepowodzeń mają ograniczony zasięg. Jego zdaniem jest to właściwość, której można się nauczyć, dlatego ważne jest, aby w procesie kształcenia studentów zmierzać do rozwijania tej umiejętności.

Optymizm ma ogromne znaczenie dla zachowania zdrowia przez człowieka. Zdaniem R. Stacha jest on efektywnym czynnikiem antystresowym, ponieważ nie tylko działa ochronnie, zapobiegając nadmiernemu stresowi, ale również jest ważnym warunkiem korzystnego zmagania się z nim. Odgrywa zarazem istotną rolę w radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi i chorobami. Optymiści rzadziej chorują, szybciej przechodzą chorobę i najprawdopodobniej dłużej żyją (Stach 2006, s. 208). Jak zauważa Francesco Alberoni (1997, s. 14), optymista jest przekonany o tym, że w każdym człowieku istnieją cechy pozytywne i stara się je obudzić. Poświęca uwagę innym, słucha ich. Obserwując ludzi, potrafi dostrzec w człowieku pozytywne cechy, wydobywa je i wykorzystuje. Jego zdaniem optymiści lepiej od pesymistów potrafią pokonywać trudności, gdyż są bardziej otwarci na nowe rozwiązania i potrafią szybko zamienić sytuację niekorzystną w bardziej sprzyjającą.

Warto dodać, że optymizm nie tylko wykazuje właściwości lecznicze, ale też motywuje do zachowań prozdrowotnych, jest więc cennym czynnikiem profilaktyki zdrowotnej. Seligman na podstawie badań stwierdził, że optymiści traktują porażki jako chwilowe niepowodzenia, których nie sprowokowali. Przyczyny porażek przypisują raczej niekorzystnym okolicznościom lub działaniu innych. Niepowodzenia ich nie zniechęcają. Sytuacje trudne traktują raczej jako wyzwanie, mobilizują ich one do większego wysiłku. Optymiści uzyskują lepsze wyniki w szkole, pracy i na boisku. Przeprowadzone eksperymenty pokazują, że pesymiści łatwiej się poddają i częściej wpadają w depresję. Według Seligmana optymistyczne oczekiwania dotyczące skutków własnych działań i przeszłości pozwalają zachować lepsze zdrowie fizyczne i subiektywne samopoczucie (Seligman 1993, s. 17). Zdaniem Janusza Czapińskiego „korzyści płynące z pozytywnych emocji, zadowolenia z życia, optymizmu są jak najbardziej wymierne i obiektywne” (Czapiński 2005, s. 237). Pozytywne stany umysłu dają siły do zmagania się z przeciwnościami losu. Człowiek podlega prawu samospełniających się przepowiedni, a zatem lepiej, gdyby one były optymistyczne, nawet wtedy, jeśli miałyby się ostatecznie nie spełnić (Czapiński 2005).

ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

Kandydaci przygotowujący się do pracy w służbie społecznej muszą zdawać sobie sprawę z ogromu wymagań, który stawia przed nimi wybrana profesja. Powinni też posiadać określone umiejętności i predyspozycje, które w pracy za-

wodowej będą ułatwiać realizację powierzonych im zadań. Ważne wydaje się zatem zdiagnozowanie pozytywnego nastawienia do życia studentów, gdyż pomaga ono konstruktywnie radzić sobie z obciążeniami wywołanymi przyszłą pracą, co uczyniono celem prezentowanych badań. W odniesieniu do tak sformułowanego celu postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jakie wyniki osiągają studenci pracy socjalnej w poszczególnych wymiarach optymizmu i w zakresie którego z wymiarów można zaobserwować największe deficyty w nasileniu poczucia optymizmu?
2. Jaki jest ogólny poziom optymizmu badanych studentów pracy socjalnej?
3. Czy występują różnice pomiędzy badanymi studentami w zakresie stylu wyjaśniania zdarzeń i w czym się one wyrażają?

W badaniach zastosowano Test do badania optymizmu autorstwa Seligmana (1993), składający się z 48 opisów sytuacji, do których badany ma się ustosunkować. Uzyskane wyniki pozwalają zdiagnozować stosowany styl wyjaśniania zdarzeń. Styl ten ma trzy istotne wymiary: stałość, zasięg i personalizację.

Stażość dotyczy trwania w czasie pewnych sądów. To przekonanie, że niepowodzenia bądź powodzenia, które spotkały człowieka w życiu, mają charakter trwałe. Uznanie, że niepowodzenia mają charakter trwałe, wskazuje na pesymistyczny styl wyjaśniania, zaś dostrzeżenie ich chwilowego charakteru świadczy o optymistycznym stylu wyjaśniania. Odwrotnie jest w przypadku zdarzeń pomyślnych – uznanie ich chwilowego charakteru świadczy o pesymistycznym stylu wyjaśniania, zaś przekonanie, że wydarzenia pomyślne mają swoje przyczyny o stałym charakterze, wskazuje na optymistyczny styl wyjaśniania.

Zasięg odnosi się do aspektu przestrzennego przekonań. Osoby, które tłumaczą sobie własne niepowodzenia zjawiskami o zasięgu uniwersalnym, reprezentują pesymistyczny styl wyjaśniania. Doświadczając porażki w jednej dziedzinie, przenoszą ją na pozostałe obszary funkcjonowania. Natomiast osoby, które przypisują swoje niepowodzenia przyczynom o ograniczonym zasięgu, charakteryzuje styl optymistyczny. Jednostki te mogą stać się bezradne w obszarze, w którym spotkało je niepowodzenie, ale nie przeszkadza im to w osiąganiu celów w innych dziedzinach życia. Podejście do pomyślnych wydarzeń jest dokładnym przeciwieństwem stylu wyjaśniania wydarzeń niepomyślnych. Styl pesymistyczny reprezentują więc osoby, które pomyślnym wydarzeniom przypisują ograniczony zasięg, zaś styl optymistyczny – te, które są przekonane o tym, że pomyślne zdarzenia mają zasięg uniwersalny.

Personalizacja oznacza obarczanie siebie lub innych odpowiedzialnością za życiowe powodzenia i niepowodzenia. Personalizacja wewnętrzna niepowodzeń (czyli obarczanie wyłącznie siebie za ponoszone porażki) może znamionować niską samoocenę. Człowiek charakteryzujący się takim podejściem do życia będzie widział w sobie przyczynę niepowodzeń. Personalizacja zewnętrzna niepowodzeń wskazuje na optymistyczne nastawienie do życia i posiadanie do-

bręgo mniemania o sobie. Odwrotnie sytuacja wygląda z personalizacją zdarzeń pomyślnych – w tym przypadku optymiści cechują się personalizacją wewnętrzną (Seligman 1993).

Opisując narzędzie stworzone przez Seligmana (1993), należy zauważyć, że pozwala ono określić również poziom nadziei człowieka, który zależy od dwóch wymiarów stylu wyjaśniania doświadczanych zdarzeń niepomyślnych, czyli zasięgu i stałości. Uznanie, że niepowodzenia są krótkotrwałe i mają ograniczony zasięg, to – jak twierdzi autor – sztuka odnajdywania nadziei: „Ludzie, którzy tłumaczą sobie swoje kłopoty działaniem przyczyn trwałych i o uniwersalnym zasięgu, są w obliczu niepowodzeń skłonni do długotrwałych i kładących się cieniem na całym ich życiu załamania” (Seligman 1993, s. 80). Wynik określający poziom nadziei należy zdaniem Seligmana do najważniejszych z poszczególnych wyników.

Przeprowadzone badania pozwoliły na scharakteryzowanie konkretnych wymiarów wyjaśniania zdarzeń przez badanych oraz określenie ich ogólnego poziomu optymizmu. Analizowane treści zostały osadzone w nurcie pozytywnym, w strategii ilościowej. W badaniach oparto się na miarach statystyki opisowej oraz analizie skupień. Obliczeń statystycznych dokonano w programie Statistica 12.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Badania przeprowadzono wśród 91 studentów lubelskich uczelni kierunku praca socjalna. W badanej grupie dominowały kobiety – stanowiły aż 95,6% badanych (87 osób). Udział mężczyzn w badanej próbie wyniósł zaledwie 4,4% (4 osoby). Tak znacząca przewaga kobiet wynika ze specyfiki zawodu pracownika socjalnego, który jest profesją w bardzo dużym stopniu sfeminizowaną. Jak zauważa Marek Rymsza, powołując się na prowadzone w tym obszarze badania: „Wśród ogółu czynnych zawodowo pracowników socjalnych 94,2% to kobiety, a jedynie 5,8% to mężczyźni” (Rymsza 2013, s. 568). Badania zostały przeprowadzone wśród studentów studiów stacjonarnych. Respondenci studiowali zarówno na studiach I stopnia (74,7%, 68 osób), jak i II stopnia (25,3%, 23 osoby). Większość badanych studentów pochodziła ze wsi (58,2%, 53 osoby). Z miasta wywodziło się 41,8% badanych (38 osób). Wiek badanych zawierał się w przedziale 19–29 lat. Rodzice studentów pracy socjalnej legitymowali się najczęściej wykształceniem zawodowym i średnim. W przypadku matek badanych wykształcenie średnie posiadało 35,2% (32 osoby), a zawodowe – 30,8% (28 osób). Natomiast w przypadku ojców wykształcenie zasadnicze zawodowe miało 58,32% (53 osoby), a średnie – 22% (20 osób).

Poszukiwanie odpowiedzi na postawiony problem badawczy dotyczący wyników badanych studentów w zakresie poszczególnych wymiarów optymizmu

było dokonywane w zakresie stałości, zasięgu i personalizacji zarówno zdarzeń niepomyślnych, jak i pomyślnych oraz ogólnego poziomu optymizmu i poziomu nadziei. Wyniki dotyczące analizowanych aspektów przedstawiają tab. 1–8.

W tab. 1–2 zaprezentowano wyniki w zakresie przekonań badanych studentów pracy socjalnej odnośnie do stałości występowania zdarzeń niepomyślnych i pomyślnych w życiu.

Tab. 1. Wyniki badanych studentów w zakresie stałości niepowodzeń

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	8	8,79
Umiarkowany optymizm	35	38,46
Przeciętny pesymizm	23	25,27
Umiarkowany pesymizm	25	27,47
Wielki pesymizm	0	0,00
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Analiza danych zaprezentowanych w tab. 1, dotyczących przekonań studentów o stałości występowania zdarzeń niepomyślnych, wskazuje, iż 38,46% badanych jest przekonanych o tym, że zjawiska niepomyślne w życiu raczej nie mają stałego charakteru, co świadczy o ich umiarkowanym optymizmie. Należy zauważyć, że stosunkowo licznie w badanej grupie występują też umiarkowani pesymiści – ponad 1/4 (27,47%) badanych studentów pracy socjalnej jest przekonana, że zdarzenia niepomyślne mają raczej stały charakter. Przeciętny poziom pesymizmu prezentuje 25,27% badanych. Prawie co jedenasty badany (8,79%) jest przekonany, że zdarzenia niepomyślne w ich życiu nie mają trwałego charakteru.

Tab. 2. Wyniki badanych studentów w zakresie stałości powodzeń

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	3	3,30
Umiarkowany optymizm	17	18,68
Przeciętny pesymizm	52	57,14
Umiarkowany pesymizm	17	18,68
Wielki pesymizm	2	2,20
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Dane dotyczące przekonań o stałym charakterze zdarzeń pomyślnych doświadczanych w życiu (tab. 2) wskazują, że w badanej grupie najliczniej reprezentowani są przeciętni pesymiści (57,14% badanych), którzy uważają, że trud-

no jednoznacznie określić, czy przyczyny zdarzeń pomyślnych mają stały czy krótkotrwały charakter. W badanej grupie jest taki sam odsetek umiarkowanych optymistów (18,68%) i umiarkowanych pesymistów (18,68%). Ci pierwsi traktują przyczyny pomyślnych wydarzeń raczej jako czynniki stałe, a więc doszukują się ich w pewnych trwałych cechach czy swoich zdolnościach, natomiast osoby mające skłonność do pesymistycznego myślenia upatrują przyczyn wydarzeń pozytywnych w zjawiskach przejściowych, czyli w nastroju, wysiłku włożonym w zrobienie czegoś czy w zbiegu okoliczności. Analiza danych zaprezentowanych w tab. 2 dowodzi, że w badanej próbie odnotowano jednostkowe przypadki zarówno wielkich optymistów (3,30%), jak i wielkich pesymistów (2,20%).

Tab. 3–4 ukazują dane dotyczące kolejnego wymiaru optymizmu – zasięgu doświadczanych wydarzeń niepomyślnych i pomyślnych.

Tab. 3. Wyniki badanych studentów w zakresie zasięgu niepowodzeń

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	9	9,89
Umiarkowany optymizm	41	45,05
Przeciętny pesymizm	30	32,97
Umiarkowany pesymizm	11	12,09
Wielki pesymizm	0	0,00
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Z analizy danych zamieszczonych w tab. 3 wynika, że prawie 55% badanych uważa, że wydarzenia niepomyślne mają ograniczony zasięg, co świadczy o ich wielkim (9,89% badanych) bądź umiarkowanym optymizmie (45,05% badanych). Doświadczanie wydarzeń niepomyślnych nie przeszkadza im w dobrym funkcjonowaniu w innych obszarach. Stosunkowo liczna grupa badanych studentów (32,97%) to przeciętni pesymiści, którym wydarzenia niepomyślne czasami utrudniają wywiązywanie się z zadań w innych sferach, choć nie jest to norma. Nielicznie wśród badanych reprezentowani są umiarkowani pesymiści (12,09%), którzy dość często doświadczają skutków działania niepomyślnych zdarzeń w innych dziedzinach życia.

Jak wynika z danych zaprezentowanych w tab. 4, wśród badanych studentów przeważają osoby uznające, że zdarzenia pomyślne mają zasięg zarówno uniwersalny, jak i ograniczony. W badanej grupie ich odsetek wynosił 53,85%. Osoby takie zostały określone przez Seligmana (1993) jako przeciętni pesymiści. Ponad 1/4 badanych studentów (27,47%) ma tendencję do upatrywania przyczyn zdarzeń pomyślnych w zjawiskach o charakterze uniwersalnym. Studenci są przekonani o tym, że wydarzenia pomyślne korzystnie wpływają na ich wszelkie poczy-

Tab. 4. Wyniki badanych studentów w zakresie zasięgu powodzeń

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	4	4,40
Umiarkowany optymizm	25	27,47
Przeciętny pesymizm	49	53,85
Umiarkowany pesymizm	10	10,99
Wielki pesymizm	3	3,30
Razem	91	100,00*

* wyniki zostały zaokrąglone przez program Statistica

Źródło: badania własne.

nia. Natomiast skłonność do posiadania przekonania, że wydarzenia pozytywne powodowane są czynnikami o ograniczonym zasięgu ma 10,99% badanych. Studenci określani jako zdecydowani optymiści bądź zdecydowani pesymiści byli bardzo nielicznie reprezentowani w badanej grupie – odpowiednio 4,40% zdecydowanych optymistów i 3,30% wielkich pesymistów.

Wyniki w zakresie dwóch wymiarów optymizmu, czyli stałości i zasięgu zdarzeń niepomyślnych, pozwoliły na określenie poziomu nadziei badanych. Dane dotyczące tego aspektu są zaprezentowane w tab. 5.

Tab. 5. Wyniki badanych studentów w zakresie poziomu nadziei

Wyniki	N	%
Duża nadzieja	4	4,40
Umiarkowana nadzieja	43	47,25
Niewielka nadzieja	26	28,57
Odczucie braku nadziei	17	18,68
Duży brak nadziei	1	1,10
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Na podstawie danych zaprezentowanych w tab. 5 można stwierdzić, że wśród badanych przeważają osoby patrzące w przyszłość z umiarkowaną nadzieją. Do grupy tej zaliczono 47,25% badanych. Osób posiadających pewną nadzieję w badanej grupie było 28,57%, zaś dużą nadzieję miało 4,40% badanych. Dość niepokojące wydaje się to, że prawie co piąty badany student pracy socjalnej odczuwa brak nadziei (odpowiednio: odczucie braku nadziei – 18,68%, duży brak nadziei – 1,10%). Jak zauważa Seligman, „ludzie, którzy tłumaczą swoje kłopoty działaniem przyczyn trwałych i o uniwersalnym zasięgu, są w obliczu niepowodzeń skłonni do długotrwałych i kładących się cieniem na całym ich życiu załam” (Seligman 1993, s. 80).

Ostatnim analizowanym wymiarem optymizmu jest personalizacja. Dane dotyczące wyników uzyskanych przez badanych w zakresie tego stylu wyjaśniania zdarzeń prezentują tab. 6–7.

Tab. 6. Wyniki badanych studentów w zakresie personalizacji niepowodzeń

Wyniki	N	%
Wysoka samoocena	1	1,10
Umiarkowanie wysokie mniemanie o sobie	26	28,57
Przeciętna samoocena	20	21,98
Umiarkowanie niska samoocena	39	42,86
Bardzo niska samoocena	5	5,49
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Z analizy danych zaprezentowanych w tab. 6 wynika, że wśród badanych przeważają osoby mające skłonność raczej do upatrywania w sobie przyczyn niepowodzeń (42,86%). Jak stwierdza Seligman (1993), można uznać, że posiadają one umiarkowanie niską samoocenę. Bardzo niską samoocenę ma 5,49% badanych studentów pracy socjalnej. Z kolei umiarkowanie wysokie mniemanie o sobie wyróżnia 28,57% badanych. Osoby przypisujące przyczyny zdarzeń niepomysłnym czynnikom zewnętrznym nie tracą dobrego mniemania o sobie w sytuacji doznawanych niepowodzeń, dzięki czemu lepiej radzą sobie w życiu.

Tab. 7. Wyniki badanych studentów w zakresie personalizacji powodzeń

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	0	0,00
Umiarkowany optymizm	2	2,20
Przeciętny pesymizm	30	32,97
Umiarkowany pesymizm	20	21,98
Wielki pesymizm	39	42,86
Razem	91	100,00*

* wyniki zostały zaokrąglone przez program Statistica

Źródło: badania własne.

Bardzo niekorzystny obraz badanych studentów pracy socjalnej rysuje się w odniesieniu do personalizacji powodzeń (tab. 7). W tym przypadku aż 42,86% respondentów zostało zakwalifikowanych do grupy wielkich pesymistów, a 21,98% – do umiarkowanych pesymistów. Można zatem stwierdzić, że prawie 2/3 badanych ma skłonność do upatrywania przyczyn pomyślnych zda-

rzeń w działaniu innych osób lub okoliczności, natomiast pomijają w nich własny udział. Z danych zaprezentowanych w tab. 7 wynika, że przeciętną skłonność do dostrzegania w sobie sprawcy wydarzeń pozytywnych ma 32,97% badanych, a zaledwie 2,20% respondentów jest w stanie uznać, że odgrywają dość znaczącą rolę jako sprawcy wydarzeń pomyślnych w swym życiu.

Podsumowaniem prowadzonych analiz są wyniki zamieszczone w tab. 8, które prezentują wyniki w zakresie ogólnego poziomu optymizmu. Złożyły się na nie dane dotyczące trzech analizowanych wymiarów optymizmu.

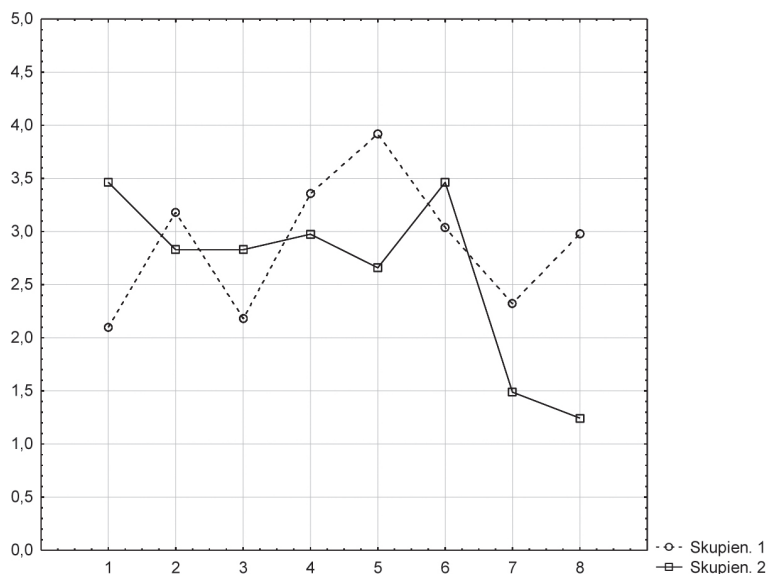
Tab. 8. Wyniki badanych studentów w zakresie ogólnego poziomu optymizmu

Wyniki	N	%
Wielki optymizm	2	2,20
Umiarkowany optymizm	8	8,79
Przeciętny pesymizm	29	31,87
Umiarkowany pesymizm	19	20,88
Wielki pesymizm	33	36,26
Razem	91	100,00

Źródło: badania własne.

Dane zaprezentowane w tab. 8 wskazują, że wśród studentów pracy socjalnej dominują osoby charakteryzujące się pesymistycznym podejściem do życia. Najliczniejszy odsetek badanych to osoby określane jako wielcy pesymiści. Stanowią oni 36,26% ogółu badanych. Co piąta osoba badana (20,88%) to umiarkowany pesymista, zaś 31,87% studentów cechuje się przeciętnym pesymizmem. Zaledwie 8,79% badanych to umiarkowani optymiści, a 2,20% to wielcy optymiści.

Do pogrupowania badanych ze względu na osiągnięte wyniki w zakresie poszczególnych wymiarów optymizmu wykorzystano analizę skupień metodą k-średnich. Zabieg ten umożliwił dokonanie porównań między badanymi reprezentującymi różne nastawienie do życia. W efekcie grupowania utworzono dwie grupy studentów, których wyniki w zakresie optymizmu jednoznacznie świadczą o odmiennym nastawieniu do życia. Wyniki dwóch wyróżnionych grup w zakresie poszczególnych wymiarów optymizmu, poziomu nadziei i ogólnego poziomu optymizmu ilustruje rys. 1.



Wymiary optymizmu: 1 – Stałe Niepowodzenia (SN); 2 – Stałe Powodzenia (SP); 3 – Zasięg Niepowodzeń (ZN); 4 – Zasięg Powodzenia (ZP); 5 – Poziom Nadziei (SN + ZN); 6 – Personalizacja Niepowodzeń; 7 – Personalizacja Powodzenia (PP); 8 – Ogólny Poziom Optymizmu

Rys. 1. Wyniki w zakresie poszczególnych wymiarów optymizmu dwóch wyróżnionych grup badanych

Źródło: badania własne.

Z analizy danych zaprezentowanych na rys. 1 wynika, że Skupienie 1 (liczące 50 osób) tworzą osoby, które uzyskały zdecydowanie niższe wyniki w zakresie Stałych Niepowodzeń, Zasięgu Niepowodzeń oraz Personalizacji Niepowodzeń. W zakresie Stałych Powodzeń, Zasięgu Powodzenia, Poziomu Nadziei, Personalizacji Powodzenia oraz Ogólnego Poziomu Optymizmu wyniki osób tworzących to skupienie były zdecydowanie wyższe od pozostałych badanych. Osoby tworzące to skupienie można zatem określić jako pozytywnie nastawione do życia. Przeciwnieństwem tego skupienia są osoby wchodzące w skład Skupienia 2 (41 badanych), w którym znaleźli się studenci cechujący się niskimi wynikami w zakresie Stałych Powodzeń, Zasięgu Powodzenia, Poziomu Nadziei, Personalizacji Powodzenia oraz Ogólnego Poziomu Optymizmu, natomiast wysokimi w odniesieniu do Stałych Niepowodzeń, Zasięgu Niepowodzeń oraz Personalizacji Niepowodzeń. Skupienie to można nazwać zdecydowanymi pesymistami. Należy dodać, że w zakresie wszystkich analizowanych wymiarów wystąpiły istotne statystycznie różnice między wyróżnionymi grupami.

ZAKOŃCZENIE

Odpowiadając na postawione problemy badawcze, należy stwierdzić, że badani studenci mają różny poziom optymizmu. Największe deficyty w nasileniu poczucia optymizmu wystąpiły w obszarze Personalizacji Powodzenia, co świadczy o tym, że badani studenci mają największą trudność w postrzeganiu siebie jako sprawców wydarzeń pozytywnych – raczej mają tendencję do przypisywania przyczyn pomyślnych wydarzeń działaniu czynników zewnętrznych, niezależnych od nich. Analiza wyników w zakresie Ogólnego Poczucia Optymizmu badanych wskazuje, że ponad połowa respondentów ma stosunkowo niski poziom optymizmu. W toku analiz wyróżniono dwie grupy istotnie różniące się nasileniem poczucia optymizmu, czyli zdecydowanych optymistów i zdecydowanych pesymistów. Należy zauważyć, że zdecydowani pesymiści mają istotnie niższe wyniki w zakresie wszystkich analizowanych wymiarów optymizmu.

Wydaje się, że przeprowadzone analizy opisowe i dopełniająca je analiza skupień jednoznacznie wskazują, że stosunkowo liczna grupa badanych studentów pracy socjalnej posiada dość znaczące deficyty w zakresie pozytywnego nastawienia do życia. Jest to dość niepokojące zjawisko, gdyż – jak zauważono – specyfika pracy pracownika socjalnego wymaga borykania się z różnymi trudnymi sytuacjami. Brak bądź niski poziom optymizmu może skutkować nie tylko brakiem skuteczności podejmowanych działań, a co za tym idzie brakiem poczucia sprawstwa, ale też doświadczaniem uczucia znużenia czy – jak twierdzi Seligman (1993) – problemami w utrzymaniu dobrego zdrowia, a nawet depresją. Dbając o dobre przygotowanie studentów do podejmowania przyszłych wyzwań zawodowych, należy w programach studiów realizować ćwiczenia mające na celu rozwijanie ich optymistycznego nastawienia do życia. Nie chodzi o tworzenie wrażenia nierealistycznego optymizmu, lecz o racjonalną refleksję, która pozwoli w chwilach niepowodzeń ujrzeć sprawę w bardziej korzystnym świetle. Należy nadmienić, że optymizm nie chroni człowieka przed niepowodzeniami i tragediami, jednak osoby, które są optymistami, lepiej znoszą tego typu sytuacje niż pesymiści.

BIBLIOGRAFIA

- Alberoni F. (1997), *Optymizm*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Bieńko M. (2012), *Dylematy profesji i roli w refleksyjnym projekcie tożsamości współczesnego pracownika socjalnego na przykładzie pracowników powiatowych centrów pomocy rodzinie*, [w:] M. Rymśa (red.), *Pracownicy socjalni i praca socjalna w Polsce. Między służbą społeczną a urzędem*, Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Czapiński J. (2005), *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Czerw A. (2010), *Optyvizm. Perspektywa psychologiczna*, Gdańsk: GWP.
- Egan G. (2002), *Kompetentne pomaganie. Model pomocy oparty na procesie rozwiązywania problemów*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Jarzębowska A., Solak A., Stanek K. (2014), *Rola poczucia koherencji w modelu salutogenetycznym pracowników socjalnych w radzeniu sobie ze stresem w aspekcie wypalenia zawodowego*, „Praca Socjalna”, nr 2.
- Mańkowska B. (2014), *Poziom wypalenia zawodowego wśród pracowników socjalnych miejskich ośrodków pomocy społecznej*, „Praca Socjalna”, nr 2.
- Ogińska-Bulik N. (2006), *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konteksty – zapobieganie*, Warszawa: Difin.
- Okun B. (2002), *Skuteczna pomoc psychologiczna*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Olech A. (2006), *Etos zawodowy pracowników socjalnych. Wartości, normy, dylematy etyczne*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Rymsza M. (red.) (2012), *Pracownicy socjalni i praca socjalna w Polsce. Między służbą społeczną a urzędem*, Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Rymsza M. (2013), *Praca socjalna we współczesnej Polsce: między helping profession a administracją socjalną*, [w:] A. Kotlarska-Michalska (red.), *Kobiety w pracy socjalnej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Seligman M.E.P. (1993), *Optyvizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań: Media Rodzina.
- Solak A. (2013), *Nowe kompetencje pedagogiczne pracowników służb społecznych wyzwaniem zmian współczesnego świata*, „Szkola – Zawód – Praca”, nr 5–6.
- Stach R. (2006), *Optyvizm. Badania nad optyvizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Trawkowska D. (2006), *Portret współczesnego pracownika socjalnego. Studium socjologiczne*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.

SUMMARY

Social work is about supporting people experiencing life's hardships. The profession of a social worker belongs to the category of human services, in which a close relationship with another person is the essence of professional activity, as a consequence of which an employee may be exposed to confrontation with unpleasant emotions or other people's sufferings. Students preparing to perform this profession should be equipped with skills such as an optimistic approach to life, because such an attitude definitely helps in dealing with difficulties and failures. The research shows that a significant percentage of social work students have a relatively low sense of optimism in all analyzed dimensions. The tendency to pessimistic perception of experienced events may result in low effectiveness of tasks implementation as well as negative consequences in the field of mental health.

Keywords: optimism; dimensions of optimism; students of social work