

Sveučilište J.J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Studij psihologije

**POVEZANOST SAMOPOŠTOVANJA I OPTIMIZMA S
KVALITETOM ŽIVOTA STUDENATA**

Diplomski rad

Goran Bosnić

Mentor: izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2012.

SADRŽAJ:

Uvod.....	1
<i>Razvoj koncepta kvalitete života.....</i>	1
<i>Definicija kvalitete života.....</i>	2
<i>Teorije subjektivne kvalitete života.....</i>	3
<i>Modeli zadovoljstva životom.....</i>	5
<i>Demografske varijable i kvaliteta života.....</i>	6
<i>Osobine ličnosti i kvaliteta života.....</i>	7
<i>Studenti kao specifična populacijska podskupina.....</i>	7
<i>Samopoštovanje.....</i>	8
<i>Optimizam.....</i>	9
Cilj.....	11
Problemi.....	11
Hipoteze.....	11
Metodologija.....	11
<i>Sudionici.....</i>	11
<i>Instrumenti.....</i>	11
<i>Postupak.....</i>	13
Rezultati.....	14
Rasprava.....	17
Zaključak.....	20
Literatura.....	21

Povezanost samopoštovanja i optimizma s kvalitetom života studenata

Sažetak

Cilj je ovog rada je provjeriti odnos između samopoštovanja, optimizma te kvalitetom života studenata. U istraživanju je sudjelovalo 143 studenta Filozofskog fakulteta u Osijeku (23 muškog i 120 ženskog spola). Za ispitivanje kvalitete života koristio se Indeks osobne kvalitete života čiji su autori međunarodna grupa za istraživanje kvalitete života, za ispitivanje samopoštovanja koristila se Rosenbergova skala samopoštovanja, dok se optimizam ispitivao na revidiranom testu životne orijentacije. Na indeksu osobne kvalitete života studenti najviši rezultat postižu na domeni *odnos s bližnjima*, dok najmanji rezultat postižu na domenama *sigurnosti u budućnost* i *životni standard*. Prema prvoj hipotezi očekuje se značajna pozitivna povezanost između samopoštovanja, optimizma i kvalitete života studenata. Rezultati su potvrdili prvu hipotezu, te je utvrđeno da je koeficijent korelacije između samopoštovanja i kvalitete života nešto veći nego između optimizma i kvalitete života. Druga hipoteza pretpostavlja da će kvaliteti života značajno doprinositi i samopoštovanje i optimizam. Rezultati hijerarhijske regresijske analize potvrđuju i drugu hipotezu, pri čemu se samopoštovanje, koje objašnjava 41,1% ukupne varijance kvalitete života, pokazalo kao bolji prediktor od optimizma, koji objašnjava 28.4% ukupne varijance.

Ključne riječi: samopoštovanje, optimizam, kvaliteta života

The relation between self-esteem, optimism and quality of life among college students

Summary

The aim of this paper is to examine the relationship between self-esteem, optimism and quality of life of students. The study included 143 students of the Faculty of Philosophy in Osijek (23 males and 120 females). To test the quality of life was used Personal Well-being Index (PWI) by International Well-being Group. To test self-esteem using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), while optimism is questioned on the revised Life Orientation Test (LOT-R). On the Personal Well-being Index, the highest score achieved by students in the area of *relations with neighbors*, while the lowest score achieved on the domains of *security in the future* and *living standards*. According to the first hypothesis is expected to be a significant positive correlation between self-esteem, optimism and quality of life for students. The results confirmed the first hypothesis, and found that the correlation between self-esteem and quality of life is bigger than between optimism and quality of life. The second hypothesis assumes that both self-esteem and optimism would significantly contribute to the quality of life. Results of hierarchical regression analysis confirmed the second hypothesis, in which self-esteem, which explains 41.1% of the total variance in the quality of life is a better predictor than optimism, explaining 28.4% of the total variance.

Keywords: self-esteem, optimism, quality of life

Uvod

Kvaliteta života predmet je istraživanja brojnih znanosti. Ona predstavlja suvremenu sintagmu koju koriste različite struke (npr. medicina, ekonomija, politika, sociologija, psihologija) kao dio svoje terminologije. Pri tome se svaki stručnjak služi pojmom kvalitete života u drugačijem značenju. Tako se npr. u ekonomiji kvaliteta života koristi kao sinonim za životni standard, dok u medicini najčešće označava stupanj sačuvanih funkcija bolesnika, dok političari i politolozi naglašavaju zajamčene slobode i prava građana te civilizacijska postignuća kao što su dostupnost obrazovanja i zdravstvene zaštite. Kvaliteta života zapravo je kompleksan, kontinuiran proces evaluacije zadovoljstva životom unutar okruženja u kojem pojedinac živi. U psihološkom smislu kvaliteta života je hipotetički konstrukt, koji se može operacionalizirati individualnim procjenama zadovoljstva životom kao i uvjeta koji na njega djeluju. Takva procjena odnosi se na pojedinčevu evaluaciju različitih područja njegova djelovanja, kao što su: posao, socijalne aktivnosti, interpersonalni odnosi, emocionalne veze itd. Drugim riječima, pojedinac procjenjuje svoju kvalitetu života na temelju uspješnosti svojih različitih životnih uloga, kao što su npr. uloga bračnog partnera, roditelja, djeteta, ili uloga vezana uz zanimanje, način provođenja slobodnog vremena, političko opredjeljenje i slično (Petz (ur.), 2005).

Kao sinonimi za „kvalitetu života“ (*quality of life*), u literaturi se mogu pronaći i pojmovi poput „sreća“ (*happiness*), „zadovoljstvo životom“ (*life satisfaction*), „dobrobit“ (*well-being*), „zadovoljstvo“ (*satisfaction*), „uživanje“ (*enjoyment*)...

Razvoj koncepta kvalitete života

Definicije i mjerenja kvalitete života uvelike su se razlikovale i mijenjale tijekom povijesti. U prvoj polovini prošlog stoljeća pod kvalitetom života uglavnom se podrazumijevao životni standard, a istraživanja na tu temu bila su rađena na području ekonomije. S povećanjem životnog standarda istraživanja kvalitete života usmjerila su se i na opažanje zadovoljenja osobnih i društvenih potreba, a istraživanja su pretežito bila u području sociologije. Šezdesetih godina dvadesetog stoljeća promijenio se pristup tom fenomenu te se pokušalo zahvatiti i drugačije indikatore kvalitete života, tj. počelo se jasno razlikovati subjektivne od objektivnih pokazatelja osobne kvalitete života (Lučev i Tadinac, 2008).

Noll (1996; prema Lučev i Tadinac, 2008) navodi da objektivni pokazatelji kao što su stopa nezaposlenosti, stopa smrtnosti novorođenčadi, broj radnih sati na tjedan i udio stanovništva koji se nalazi ispod granice siromaštva reprezentiraju uvjete i činjenice o nekoj

društvenoj sredini, dok se subjektivni temelje na doživljaju pojedinca i njegovu vrednovanju društvenih uvjeta te uključuju zadovoljstvo životom, zadovoljstvo poslom koji osoba obavlja, percepciju ostvarenja pravde u društvu itd. Promjene u tim pokazateljima interpretiraju se kao poboljšanje ili pogoršanje kvalitete života u nekom društvu.

S vremenom su se razvila dva različita pristupa konceptualizaciji kvalitete života: skandinavski, koji uzima u obzir objektivne indikatore kvalitete života društva kao cjeline, te američki, u okviru kojega su naglašeni subjektivni indikatori kvalitete življenja (Lučev i Tadinac, 2008). Rapley (2003) navodi da su skandinavski autori usmjereni na koncept „dobrog društva“ i društvene dobrobiti kao pokazatelja kvalitete života, odnosno blagostanja. Kvaliteta života shvaćena je kao mogućnost pristupa izvorima kojima ljudi mogu kontrolirati osobnu „razinu življenja“ i njome upravljati. Erikson i Uusitalo (1987; prema Rapley 2003) ističu da su izvori definirani u terminima novca, vlasništva, znanja, psihološke i tjelesne energije, društvenih odnosa i sigurnosti. U okviru američkog pristupa kvaliteti života, istraživanja su primarno usmjerena na procjenu subjektivnih pokazatelja, a najvažnijim pokazateljima subjektivne dobrobiti smatraju se mjere zadovoljstva i sreće (Lučev i Tadinac, 2008).

Definicija kvalitete života

U literaturi nalazimo mnoštvo definicija i modela koje pokušavaju objasniti kvalitetu života. Međutim, još uvijek ne postoji slaganje oko univerzalne definicije kvalitete života, kao niti slaganje o njezinom jedinstvenom načinu mjerenja.

Jedna od najčešće citiranih definicija ponudila je Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) koja kvalitetu života definira kao *pojedinačevu percepciju pozicije u specifičnom kulturološkom, društvenom te okolišnom kontekstu* (World Health Organization, 1998).

Felce i Perry (1993) nude jednu sveobuhvatnu definiciju prema kojoj kvaliteta života predstavlja *sveukupno, opće blagostanje koje uključuje objektivne čimbenike i subjektivno vrednovanje fizičkog, materijalnog, socijalnog i emotivnog blagostanja, uključujući osobni razvoj i svrhovitu aktivnost, a sve promatrano kroz osobni sustav vrijednosti pojedinca.*

Nadalje, (Cummins, 1998), zastupa shvaćanje da je kvaliteta života multidimenzionalan konstrukt kojeg čine *životni standard, zdravlje, produktivnost, mogućnost ostvarivanja bliskih kontakata, sigurnost, pripadanja zajednici te osjećaj sigurnosti u budućnost.*

Domaći autori (Krizmanić i Kolesarić, 1989) definiraju kvalitetu života kao *subjektivno doživljavanje vlastitog života određeno objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i njenog specifičnog životnog iskustva*. Dakle, na zadovoljstvo životom utječe ukupni psihofiziološki sklop pojedinca, njegove osobine, aspiracije, želje i vrijednosti koje određuju način na koji će osoba doživjeti objektivne uvjete.

Iz ovih definicija vidljivo je da je za objašnjenje kvalitete života potrebno, osim objektivnih pokazatelja, uključiti i subjektivnu procjenu pojedinca. Cummins (2000) je utvrdio da odnos između objektivne i subjektivne kvalitete života nije linearan. Naime, u uobičajenim, relativno dobrim okolinskim uvjetima njihova povezanost je mala ili je uopće nema, dok u okolnostima u kojima osnovne potrebe čovjeka nisu zadovoljene povezanost između objektivne i subjektivne kvalitete života raste.

Teorije subjektivne kvalitete života

Brojni su autori do sada dali prijedloge teorije kojom se objašnjava subjektivna kvaliteta života i do danas nema jedne opće prihvaćene teorije. Stoga će se u narednom tekstu prikazati glavne teorije koje su do danas publicirane u ovom području.

Diener (1984) u preglednom radu o istraživanjima kvalitete života navodi *teoriju višestrukih nesrazmjera*, kao jednu od najvažnijih teorija. Prema teoriji višestrukih nesrazmjera pojedinci stalno uspoređuju ono što su postigli s onim što žele, te uspoređuju vlastita postignuća s postignućima drugih ljudi. Zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo nastaje kao rezultat stalnih usporedbi. Nivo očekivanog zadovoljstva će direktno motivirati akcije za postizanje i održavanje mreže zadovoljstva. Teorija pretpostavlja da će na sve nesrazmjere, zadovoljstvo i akcije utjecaj imati dob, spol, obrazovanje, kulturalna pripadnost, samopoštovanje i socijalna potpora.

Teorija krajnjih točaka polazi od pretpostavke da se zadovoljstvo postiže zadovoljavanjem osnovnih potreba ili ciljeva. Wilson (1960; prema Diener, 1984) daje teorijski postulat po kojemu zadovoljavanje potreba dovodi do sreće (zadovoljstva), i obrnuto, konstantno nezadovoljavanje potreba dovodi do osjećaja nesretnosti. Teorija u svojim osnovnim elementima podsjeća na Maslowljevju teoriju, prema kojoj je primarno zadovoljavanje osnovnih potreba. Tek nakon što su one zadovoljene mogu se početi zadovoljavati i potrebe višega reda. Iako se ove dvije teorije sadržajno mogu povezati, pitanje je dovodi li baš zadovoljavanje osnovnih potreba

do zadovoljstva i sreće. Možda netko želi postići nešto više, pa ga zadovoljavanje samo osnovnih potreba ne čini sretnim i zadovoljnim.

Treća teorija, *teorija ugone i boli*, polazi također od zadovoljavanja potreba, pri čemu smatra da su ugodna i bol povezane. Potkrjepljenje za ove pretpostavke (Diener, 1984) nalazi u radovima više autora. Houston (1981; prema Diener, 1984) tvrdi kako ljudi, genetski, posjeduju dispozicije da osjete zadovoljstvo nakon što su zadovoljili neku potrebu zasnovanu na deprivaciji. Ovdje se vidi da je najprije potrebno postojanje deprivacije, a nakon što se ta deprivacija poništi zadovoljenjem potrebe, dolazi i do osjećaja zadovoljstva.

Sljedeća je *teorija aktiviteta*, koja polazi od pretpostavke da će osobe biti zadovoljnije ako su uključene u neku zanimljivu aktivnost. Pretjerano teške aktivnosti, međutim, dovode do anksioznosti, dok pretjerano lake aktivnosti dovode do dosade. Ipak, unatoč svemu, ova teorija smatra da će uključenost u neku aktivnost sama po sebi prije dovesti do sreće (zadovoljstva) nego dosezanje krajnjih točaka (ciljeva).

Asocijacionističke teorije polaze od mogućnosti postojanja svojevrsne mreže pozitivnih asocijacija i naučene sposobnosti da se stalno reagira na pozitivne načine. Na taj način dolazi do razvoja određene vrste atribucija od nekoga pojedinca, a koje se učvršćuju na osnovi događaja. Ova teorija ima nedostatke u tome što se pretpostavlja da je nužno postojanje određenih asocijacionističkih mreža koje služe kao dispozicija sreći. Međutim, pitanje je što se događa ako se te mreže na neki način poremete novim informacijama i na osnovi toga novim asocijacijama (Penezić, 2006).

Jedna od prihvaćenijih teorija je *Teorija homeostaze subjektivne kvalitete života*, autora Roberta A. Cumminsa. Uočivši da ljudi subjektivno zadovoljstvo životom uglavnom opisuju koristeći se pozitivnim dijelom skale raspona od nezadovoljan do zadovoljan, postavlja hipotezu da se kvaliteta života održava u homeostazi. Pretpostavljeno djelovanje homeostatskog mehanizma analogno je mehanizmu održavanja krvnog tlaka ili tjelesne temperature, koje se u normalnim okolnostima zadržavaju na optimalnoj razini za funkcioniranje organizma (Cummins 2000). Slično se pokazalo i po pitanju kvalitete života. U svakodnevnom životu subjektivna percepcija kvalitete života prilično je stabilna te se u prosjeku procjenjuje kao 3 maksimalne vrijednosti. Do narušavanja ravnoteže subjektivnog doživljaja dolazi ukoliko dođe do promjena u okolnim uvjetima ili nekoj od psiholoških varijabli pojedinca. Međutim, ljudi imaju tendenciju i u takvim situacijama pronaći ravnotežu i vratiti se u homeostazu. Rezultati provedenih

istraživanja pokazuju da značajne promjene u životnim uvjetima dovode samo do privremene promjene u nivou kvalitete života. Tijekom vremena dolazi do povratka nivoa kvalitete života na prethodnu razinu, karakterističnu za pojedinca (Cummins, 2000). Takvi i slični nalazi iz literature navode na pretpostavku o postojanju mehanizma za održavanje doživljaja subjektivne kvalitete života na određenoj razini – viših pozitivnih vrijednosti. Također, pretpostavlja da je generalno *pozitivni pogled na život* neophodan za normalno funkcioniranje pojedinca. Značajni događaji i/ili teška stanja mogu privremeno narušiti homeostazu no u većini slučajeva se, kroz određeno vrijeme, samoprocjene vraćaju na prethodnu razinu.

Modeli zadovoljstva životom

U pokušajima teorijskog objašnjenja koncepata subjektivne dobrobiti i zadovoljstva životom razvijeni su i različiti modeli. Iako bi se moglo naći mnogo više modela, ipak se najčešće spominju tri modela. To su strukturalni modeli pod imenima "Top-down model" (model "odozgo prema dolje", odnosno deduktivni model) i "Bottom-up model" (model "odozdo prema gore", odnosno induktivni model) te dinamički model ravnoteže.

Feist i sur. (1995; prema Penezić, 2006), navode da prvi model ("*odozgo prema dolje*") polazi od pretpostavke da ljudi imaju dispozicije za interpretiranje života i na pozitivne i na negativne načine. Te dispozicije utječu na procjenu zadovoljstva na raznim područjima života. Dakle, jedna opća (ukupna) procjena može se razložiti i na pojedinačne (niže) dijelove.

Drugi model smatra da se ukupan osjećaj zadovoljstva oblikuje na osnovi jednostavnoga zbrajanja zadovoljstva u različitim domenama života, kao što su npr. brak, posao i obitelj, tj. "*odozdo prema gore*" (Feist i sur., 1995; prema Penezić, 2006). Za razliku od prvoga modela, ovdje važniju ulogu imaju objektivne okolnosti. Zadovoljstvo određenim domenama života, dakle, može pridonijeti ukupnom zadovoljstvu, isto kao što i ukupno zadovoljstvo životom ima značajnog utjecaja na procjene zadovoljstva u različitim domenama života. Prema tom shvaćanju, prvo se vrednuju domene života, kao npr. posao i brak, i to tako da se uspoređuje životna realnost s različitim standardima uspjeha. Tek nakon toga oblikuje se prosječna procjena, vodeći računa o važnosti određenih domena i standarda.

Headey i Wearing (1989; prema Penezić, 2006) objašnjavaju treći model, tj. *model dinamičke ravnoteže* koji uključuje i utjecaj različitih dimenzija ličnosti na procjenu zadovoljstva. Međutim, ovaj se model ne zasniva isključivo na utjecaju dimenzija ličnosti, nego

uključuje i određene objektivne pokazatelje i subjektivne procjene života na raznim područjima kao varijable koje utječu na zadovoljstvo. Model dinamičke ravnoteže upućuje i na to da, kada životni događaji naruše određenu ravnotežu, dolazi do promjena stanja subjektivne dobrobiti. Dimenzije ličnosti trebalo bi promatrati kao osnovne prediktore zadovoljstva životom, ali ne smije se isključivati ni utjecaj različitih, spomenutih, životnih događaja koji mogu utjecati na procjenu zadovoljstva.

Demografske varijable i kvaliteta života

Demografske varijable kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja, bračni status i socioekonomski status mogu uvjetovati neke razlike u objektivnim životnim uvjetima i načinu na koji pojedinac doživljava i procjenjuje kvalitetu vlastitog života. Utjecaj demografskih varijabli na subjektivnu kvalitetu života ispitan je u brojnim studijama, koje su pokazale različite obrasce povezanosti u različitim kulturama (Andrews i Whithey, 1976; Campbell, Converse i Rodgers, 1976; Pastuović, Kolesarić i Krizmanić, 1995; Lima i Novo, 2006). Društva se mogu razlikovati prema očekivanjima i normama koje se odnose na životni standard i razine zadovoljstva i sreće, kao i prema objektivnim životnim uvjetima koji su povezani s određenim demografskim obilježjima.

U siromašnijim društvima, ekonomski se status pokazao značajnim prediktorom razina zadovoljstva sreće pojedinaca (Lima i Novo, 2006).

Spolne razlike u subjektivnoj kvaliteti života obično su neznčajne ili relativno male (Andrews i Whithey, 1976). Istraživanja u kojima su nađene statistički značajne spolne razlike dala su nekonzistentne rezultate (Pastuović, Kolesarić i Krizmanić, 1995; Lima i Novo, 2006).

Kada su posrijedi dobne promjene u subjektivnoj kvaliteti života rezultati istraživanja također su nekonzistentni, no u hrvatskim uzorcima sudionika uglavnom je utvrđeno postojanje negativne povezanosti dobi i zadovoljstva životom (Pastuović, Kolesarić i Krizmanić, 1995; Martinis, 2005).

Pastuović, Kolesarić i Krizmanić (1995; prema Lučev i Tadinac 2005) nalaze da je stupanj obrazovanja pozitivno povezan sa zadovoljstvom i srećom, što je i logično s obzirom da viši stupanj obrazovanja pojedincu pruža veći raspon mogućnosti i dostupnih resursa.

Značajnim prediktorom subjektivne kvalitete života pokazao se i bračni status. Veenhoven (1983; prema Lučev i Tadinac 2008) navodi da su osobe koje su u braku ili izvanbračnoj zajednici sretnije i zadovoljnije od samaca.

Osobine ličnosti i kvaliteta života

Diener, Oishi i Lucas (2003) ističu da su brojna istraživanja pokazala da postoje značajne korelacije niza osobina ličnosti i subjektivne kvalitete života. Najveći dio radova bavio se povezanošću ekstraverzije i neuroticizma s razinom zadovoljstva i sreće. Ekstraverzija se pokazala pozitivno povezanom, a neuroticizam negativno povezanim s aspektima subjektivne kvalitete života (Pastuović, Kolesarić i Krizmanić, 1995; Diener i sur., 2003). Neki autori (Andrews i Whithey, 1976) navode kako različite sociodemografske varijable objašnjavaju 8% varijance subjektivne dobrobiti, ekstraverzija objašnjava otprilike isti postotak, dok neuroticizam objašnjava oko 27% varijance. S obzirom da je riječ o korelatima zadovoljstva životom, tada se može kazati da postoje dosta uvjerljivi dokazi o tome da su ekstraverzija i neuroticizam, kao stabilne dimenzije ličnosti, snažni prediktori zadovoljstva životom (Diener i sur., 2003).

Uz njih, u više istraživanja provjeravane su relacije zadovoljstva životom i nekih drugih više ili manje stabilnih osobina ličnosti (*samopoštovanja*, lokusa kontrole, anksioznosti, *optimizma*, osamljenost). Nedostatak dijela tih istraživanja jest i nedovoljno razlikovanje zadovoljstva životom od osobina ličnosti s kojima se relacija istraživala. Jedan od takvih konstrukata, a koji se vrlo često zamjenjivao sa zadovoljstvo životom, jest *samopoštovanje* (Penezić, 2006). Diener (1984) navodi da iako su brojna istraživanja promatrala odnos *samopoštovanja* i zadovoljstva životom, taj odnos nikada nije precizno ni temeljno utvrđen.

Studenti kao specifična populacijska podskupina

Izazovi i mogućnosti s kojima se mladi susreću tijekom svog studiranja su brojni i po mnogočemu specifični. Život studenta donosi različite promjene kako na kognitivnom, emocionalnom, tako i na društvenom području. Promjene uključuju i količinu vremena koja se posveti proučavanju nekog područja do razvijanja sustavnog i kritičkog razmatranja različitih prezentiranih činjenica, a ne samog mehaničkog usvajanja znanja. Postoje, također, i brojne specifične norme vezane uz ovu populaciju, kao što su karakteristična studentska druženja i izlasci, koje određuju način života. Mnogi studenti suočavaju se sa odvajanjem od roditelja i životom u nekoj novoj sredini. Općenito može se reći da ovo životno razdoblje određuju različite

prilagodbe. Pred studentima su mnogi izazovi čije uspješno svladavanje djeluje poticajno na samopoštovanje. Međutim, ovo je i razdoblje u kojem se neki mladi po prvi puta u životu susreću sa neuspjehom i uče se nositi s posljedicama neuspjeha. Sve ove okolnosti mogu biti povezane s kvalitetom života mladih ljudi koji studiraju.

Brojna istraživanja pokazuju da studenti postižu nižu kvalitetu života u odnosu na opću populaciju (Cummins, 2003; Stewart i Podbury, 2003; Vaez, Kristenson i Laflamme, 2004). Rezultati su pomalo iznenađujući s obzirom na to da se radi o populacijskoj skupini koja najčešće ima status u društvu kao budući nositelji napretka društva. Moguća objašnjenja ovakvih rezultata mogu biti loša financijska situacija (Stewart i Podbury, 2003), fizičko zdravlje (Vaez i sur., 2004), ali brojni drugi kao što su ovisnost o roditeljima, novonastala životna situacija ili „odgođeno odrastanje“.

Samopoštovanje

Koncept samopoštovanja jadan je od najviše istraživanih područja u psihologiji (Sedikides i Gregg, 2003; prema Gebauer, Riketta, Broemer i Maio, 2008.). Coopersmith (1967., prema Lacković-Grgin, 1994) pod samopoštovanjem podrazumijeva procjenu kojom pojedinac odražava stav prihvaćanja ili neprihvatanja sebe, i ta evaluacija ukazuje na stupanj uvjerenja u vlastitu sposobnost, važnost, vrijednost i uspješnost. Rosenberg (1979; prema Lacković-Grgin, 1994) pak samopoštovanje definira kao sveukupno mišljenje i osjećaji koje osoba ima prema sebi. Pretpostavlja postojanje globalnog samopoštovanja, odnosno onog što pojedinac misli o sebi kao ličnosti. Razlikuje „unutrašnje poštovanje“ temeljeno na iskustvima selfa i „vanjsko poštovanje“ temeljeno na ocjenama značajnih drugih. Pri tome je „unutarnje“ jače od „vanjskog poštovanja“.

Samopoštovanje predstavlja vrlo važan aspekt *slike o sebi* te ima značajan utjecaj na ljudsku kogniciju, ponašanje, emocije i motivaciju (Salmivalli, 2001). Dosadašnja istraživanja pokazuju da se osobe koje postižu visoke rezultate na mjerama samopoštovanja uvažavaju i cijene, sebe smatraju vrijednim poštovanja te općenito imaju pozitivnije mišljenje o sebi. S druge strane, osobe niskog samopoštovanja općenito nisu zadovoljne sobom, češće se podcjenjuju i imaju negativnije mišljenje o sebi (Stiplošek, 2002). Isto tako, Baumeister i sur. (2003; prema Pruessner i sur., 2001) pokazuju da je visoko samopoštovanje povezano s različitim pozitivnim karakteristikama poput *optimizma*, veće inicijative, uspješnim suočavanjem, pozitivnim emocijama i fizičkim zdravljem, dok Hoyle i sur. (1999; prema Pruessner i sur., 2001) navode da

je nisko samopoštovanje povezano s negativnijim emocijama, sramežljivošću, depresijom, usamljenošću, delikvencijom, poremećajima u prehrani i lošijim oporavkom nakon oboljenja.

Coopersmith je (1967.; prema Lacković-Grgin, 1994.) na osnovi vlastitih istraživanja zaključio da ljudi svoje poštovanje temelje na četiri sljedeća kriterija: 1. *značajnost* (stupanj voljenosti i prihvaćanja značajnih drugih); 2. *kompetentnosti* (u izvođenju zadataka koji su im bitni); 3. *osjećaju vrijednosti* (dostignuće moralnih i etičkih standarda); i 4. *snage* (stupanj u kojem utječe na tuđi i vlastiti život). Coopersmith ključnu ulogu pridaje obiteljskoj atmosferi i neposrednoj socijalnoj okolini.

Što se tiče stabilnosti samopoštovanja neka istraživanja Bachman, O'Malley i Johnston (1978; prema Chubb, Fertman i Ross, 1997) pokazuju da samopoštovanje raste tokom adolescencije i odrasle dobi. Ipak, neka su istraživanja ustanovila da je nepromjenjivo tijekom razvoja (Chubb i sur., 1997). Simmons, Rosenberg i Rosenberg (1979; prema Stiplošek 2002) našli su da samopoštovanje pada tijekom rane adolescencije s najvećim padom u dvanaestoj godini, a zatim postepeno raste s vrhuncem u dobi od 16 godina.

Istraživanja odnosa samopoštovanja i kvalitete života pokazuju da samopoštovanje statistički značajno povezano sa kvalitetom života (Lucas, Diener i Suh, 1996; Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007). Rosenberg (1985; prema Chubb i Fertman, 1997) navodi da je nizak nivo samopoštovanja povezan s niskim zadovoljstvom životom, usamljenošću, anksiznošću, ogorčenošću i razdražljivošću. Isto tako, utvrđeno je da je samopoštovanje značajan prediktor kvalitete života (Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007; Vacek, Coyle i Vera, 2010).

Optimizam

Optimizam predstavlja opći stav u procesu socijalizacije koji uvjetuje pretežno pozitivno procjenjivanje sebe (svojih sposobnosti i osobina) i/ili različitih životnih situacija i njihovih ishoda (Petz (ur.), 2005). Scheier i Carver (1985) definiraju optimizam kao osobinu ličnosti gdje pojedinac očekuje pozitivne ishode u životu.

Seligman (1998; prema Ivanković i Rijavec) koncipirao je optimizam kao eksplanatorni stil, a ne kao crtu ličnosti. Eksplanatorni stil odnosi se na način na koji ljudi objašnjavaju uzroke događaja u svom životu. Kada im se dogodi nešto loše, optimisti uzroke tih loših događaja vide u vanjskim, privremenim i specifičnim faktorima. Za razliku od njih, pesimisti uzroke pronalaze u unutarnjim, trajnim i globalnim uzrocima. Kod eksplanatornog stila postoji određena genetska

komponenta, no na razvoj eksplanatornog stila veliki utjecaj imaju roditelji, učitelji i sportski treneri (Seligman, 1996; prema Ivanković i Rijavec, 2012).

Smatra se da optimistički stav, kao relativno trajna karakteristika ličnosti, uvjetuje djelomično iskrivljeno vrednovanje vlastitih iskustava, jer pojedinac (optimist) najčešće nekritički, povoljno procjenjuje uvjete u kojima živi, situacije u kojima se nalazi, kao i akcije ljudi koji ga okružuju očekujući uvijek „sve najbolje“. Suprotno tome pojedinac čiji je osnovni stav pesimističan (pesimist) procjenjuje iste uvjete, situacije i ljude pretežno negativno, očekujući uvijek „sve najgore“. Kako pesimist najčešće sumnja u mogućnost povoljnih ishoda ili uspješnost svojih akcija, sklon je provjeravanju ljudi i situacija, kao i opreznom vrednovanju vlastitih iskustava bez uljepšavanja koje karakterizira optimistične ljude. U novije vrijeme optimizam-pesimizam ne smatra se kontinuiranom dimenzijom ličnosti, niti jedinstvenim općim stavom, već odvojenim i nezavisnim dimenzijama. S obzirom da postoje stajališta da se pretežno radi o atribucijskom stilu, koji može biti optimističan ili pesimističan ovisno o doživljaju kontrole nad događajima, očito je pitanje definicije optimizma i pesimizma još uvijek u određenoj mjeri prijeporno (Petz (ur.), 2005).

Ayyash-Abdo i Alamuddin (2007) u svom istraživanju dobili su pozitivnu povezanost statistički značajnu pozitivnu povezanost optimizma i kvalitete života. Nadalje, optimizam se pokazao i kao značajan prediktor kvalitete života (Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007; Vacek, Coyle i Vera, 2010). Aspinwall i Taylor (1992: prema Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007) nalaze da studenti koji postižu više rezultate na skali optimizma na početku semestra, za razliku od studenata koji postižu niže rezultate, izvještavaju o boljoj kvaliteti života i manjoj tjeskobi na kraju semestra.

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj

Cilj ovoga istraživanja je provjeriti odnos između samopoštovanja, optimizma te kvalitete života studenata.

Problem

Ispitati postoji li povezanost između samopoštovanja, optimizma i osobne kvalitete života studenata, te utvrditi doprinos varijabli samopoštovanja i optimizma osobnoj kvaliteti života studenata.

Hipoteze

Prva hipoteza postavljena je na osnovi nalaza ranijih istraživanja koji dosljedno ukazuju na značajnu pozitivnu povezanost između samopoštovanja i optimizma s kvalitetom života (npr. Lucas, Diener i Suh, 1996; Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007). Prema tome, **prva hipoteza** glasi: *Očekuje se značajna pozitivna povezanost između samopoštovanja i optimizma sa osobnom kvalitetom života studenata.*

Kada su u pitanju doprinosi, istraživanja uglavnom ukazuju da su i samopoštovanje i optimizam značajni prediktori kvalitete života, te da značajno doprinose objašnjenju kvalitete života na pojedinačnim razinama (npr. Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007; Vacek, Coyle i Vera, 2010). U skladu s tim postavljena je **druga hipoteza** koja glasi: *Osobnoj kvaliteti života značajno će doprinositi i samopoštovanje i optimizam.*

Metodologija

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 152 sudionika, studenata svih studijskih grupa Filozofskog fakulteta Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku. Pri obradi rezultata izostavljeno je 9 sudionika koji su nepotpuno ili neispravno ispunili upitnike. Analiza je provedena na podacima 143 sudionika, od toga 23 muškog (16 %) i 120 ženskog (84%) spola, raspona godina od 19 do 31 ($M=21.78$, $SD=2.324$).

Instrumenti

Indeks osobne kvalitete života.

Indeks osobne kvalitete života (Personal Well-being Index, PWI – International Well-being Group, 2006) predstavlja multidimenzionalni upitnik namijenjen mjerenju subjektivne kvalitete života. Sastoji se od sedam subskala kojima se mjeri zadovoljstvo životom na sedam domena koje uključuju zadovoljstvo životnim standardom, zadovoljstvo zdravljem, zadovoljstvo postignućima u životu, zadovoljstvo odnosima s bližnjima, zadovoljstvo osjećajem sigurnosti, zadovoljstvo osjećajem pripadanja zajednici i zadovoljstvo osjećajem sigurnosti u budućnosti. Odgovori se daju na skali od 0 do 10 pri čemu nula znači potpuno nezadovoljstvo, a 10 potpuno zadovoljstvo određenim područjem. Ukupni se rezultat dobiva kao aritmetička sredina rezultata na sedam domena. Zbog lakše usporedbe s rezultatima dobivenim na različitim skalama, autor predlaže transformiranje rezultata na postotak skalnog maksimuma (Cummins, 2003). Istraživanja pokazuju da je skala od 10 mogućih odgovora psihometrijski najprikladnija, odnosno ima veću osjetljivost i veću standardnu devijaciju rezultata zbog čega je korisnija od skale s manjim brojem mogućih odgovora i smatra se da daje rezultate koji najviše odgovaraju onima u stvarnoj populaciji (Cummins i Gullone, 2000; Scherpenzeel, 1995; prema Cummins, 2003).

Rosenbergova skala samopoštovanja.

Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE – Rosenberg, 1965) konstruirana je u skladu sa teorijskim pretpostavkama da pojedinac posjeduje opći osjećaj samovrijednosti koji nadilazi samoevaluacije u specifičnim područjima života. Rosenberg smatra da je prikladno imati mjeru koja pokazuje sveukupnu sliku pozitivnih ili negativnih stavova prema sebi, dakle globalno samopoštovanje koje je sastavljeno od povezanih aspekata samopoimanja (Lacković-Grgin, 1994). Skala je validirana na velikom uzorku srednjoškolskih učenika, a sadrži deset tvrdnji od kojih je pet pozitivnih, a pet negativnih. (Npr. «*Osjećam da sam isto toliko sposoban koliko i drugi ljudi*» ili «*Osjećam da nemam puno toga čime bih se mogao ponositi*»)

U originalnoj verziji skala je konstruirana pomoću Guttmanove metode skaliranja. Kasnije, međutim, skala RSE je češće korištena kao skala Likertova tipa s četiri ili pet stupnjeva. Crandall ju je adaptirao u formu skale Likertova tipa Goldsmith (1986.; prema Lacković-Grgin, 1994.). Kratkoća skale i dobra internalna konzistencija, koja primjerice na uzorcima studenata i mlađih

odraslih iznosi 0,74 do 0,89, čine je prikladnom za ispitivanja i u praktične i u znanstvene svrhe. Zadatak ispitanika je da na skali od 1-5 (od „uopće se ne odnosi na mene“ do „u potpunosti se odnosi na mene“) iskažu svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom. Ukupan rezultat formira se jednostavnim zbrajanjem procjena 10 čestica, s tim da se odgovori u 2., 3., 4., 6., i 9. tvrdnji boduju u obrnutom smjeru. Tako je najmanji rezultat na skali 10, a najveći 50 bodova pri čemu veći rezultat ukazuje na višu razinu samopoštovanja.

Skala optimizma.

Za ispitivanje *optimizma* upotrijebljen je revidirani Life Orientation Test (LOT-R). LOT-R mjeri generalni optimizam i sastoji se od 10 čestica, od kojih se 2., 5., 6., i 8. čestica ne boduju jer one služe za prikrivanje prave svrhe ispitivanja. Zadatak ispitanika je da na skali od 0-4 (od „u potpunosti netočno“ do „u potpunosti točno“) iskažu svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom. Ukupan rezultat formira se jednostavnim zbrajanjem, s tim da se 3., 7., i 9. čestica obrnuto boduju. Tako je najmanji rezultat na skali 0, a najveći 24 boda pri čemu veći rezultat ukazuje na veći optimizam (Scheier, Carver i Bridges, 1994).

Postupak

Istraživanje je provedeno u prostorijama Filozofskog fakulteta u suradnji s profesorima i asistentima koji su ustupili dio svog vremena. Sudionici su predviđene upitnike ispunjavali grupno na početku predavanja. Prije provedbe istraživanja informirani su o prirodi istraživanja, te zamoljeni za sudjelovanje i ujedno upoznati s pravom na odustajanje u bilo kojem trenutku. Također im je naglašeno da je ispunjavanje upitnika anonimno, da su dobiveni podaci povjerljivi i da će se koristiti isključivo u svrhu diplomskog rada. Potom su im podijeljeni upitnici i kuverte u koje su sudionici spremali ispunjene upitnike. Time je osigurana anonimnost i povjerljivost podataka. Na kraju je eksperimentator pokupio kuverte. Ispunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku oko 10 minuta.

Rezultati

Deskriptivna statistika

Kao prvi korak u obradi prikupljenih podataka učinjena je deskriptivna analiza dobivenih rezultata na trima osnovnim varijablama ovog istraživanja: samopoštovanje, optimizam, kvaliteta života. Ishod ove analize u obliku osnovnih deskriptivnih statističkih parametra može se vidjeti u tablici 1.

Tablica 1. Deskriptivna statistika za korištene instrumente samopoštovanja, optimizma i kvalitete života, te Kolmogorov-Smirnov test normaliteta distribucije

	M	SD	N	min	max	D	p
Samopoštovanje	39,88	6,56	143	21	50	0,109	0,000*
Optimizam	14,98	4,20	143	5	24	0,086	0,012*
Kvaliteta života	7,66	1,23	143	4,29	10	0,078	0,032*

* $p < 0,05$

Na temelju podataka iz tablice 1 može se uočiti da sve tri varijable obuhvaćaju dosta širok raspon rezultata pri čemu su distribucije tih rezultata u određenoj mjeri asimetrične. Normalnost distribucije provjerena je Kolmogorov-Smirnovljevim (K-S) testom normaliteta distribucije. Kako bi se smanjila asimetričnost i poboljšala linearnost provedena je logaritamska transformacija varijabli.

Tablica 2. Deskriptivna statistika na sedam domena indeksa osobne kvalitete života

	M	SD	N	min	max
Životni standard	7,08	1,852	143	1	10
Zdravlje	7,91	1,788	143	2	10
Postignuće	7,73	1,606	143	2	10
Odnos s bližnjima	8,29	1,608	143	3	10
Sigurnost	7,94	1,753	143	0	10
Pripadanje zajednici	7,70	1,877	143	2	10
Sigurnost u budućnost	6,40	2,137	143	0	10

U tablici 2 prikazani su rezultati sa svih sedam domena koje obuhvaća indeks osobne kvalitete života. Kao što se može vidjeti studenti najveći rezultat postižu na domeni *odnos s bližnjima*, a najmanji na domeni *sigurnost u budućnost*.

Da bi se ponudio odgovor na prvi dio problema, te utvrdila povezanost između samopoštovanja, optimizma i osobne kvalitete života studenata, u drugom koraku ostvaren je izračunom Pearsonovih koeficijenata korelacije.

Tablica 3. Povezanost kvalitete života s samopoštovanjem i optimizmom

	Samopoštovanje	Optimizam
Kvaliteta života	0,641**	0,533**

** $p < 0,01$

Rezultati prikazani u tablici 3 pokazuju da postoji značajna pozitivna povezanost osobne kvalitete života s samopoštovanjem odnosno optimizmom. Pri tome je korelacija između samopoštovanja i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,641$; $p < 0,01$) nešto veća u odnosu na korelaciju između optimizma i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,533$; $p < 0,01$).

Da bi se ponudio odgovor na drugi dio problema i utvrdio doprinos samopoštovanja i optimizma objašnjenju kvalitete života studenata provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize. U prvoj analizi, čiji se rezultati mogu vidjeti u tablici 4, samopoštovanje uvršteno je kao prediktor u prvom koraku, dok je optimizam uvršten u drugom koraku. U drugoj analizi, čiji se rezultati nalaze u tablici 5, samopoštovanje i optimizam uvedeni su u analizu obrnutim redom, tako da je optimizam unesen u prvom koraku, a samopoštovanje u drugom.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kao kriterij uvrštena kvaliteta života studenata, a kao prediktori samopoštovanje u prvom koraku i optimizam u drugom koraku

Prediktori	Osobna kvaliteta života			
	Beta	ΔR^2	R^2	F
1.Samopoštovanje	0,641***	0,411***	0,411	98,41***
2.Samopoštovanje	0,503***	0,033**	0,444	55,96***
Optimizam	0,229***			

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize u kojoj je kao kriterij uvrštena kvaliteta života studenata, a kao prediktori optimizam u prvom koraku i samopoštovanje u drugom koraku

Prediktori	Osobna kvaliteta života			
	Beta	ΔR^2	R^2	F
1.Optimizam	0,533***	0,284***	0,284	55,84***
2.Optimizam	0,124**	0,161**	0,444	40,45***
Samopoštovanje	0,474***			

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Rezultati u tablicama 4 i 5 pokazuju da i samopoštovanje i optimizam značajno doprinose objašnjenju kvalitete života na pojedinačnim razinama. Samopoštovanje daje veći samostalni doprinos što je vidljivo iz veličine beta pondera odnosno veličini promjene u varijanci (ΔR^2) koju donosi pojedini prediktor. Da je samopoštovanje bolji prediktor kvalitete života od optimizma, može se zaključiti na temelju postotaka objašnjene varijance i veličine F omjera koji

vrijede za ova dva prediktora. Kako vidimo iz tablice 4, kad se kontroliraju doprinosi samopoštovanja, optimizam objašnjava dodatnih 3,3% varijance kriterija, dok uz kontrolu doprinosa optimizma, u tablici 5, samopoštovanje objašnjava dodatnih 16,1%, pri čemu zajedno objašnjavaju 44,4% varijance kriterija.

Rasprava

Kao što se može vidjeti u tablici 1, studenti postižu visoke rezultate na skalama samopoštovanja, optimizma i kvalitete života.

Visoko samopoštovanje mladih odraslih osoba može se objasniti u terminima prilagođenosti njihovih karakteristika ličnosti društvenim i kulturalnim očekivanjima. Naime, Block i Robins su (1993; prema Pervin, Cervone i John, 2008) koristili podatke iz opsežnih intervjua kod osoba u dobi od dvadeset i tri godine i utvrdili da su žene visokog samopoštovanja cijenile bliske odnose s drugima. S druge strane, muškarci visokog samopoštovanja bili su emocionalno suzdržani i kontrolirani u svojim odnosima s drugima. Te spolne razlike u odnosima odražavaju baš ona različita očekivanja koja društvo može imati o tome što znači biti muškarac ili žena.

Međutim, potrebno je naglasiti kako su neki psiholozi tvrdili da je koncept samopoštovanja preopćenit, tj. da ljudi imaju različite razine samopoštovanja u specifičnim područjima, a ne općenito samopoštovanje. Stoga, primjerice, netko može imati visoko *društveno* samopoštovanje, ali ne i *akademsko*. Premda takve varijacije samopoštovanja nedvojbeno postoje, drugi autori, pak, zapažaju da postoje dokazi da je koncept općeg samopoštovanja vrijedan i to kako se ljudi općenito osjećaju prema sebi ima određenih implikacija na mnoge aspekte psihološkog djelovanja (Dutton i Brown, 1997; prema Pervin i sur., 2008).

Što se tiče kvalitete života studenti, također, postižu visok rezultat. U tablici 2 mogu se vidjeti rezultati na svih sedam domena koje ispituje indeks osobne kvalitete života. Iz tih podataka može se primijetiti da studenti najviši rezultat postižu na domeni *odnos s bližnjima* („koliko ste zadovoljni Vašim odnosima s bližnjima (obitelji, prijateljima)?“), dok najmanji rezultat postižu na domenama *sigurnosti u budućnost* („Koliko ste zadovoljni osjećajem sigurnosti u budućnost (buduća sigurnost)?“), te *životni standard* („Koliko ste zadovoljni Vašim životnim standardom?“). Ako se uzmu u obzir najnoviji podaci o nezaposlenosti za srpanj 2012. godine, Hrvatskog zavoda za zapošljavanje (HZZ), moglo bi se reći da su ovakvi rezultati na pojedinim domenama indeksa osobne kvalitete života u skladu s očekivanjima. HZZ izvještava o 298 690 nezaposlenih u Republici Hrvatskoj, dakle skoro 300 000 osoba. Podaci za Osječko – baranjsku županiju izvještavaju o 32 931 nezaposlenoj osobi, a od toga je 970 osoba sa završenim prvim stupnjem fakulteta, tj. višom školom, a 1695 osoba sa visokom stručnom spremom. Takvi podaci zasigurno ne ulijevaju sigurnost mladima u pogledu njihove budućnosti. S obzirom da brojna istraživanja (Cummins, 2003; Stewart i Podbury, 2003; Vaez, Kristenson i

Laflamme, 2004) izvještavaju da studenti postižu nižu kvalitetu života u odnosu na opću populaciju, ovakvi rezultati mogu ponuditi određena objašnjenja takvom trendu.

Rezultati ovog istraživanja potvrdili su prvu hipotezu prema kojoj je samopoštovanje ($r_{(141)} = 0,641$; $p < 0,01$), ali također i optimizam ($r_{(141)} = 0,533$; $p < 0,01$) značajno pozitivno povezan sa kvalitetom života studenata (u tablici 3). Takvi rezultati su u skladu sa brojnim istraživanjima (Lucas, Diener i Suh, 1996; Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007).

Ayyash-Abdo i Alamuddin (2007) dobili su da je povezanost samopoštovanja i kvalitete života ($r=0,40$; $p<0,01$) nešto viša nego povezanost optimizma i kvalitete života ($r=0,39$; $p<0,01$). Rezultati u tablici 2 pokazuju slične rezultate u kojima je korelacija između samopoštovanja i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,641$; $p < 0,01$) nešto veća u odnosu na korelaciju između optimizma i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,533$; $p < 0,01$). Takav rezultat i jest u skladu s očekivanjima s obzirom da je upravo samopoštovanje jedan od konstrukata koji se vrlo često zamjenjivao sa životnim zadovoljstvom (Penezić, 2006). Isto tako, iako su brojna istraživanja promatrala odnos *samopoštovanja* i zadovoljstva životom, taj odnos nikada nije precizno ni temeljno utvrđen (Diener, 1984).

Dobiveni rezultati potvrdili su i drugu hipotezu istraživanja, pokazavši da kvaliteti života značajno doprinose i samopoštovanje i optimizam. Samopoštovanje, koje objašnjava 41,1% ukupne varijance kvalitete života, se pokazalo kao bolji prediktor od optimizma, koji objašnjava 28,4% ukupne varijance. Takav rezultat ide u prilog i ranijim istraživanjima (Ayyash-Abdo i Alamuddin, 2007; Vacek, Coyle i Vera, 2010), ali i nekim navedenim teorijama subjektivne kvalitete života. Tako se prema *teoriji višestrukih nesrazmjera* upravo *samopoštovanje* navodi kao jedna od komponenti koja ima direktan utjecaj kako na samo zadovoljstvo životom tako i na akcije za postizanje i održavanje mreže zadovoljstva. *Teorija homeostaze subjektivne kvalitete života* pak naglašava da je za normalno funkcioniranje pojedinca i održavanje kvalitete života unutar normativnih vrijednosti, neophodan generalno pozitivni pogled na život, tj. optimizam.

Rezultati ovog istraživanja mogu se iskoristiti i u praktične svrhe. Naime, studenti izvještavaju o relativno visokoj kvaliteti života, ali je isto tako ustanovljeno da najmanji rezultat postižu na domenama *sigurnosti u budućnost* i *životni standard*. S obzirom da su neka istraživanja (Cummins, 2003; Stewart i Podbury, 2003; Vaez, Kristenson i Laflamme, 2004) pokazala da studenti postižu nižu kvalitetu života s obzirom na opću populaciju, moglo bi se, kroz sustav besplatnog školovanja i programom zapošljavanja mladih nakon završetka

školovanja, pokušati utjecati na rezultate navedenih domena. Samim time, mladi bi kroz lakšu mogućnost školovanja i perspektivu zapošljavanja imali pozitivniji pogled u vlastitu budućnost, što bi se i značajno odrazilo na njihovo samopoštovanje.

U nedostatke ovog istraživanja svakako spada slaba mogućnost generalizacije rezultata na opću populaciju s obzirom na homogenost sudionika, po dobi i obrazovanju. Također je upitna i generalizacija na studentsku populaciju jer je u istraživanju sudjelovao vrlo mali broj muških ispitanika. Izgledno je da ovakav omjer muških i ženskih sudionika u određenoj mjeri odražava stvarno stanje u populaciji studenata Filozofskog fakulteta na kojemu omjer između muškaraca i žena ide znatno u korist žena.

Na temelju provedenog istraživanja i dobivenih rezultata moguće je ponuditi određene smjernice i prijedloge za buduća istraživanja. Prije svega, korisnim se čini provesti istraživanje u kojem bi osim samopoštovanja i optimizma bile uključene i neke objektivne mjere poput materijalnog i zdravstvenog statusa, te usporediti studentsku i opću populaciju kako bi se utvrdile razlike o kojima je već bilo govora.

Zaključak

Cilj je ovog istraživanja bio je provjeriti odnos između samopoštovanja, optimizma te kvalitete života studenata. Rezultati deskriptivne statistike pokazuju da studenti postižu visoke rezultate na skalama samopoštovanja, optimizma i kvalitete života. Na indeksu osobne kvalitete života studenti su najviši rezultat postigli na domeni *odnos s bližnjima*, dok najmanji rezultat postižu na domenama *sigurnosti u budućnost* i *životni standard*. Prema prvoj hipotezi očekivala se značajna pozitivna povezanost između samopoštovanja, optimizma i kvalitete života studenata. Rezultati su potvrdili prvu hipotezu, te je utvrđeno da je koeficijent korelacije između samopoštovanja i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,641$; $p < 0,01$) nešto veći nego između optimizma i kvalitete života ($r_{(141)} = 0,533$; $p < 0,01$). Druga hipoteza pretpostavljala je da će kvaliteti života značajno doprinosti i samopoštovanje i optimizam. Rezultati hijerarhijske regresijske analize potvrđuju i drugu hipotezu, pri čemu se samopoštovanje ($R = 0,641$; $F = 98,41$; $p < 0,001$) pokazalo kao bolji prediktor od optimizma ($R = 0,533$; $F = 55,84$; $p < 0,001$).

Literatura

- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans Perception of Life Quality*. New York: Plenum.
- Ayyash-Abdo, H. i Alamuddin, R. (2007). Predictors of Subjective Well-Being Among College Youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- Campbell, A. (1972). »Aspiration, Satisfaction and Fulfillment«, u: Angus Campbell i Patrick Converse (ur.). *The Human Meaning of Social Change*. New York: Russel Sage Foundation, str. 441-446.
- Chubb, N. H., Fertman, C. I. i Ross, J. L. (1997). Self-Esteem in Adolescence and Locus Of Control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*, 32, 113-130.
- Cummins, R. A. (2006). *Personal Well-being Index: 4th Edition*. Melbourne: Deakin University.
- Cummins, R. A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*, 64, 225-256.
- Cummins, R.A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Cummins, R.A. (1998). Quality of life definition and terminology: a discussion document from the International Society for Quality of Life Studies. *International Society for Quality of Life Studies*. 1-43.
- Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Felce, D. i Perry, J. (1993). *Quality of life: A contribution to its definition and measurement*. Cardiff: Mental Handicap in Wales Applied Research Unit.
- Gebauer, J. E., Riketta, M., Broemer P. i Maio, G. R. (2008.). «How much do you like your name?» An implicit measure of global self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1346-1354.
- <http://statistika.hzz.hr>
- International Wellbeing Group (2006). *Personal Wellbeing Indeks: 4th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Ivanković, M. i Rijavec, M. (2012). Utjecaj provođenja programa pozitivne psihologije na optimizam I razredno ozračje kod učenika četvrtog razreda osnove škol. *Napredak*, 153(2), 219-233.
- Krizmanić, M. i Kolesarić, V. (1989). Pokušaj konceptualizacije pojma "kvaliteta života". *Primijenjena psihologija*, 10, 179-184.
- Lacković-Grgin, K. (1994.). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Lima, M. L., i Novo, R. (2006). »So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe«, *Portuguese Journal of Social Science*, 5 (1), 5-33.
- Lucas, R., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lučev, I. i Tadinac, M. (2008). Kvaliteta života u Hrvatskoj - povezanost subjektivnih i objektivnih indikatora te temperamenta i demografskih varijabli s osvrtnom na manjinski status. *Migracijske i etničke teme*, 24 (1-2), 67-89
- Martiniš, T. (2005). *Percepcija kvalitete života u funkciji dobi*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Pastuović, N., Kolesarić, V. i Krizmanić, M. (1995). »Psychological variables as predictors of quality of life«, *Review of Psychology*, 2 (1-2), 49-61.

- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj odrasloj dobi. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), 643-669
- Pervin, L. A., Cervone, D. i John O. P. (2008.). *Psihologija ličnosti: teorije i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.
- Petz, B. (ur.) (2005). *Psihologijski riječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pruessner, J. C. i sur. (2001.). Self-esteem, locus of control, hippocampal volume, and cortisol regulation in young and old adulthood. *NeuroImage*, 28, 815-826.
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life – A Critical Introduction*. London: Sage Publications.
- Salmivalli, C. (2001.). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 6 (4), 375-393.
- Scheier, M.F., Carver C.S., and 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, 1063-1078.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4, 219-247.
- Stewart, J. A. i Podbury, D. (2003). Geographical dislocation and adjustment in university students: The impact of attachment, autonomy and coping behaviour on stress and well-being. U Moore, K. A. *Relationships : Family, Work and Community : proceedings of the 3rd Annual Australasian Psychology of Relationships Conference* (pp. 102 - 108). Melbourne: Australian Psychological Society.
- Stiplošek, D. (2002.). *Povezanost religioznosti, samopoštovanja i lokusa kontrole*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D. i Vera, E. M. (2010). Stress, Self-Esteem, Hope, Optimism, and Well-Being in Urban, Ethnic Minority Adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111.
- Vaez, M., Kristenson, M. i Laflamme, L. (2004). Perceived quality of life and self-rated health among first-year university students. *Social Indicator Research*, 68, 221-234.
- World Health Organization (1998). *Development of the World Health Organization WHOQOL – BREF quality of life assessment*. The WHOQOL Group. *Psychological Medicine*, 28, 551-8.