

Ewa SOSNOWSKA-BIELICZ

*Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej
w Lublinie*

ORCID: 0000-0003-0132-9820

Optymizm nauczycielek edukacji wczesnoszkolnej

Abstract: Optimism of Early Childhood Education Teachers

The teacher of early school education is a unique teacher, he becomes a kind of prototype, on which we build our imagination about all the teachers we meet on our way to school. That is why it is important that it is a pattern full of good qualities: friendly, smiling, wise, optimistic.

The presented text focuses on an attempt to diagnose the level of optimism of early childhood education teachers, on a small group of respondents (30 teachers) using two SWLS and LOT-R tools. The first one determines the level of overall satisfaction with life and the second one reduces the level of dispositional optimism, understood as a tendency to positive perception of the world and its own future. The results obtained confirm other researches addressing this issue, it turns out that about half of the teachers have a high level of dispositional optimism. Optimism is a relatively permanent feature of personality, it is an important motivator for action that increases resistance to stress and facilitates quick decision making in a difficult situation for an individual. Such a teacher, good and fast coping in stressful situations, which at work with a small child is a lot, they will get satisfaction from their professional role and at the same time meet the expectations set by society.

Key words: primary education teacher, optimism

Słowa kluczowe: nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, optymizm

Wprowadzenie

Z. Melosik i T. Szkudlarek wyznaczili nauczycielowi edukacji wczesnoszkolnej wyjątkową rolę, pisząc o nim następująco: „Nauczyciel — szczególnie we wczesnej edukacji — jest Wszechmocnym Kreatorem Rzeczywistości, w której dzieci żyją” (1998, s. 24). Dziś jest to powszechnie uznawana prawda, w ostatnich latach dzięki staraniom wielu grup społecznych, znaczenie i uznanie społeczne

zawodu nauczyciela małego dziecka stopniowo wzrasta. Jednocześnie wzrastają oczekiwania i wymagania wobec niego, dotyczące zarówno wiedzy, wykształcenia, jak i cech osobowościowych; coraz więcej poświęca się cechom predysponującym do sukcesów w zawodzie nauczyciela. Niewątpliwie ważną cechą nauczyciela — obok cierpliwości i wyrozumiałości — jest optymizm. Cierpliwość i optymizm są nieodzowne, zwłaszcza wtedy, gdy nauczyciel długo oczekuje na efekty swojej pracy. Nauczyciel nie może podejmować jakichkolwiek działań bez wiary w ich skuteczność. Powinien więc cechować się radością życia i optymizmem pedagogicznym (por: Budziałowska, 2009, s. 12–19).

W niniejszym artykule zaprezentuję badania oraz rozważania teoretyczne dotyczące optymizmu nauczycieli dzieci najmłodszych, ponieważ jest to grupa szczególna, a jednocześnie prawdopodobnie obciążona największymi oczekiwaniami i wymaganiami ze strony społeczeństwa.

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej a optymizm

Pamięć o naszych nauczycielach nie zna granic czasowych. Któż z nas bowiem nie zachował wspomnienia o swojej pani z klasy pierwszej? Dlatego tak ważne są te pierwsze doświadczenia ucznia z kontaktu z nauczycielem, który powinien być przepełniony pozytywnym, ciepłym stosunkiem do dzieci, przejawiającym się w niemal matczynej cierpliwości i miłości, określanej przez M. Łopatkową jako „pedagogika serca”. Rolę pozytywnych relacji międzyosobniczych podkreślał również J. Kujawiński (1998), uświadamiając nauczycielom ich znaczenie w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Nauczyciel oddziałuje na ucznia całą swoją osobowością, nie tylko przez wyuczone, zaplanowane, kontrolowane działania. Każdy gest i słowo, każde zachowanie, oraz to, jakim nauczyciel jest człowiekiem, jak odnosi się do samego siebie, jak kształtuje swoje relacje z innymi ludźmi i światem zewnętrznym, wpływa na jego uczniów (Chmielewska-Długosz, 2007, s. 13–15). H. Sęk (2000, s. 149–166) podkreślała, że osobowość nauczyciela, tak jak i jego umiejętności interpersonalne oraz wrażliwość na potrzeby uczniów, są jego narzędziami pracy warunkującymi sukces zawodowy. Oczekiwania wobec nauczyciela, a w szczególności nauczyciela małego dziecka, dotyczą nie tylko przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim stwarzania warunków do optymalnego rozwoju uczniów. Stąd też tak ważny w tym zawodzie jest obszar wynikający z osobowości nauczyciela, jego zaangażowanie i umiejętności interpersonalne, a także optymizm.

Nauka często sięga do terminów „optymizm”, „optymistyczny” i używa go, by scharakteryzować człowieka. Odnajdujemy go między innymi w teorii PEN Eysencka, gdzie zajmuje on wysokie miejsce na skali ekstrawersji i średnie na skali neurotyczności (Strelau, 2006, s. 525–560). W Pięcioczynnikowym Mode-

lu Osobowości Costy i MacCrae'a optymizm kojarzony jest z wysokim poziomem ekstrawersji: „Osoby ekstrawertywne [...] wykazują optymizm życiowy i pogodny nastrój” (Zawadzki, Strelau, Szczepanik, Śliwińska, 1998, s. 88). Liczne badania dowodzą istotnych zależności pomiędzy optymizmem i poczuciem własnej skuteczności, samooceną, a nawet stanem zdrowia (Kivimäki, Vahtera, Elovainio, 2005, s. 413–421; Peterson, De Avile, 1995, s. 128–132; Rikkonen, Matthews, Flory, 1999, s. 104–113). Badania potwierdzają również, że optymiści znacznie lepiej radzą sobie z tzw. przeciwnościami losu niż pesymiści (Carver, Scheier, 2009, s. 330–342; Carver, Scheier, Segerstorm, 2010, s. 879–889). Optymizm jest jedną z ważniejszych dyspozycji jednostki, wchodzącą w skład tak zwanych zasobów osobistych (Ogińska-Bulik, 2006). Można zatem stwierdzić, że optymizm wywiera ogromny wpływ na funkcjonowanie człowieka we wszystkich obszarach jego aktywności.

Na grunt nauki to pojęcie wprowadzone zostało przez M. E. Seligmana (2002), uznawanego za inicjatora i propagatora psychologii pozytywnej oraz Ch. S. Carvera i M. F. Scheiera (1985) — twórców teorii optymizmu dyspozycyjnego. Według M. F. Scheiera i Ch. Carvera (1985, s. 219–247) optymizm wzbudza w ludziach motywację, wytrwałość oraz determinację do osiągania określonych celów. Ułatwia również szybkie podejmowanie decyzji w trudnej dla jednostki sytuacji. Według autorów koncepcji każdy człowiek ma wrodzoną tendencję do określonego sposobu postrzegania świata. Jest to raczej stała cecha osobowości, przejawiająca się w oczekiwaniu na doznawaniu w swoim życiu większej liczby pozytywnych niż negatywnych doświadczeń. M. F. Scheier i Ch. Carver (1985, s. 219–247) nazwali tą cechę optymizmem dyspozycyjnym. Jest ona ważnym czynnikiem w wyborze celu oraz w sposobie jego osiągania, determinując wysiłek wkładany w jego realizację. M. F. Scheier i Ch. Carver (1994) w swoich badaniach wykazywali, że optymizm reguluje zachowanie człowieka w sytuacjach problemowych; gdy staje on przed jakąś trudnością czy przeciwnościami, uruchamia określone mechanizmy ich pokonywania, czyli stosuje najlepsze strategie radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Optymiści w sytuacji trudnej najczęściej stosują strategię polegającą na koncentrowaniu się na problemie (por. Lazarus, Folkman, 1984), w odróżnieniu od pesymistów, którzy w analogicznych sytuacjach preferują strategię skoncentrowaną na emocjach. Co ciekawsze, jeśli strategia wybrana przez optymistę nie jest skuteczna, a więc rozwiązanie problemu jest niemożliwe, optymiści stosują adaptacyjne formy strategii skoncentrowanej na emocjach, takie jak akceptacja, humor, pozytywne przeformułowanie sytuacji czy podjęcie działań nie związanych z problemem (Scheier, Carver, Briges, 1992). Optymista oczekuje raczej pozytywnych zdarzeń w swoim życiu, co wpływa znacząco na podejmowane przez niego decyzje, podnosi motywację, co więcej — podtrzymuje ją przez dłuższy czas. Mając większą motywację do działania, taka osoba zwiększa swoje szanse na praw-

dopodobieństwo osiągnięcia założonego celu (Scheier i in., 1994). Scheier wraz ze współpracownikami (1994), opierając się na tych założeniach, podkreśla osobowościowy charakter optymizmu, który wiąże się on ze skłonnością do podejmowania ryzyka, otwartością na nowe doświadczenia oraz pozytywną samooceną.

Jak wynika zarówno z badań, jak i praktyki psychologów oraz psychoterapeutów, zawód nauczyciela jest zawodem społecznym, związanym w sposób istotny z doświadczeniem stresu (Grzegorzewska, 2006; Kretschmann, Kirschner-Liss, 2004; Terelak, 2008; Tucholska, 1996). Stres jest jednym z istotnych czynników wpływających, a nawet przyspieszających występowanie zjawiska wypalenia zawodowego nauczycieli. Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w sposób szczególnie oddziałuje na swoich uczniów, nie tylko za pośrednictwem realizowanych zagadnień, ale po wielokroć intensywniej własną osobą. Jeżeli zatem boryka się ona z syndromem wypalenia zawodowego, może, z jednej strony, stanowić negatywny wzorzec dla kształtującej się osobowości małego dziecka, z drugiej zaś — jako pierwszy nauczyciel w życiu szkolnym ucznia może zbudować negatywny obraz nauczyciela i będzie to rzutowało na całą jego karierę szkolną. H. Przybyła (1998, s. 15–21) przeanalizowała objawy wypalenia zawodowego u ponad 112 nauczycieli, uzyskując bardzo niepokojące rezultaty, wskazujące na dużą współczynnik występowania tego zjawiska w środowisku nauczycieli. Z kolei badania J. F. Terelaka i M. Mystkowskiego (2010, s. 172–175), przeprowadzone na próbie blisko 100 nauczycieli, wykazały, że optymizm jest czynnikiem chroniącym przed emocjonalnym wyczerpaniem i obniżeniem poczucia sukcesu osobistego. Jak wynika z przywołanych badań, warto przyrzeć się zmiennej: optymizm, która może w sposób korzystny warunkować powodzenie w pracy zawodowej nauczyciela.

Optymiści to osoby o pozytywnym stosunku do siebie i otoczenia, nauczyciel optymistą będzie zatem charakteryzował się pozytywnym nastawieniem do uczniów. Ponieważ postrzeżga uczniów pozytywnie, będzie budował z nimi dobre relacje, a w pracy skupiał się na ich zaletach i dobrych stronach. Optymistyczny nauczyciel spotykający na swojej drodze trudności dydaktyczne czy wychowawcze poszukuje rozwiązań skoncentrowanych na danym problemie, a ze sposobów rozładowania napięcia wybierze humor i śmiech. W ten sposób zbuduje zaufanie uczniów, co korzystnie przekładać się będzie na ich współpracę. Analogicznie będzie z nauczycielem zadowolonym z życia. Taki nauczyciel skupiał się będzie na pozytywnych aspektach swojej pracy, co z kolei napędza motywację i dobre nastawienia zarówno do miejsca pracy, jak i do osób, z którymi w niej się spotyka. Dlatego te dwa aspekty są przedmiotem badań i rozważań autorki niniejszego tekstu.

Metoda i narzędzia badawcze

Badanie zostało przeprowadzone od października do grudnia 2017 r. na grupie 40 nauczycielek edukacji wczesnoszkolnej. 10 niekompletnych ankiet odrzucono z dalszych analiz. Badane nauczycielki w okresie trwania badań były na różnych etapach rozwoju zawodowego (nauczyciel stażysta — 10%, kontraktowy — 33,3%, mianowany — 23,3%, dyplomowany — 33,3%) w wieku od 25 do 53 lat. Pracowały zarówno w szkołach miejskich (75%), jak i wiejskich (25%) — wszystkie w instytucjach publicznych. Wykorzystano dwa narzędzia: Skalę Satysfakcji z Życia (The Satisfaction with Life Scale — SWLS) oraz Test Orientacji Życiowej LOT-R (Life Orientation Test-Revised). SWLS autorstwa E. Dienera, R. A. Emmons, R. J. Larsona i S. Griffina została zaadaptowana do polskich warunków przez Zygryda Juczyńskiego. Składa się z pięciu twierdzeń, badany ocenia, w jakim stopniu (od „zupełnie się nie zgadzam” do „zupełnie się zgadzam”) każde z przedstawionych stwierdzeń odnosi się do jego dotychczasowego życia. W ten sposób uzyskuje się ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia. Wyniki surowe przeliczane są na steny i kategoryzowane w trzech skalach: wyników wysokich, przeciętnych oraz niskich.

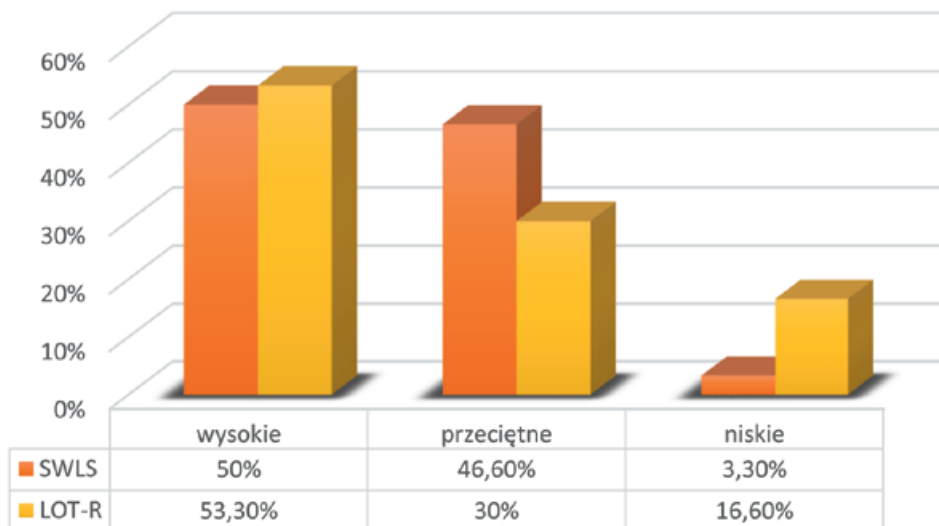
LOT-R autorstwa M. F. Scheiera i Ch. Carvera (polska adaptacja Z. Juczyńskiego i R. Poprawy) zawiera 10 stwierdzeń, z których sześć ma wartość diagnostyczną dla dyspozycyjnego optymizmu. Test służy do pomiaru dyspozycyjnego optymizmu i jest przeznaczony dla osób dorosłych. Może być zastosowany w badaniach zarówno osób zdrowych, jak i chorych. Optymizm w ujęciu autorów rozumiany jest jako cecha, która ma charakter bipolarny, wyniki oscylujące w okolicy 1–4 stena traktuje się jako niskie, wskazujące na skłonność do pesymizmu. Wyniki w granicach 7–10 stena traktowane są jako wysokie i wskazują na nastawienie optymistyczne (Juczyński, 2009, s. 64.)

Analiza uzyskanych wyników

Połowa badanych nauczycielek w badaniu ogólnego zadowolenia z życia (SWLS) uzyskała wyniki wysokie, co oznacza, że połowa z nich jest zadowolona ze swojego życia; przeciętne wyniki uzyskało 47 %, a tylko jedna osoba wynik niski. Ponad połowa badanych nauczycielek w badaniu optymizmu dyspozycyjnego (LOT-R) uzyskała wyniki wysokie, co oznacza, że więcej niż połowa z nich ma tendencję do pozytywnej percepcji świata i własnej przyszłości; przeciętne wyniki uzyskało 30%, a 17% wyniki niskie.

Porównując wyniki ogólnego zadowolenia z życia nauczycielek z ogólnopolskim badaniem zadowolenia z życia CBOS-u (2018), przeprowadzonym w grudniu 2017 r., w którym to zadowolenie z całego swojego życia deklarowało trzy

Nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej a ich ogólne zadowolenia z życia i poziom optymizmu dyspozycyjnego



Wykres 1. Wyniki badanych nauczycielek w zakresie poziomu zadowolenia z życia (SWLS) oraz optymizmu dyspozycyjnego (LOT-R)

czwarte dorosłych Polaków (75%), zauważalna jest znaczna różnica w uzyskanych danych.

W grupie badanych nauczycielek edukacji wczesnoszkolnej wyniki wysokie w zakresie zadowolenia z życia uzyskało 25% mniej niż w ogóle populacji. Jednocześnie widoczna jest znaczna różnica w wynikach przeciętnych, gdzie nastąpiło swoiste przesunięcie i to właśnie tutaj możemy „odnaleźć” 25% badanych nauczycielek edukacji wczesnoszkolnej, które są mniej zadowolone ze swojego życia. Porównywalne, niemal analogiczne wyniki osiągnięto w niskim wskaźniku zadowolenia z życia (około 3% w obu próbkach badawczych).

W literaturze przedmiotu, szczególnie w badaniach skoncentrowanych na jakości życia, zadowolenie z życia jest określane jako poczucie dobrostanu. Ponadto wyróżnia się dwa aspekty zadowolenia z życia: poznawczy i afektywny. Pierwszy z wymienionych aspektów ujmowany jest jako stopień, w jakim jednostka ocenia poziom swoich osiągnięć, czy to, co robi, co posiada, w jakim miejscu się znajduje, jest tym, czego by chciał i pragnął. W aspekcie afektywnym (emocjonalnym) zadowolenie ujmowane jest z kolei jako stopień, w jakim doświadczenia afektywne jednostki są przyjemne, czyli jak dobrze się zazwyczaj czuje (za: Finogenow, 2008, s. 83). Wśród zmiennych psychologicznych poczu-



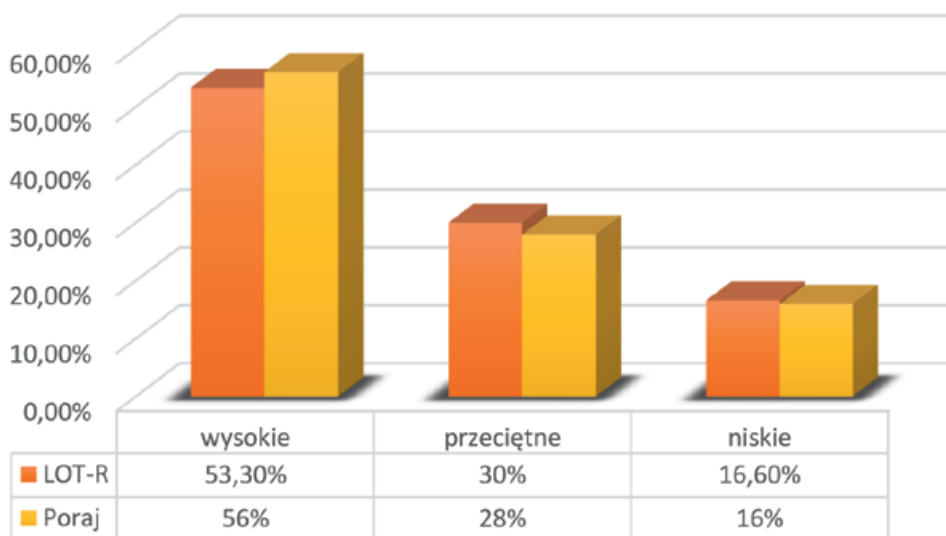
Wykres 2. Wyniki poziomu zadowolenia z życia badanych nauczycielek i ogólnopolskich badań przeprowadzonych przez CBOS w 2017 r.

cie zadowolenia z życia jednym z istotnych czynników jest optymizm (Poprawa, 2001).

W przedstawionych w niniejszym tekście badaniach nieco ponad połowa testowanych nauczycieli uzyskała wyniki wysokie, wykazują oni zatem tendencję do pozytywnego, optymistycznego postrzegania siebie i świata. Porównywalne wyniki optymizmu nauczycieli uzyskała G. Poraj (2009), która poddała analizie dużą grupę (390) nauczycieli i wyodrębniła w niej podgrupy ze względu na poziom optymizmu. Najliczniejszą grupą byli optymiści (56%), wyniki przeciętne osiągnęło 21% badanych nauczycieli, a niski 16% (pesymiści).

W obu badaniach najniższe wyniki (pesymizm) osiągnęło najmniej badanych, jest to dobra informacja, ponieważ pesymistów cechują niekorzystne i niepożądane cechy u osób wykonywujących zawód nauczyciela. Charakteryzuje i jednocześnie demotywuje ich przekonanie o małej możliwości sukcesu, brakuje im determinacji w działaniu, nie radzą sobie z pojawiającymi się trudnościami i problemami oraz niechętnie uczą się na własnych błędach (por: Snyder, Pulvers [?]). Ponadto cechuje ich depersonalizacja przejawiająca się w dystansie wobec uczniów i współpracowników, postrzegają otoczenia jako wrogie i nie chcą wchodzić w relacje interpersonalne, co przecież dla nauczycieli stanowi podstawę w pracy zawodowej, a to nie najlepiej rokuje dla ich pracy w zawodzie nauczycielskim (por. Poraj, 2010, s. 33–46).

Optymizmu nauczycieli



Wykres 3. Poziom optymizmu nauczycieli w badaniach własnych i G. Poraj (2009)

Przeciętny poziom optymizmu charakteryzuje grupę około 30% badanych. Nie jest to dobra informacja, jeżeli weźmiemy pod uwagę, że osoby takie cechuje osiąganie przeciętnych wyników w większości obszarów życia, w tym również zawodowego, a to przekładać się może na niewystarczające dla dobrego i profesjonalnego funkcjonowania w zawodzie nauczyciela.

Podsumowanie

Optymistyczny i zadowolony ze swojego życia nauczyciel małego dziecka trudności traktuje jako wyzwania i radzi sobie z nimi, przez co doświadcza poczucia skuteczności w pracy, co dodatkowo go motywuje. Taki nauczyciel lubi swoją pracę, czerpie z niej satysfakcję i nie wypala się w niej, utrzymuje przez wiele lat aktywność, chętnie się rozwija, doksztalca i osiąga wysoki poziom autonomii zawodowej. Są to właściwości szczególnie pożądane w zawodzie nauczyciela, co więcej, takiego nauczyciela nie może łatwo zmienić ani trudne środowisko szkolne, ani zmienne nastroje społeczne, ani niestabilna sytuacja zawodowa. Takich nauczycieli potrzebują małe dzieci i ich rodzice. Takich nauczycieli potrzebuje dzisiejsze szkolnictwo. Warto zatem mówić o tych cechach nauczycieli, które pomogą im stać się takimi jak wyżej napisano nauczycielami, a poza

przygotowaniem merytorycznym i metodycznym nauczycieli więcej uwagi poświęcić rozwijaniu zasobów osobistych przyszłych i obecnych nauczycieli edukacji nie tylko małego dziecka. Nieco niepokojące jest, że tylko około połowa badanych nauczycieli charakteryzuje się optymizmem i wszystkimi związanymi za tą cechą właściwościami. Tylko co druga nauczycielka dziecka w tak wrażliwym okresie rozwoju cechuje się wrażliwością, empatią czy tolerancją. Tylko co druga nauczycielka małego dziecka widzi w nim to, co w nim silne i dobre, i wspiera je w pokonywaniu trudności, stwarzając mu odpowiednie warunki do rozwoju.

Badana grupa jest zbyt mało liczna, aby wyniki można było uogólniać, dlatego w dalszych badaniach autorka tekstu będzie poszerzała tę grupę i wzbogacała materiał badawczy o nowe, istotne dla badania zmienne.

Bibliografia

- Budziałowska, K. (2009). *Osobowość pedagoga i jego wizerunek medialny*. W: M. Kondracka, A. Łysak (red.), *Edukacja, wychowanie, poradnictwo w kulturze popularnej*. Wrocław: Wyd. UW, s. 12–18.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (2002). *Optimism*. W: C. R. Synder, S. J. Lopez. (eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, s. 231–243.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (2007). *Optimism, Pessimism, and Stress*. W: G. Fink (ed.), *Encyclopedia of Stress*. Vol. 3. Amsterdam: Elsevier Academic Press. s. 26–29.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F. (2009). *Optimism*. W: M. R. Leary, R. H. Hoyle (eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford. s. 330–342.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism*. „Clinical Psychology Review”, 30, s. 879–889.
- CBOS (2018). Komunikat z badań nr 5: *Zadowolenie z życia*, https://cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_005_18.PDF (dostęp 20 V 2018).
- Chmielewska-Długosz A. (2007). *Koleżeńskie doradztwo, czyli o kulturze uczenia się od siebie nawzajem*. Kraków: Impuls.
- Czapiński, J. (2005) *Optymiści i ryzykanci. Polskie paradoksy*. W: M. Drogosz (red.), *Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają?* Gdańsk: GWP, s. 127–148.
- Czerw, A. (2010). *Optymizm. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: GWP.
- Finogenow M. (2008). *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym — wyniki modelowania równań strukturalnych*. „Polskie Forum Psychologiczne”, 13, nr 2, s. 82–95.
- Grzegorzewska, M. K. (2006). *Stres w zawodzie nauczyciela*. Kraków: Wyd. UJ.
- Isen, A. M. (2004). *Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze*. W: J. Czapiński (red.). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: PWN, s. 284–302.
- Juczyński Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kivimaki, M., Vahtera, J, Elovainio, M. (2005). *Optimism and Pessimism Aspredictors of Change in Health after Death of Severe Illness in Family*. „Health Psychology”, 24, nr 4, s. 413–442.
- Kretschmann, R., Kirschner-Liss, K. i in. (2004). *Stres w zawodzie nauczyciela*. Przeł. J. Mink, Gdańsk: GWP.
- Kujawiński, J. (1998). *Współdziałanie partnerskie w szkole*. Poznań: Eruditus.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Melosik, Z., Szkudlarek, T. (1998). *Kultura, tożsamość i edukacja. Migotanie znaczeń*. Kraków: Impuls.
- Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych*. Warszawa: Difin.
- Peterson, C., De Avile, M. E. (1995). *Optimistic Explanatory Style and the Perception of Health Problems*. „Journal Clinical Psychology”, 51, s. 128–132.
- Poprawa, R. (2001). *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wyd. UWr, s. 103–142.
- Poraj, G. (2009). *Od pasji do frustracji. Modele psychologicznego funkcjonowania nauczycieli*. Łódź: Wyd. UŁ.
- Poraj, G. (2010). *Nauczyciel powinien być optymistą*. „Psychologia w Szkole”, 3, s. 33–46.
- Przybyła, H. (1998). *Psychologiczne koszty zespołu wypalenia zawodowego wśród nauczycieli a kierunki pomocy psychologicznej*. W: T. Rongińska, W. Gaida, U. Schaarschmidt (red.), *Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim. Psychische Gesundheit im Lehrerberuf*. Zielona Góra: WSP, s. 15–21.
- Raikkonen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D (1996). *Effects of Optimism, Pessimism and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Pressure and Mood During everyday Life*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 76, s. 104–113.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). *Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies*. „Health Psychology”, 4, s. 219–247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992). *Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Overview and Empirical Update*. „Cognitive Therapy and Research”, 16 (2), s. 201–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994). *Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Re-evaluation of the Life Orientation Test*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 67, s. 1063–1078.
- Seligmann, M. (2002). *Optymizmu można się nauczyć*. Przeł. A. Jankowski. Poznań: Media Rodzina
- Sęk, H. (2000). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania*. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: PWN, s. 149–166.
- Steptoe, A., Wright, C., Kunz-Ebrecht, S. R. (2006). *Dispositional Optimism and Health Behaviour in Community-dwelling Older People: Associations with Healthy Ageing*. „British Journal Health Psychology”, 11, s. 71–84.
- Strelau J. (2006). *Osobowość jako zespół cech*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 2. Gdańsk: GWP, s. 525–560.
- Terelak, J. F. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terelak, J., Mystkowski, M. (2010). *Optymizm a wypalenie zawodowe u nauczycieli*. „Studia Psychologica”, 10, s. 153–178.
- Tucholska, S. (1996). *Stres w zawodzie nauczyciela*. „Psychologia Wychowawcza”, 5, s. 409–417.