

Uloga pozitivne kognitivne pristranosti u procjeni kvalitete života

Erdeši, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:793148>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2020-10-27**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ULOGA POZITIVNE KOGNITIVNE PRISTRANOSTI U
PROCJENI KVALITETE ŽIVOTA**

Diplomski rad

Josipa Erdeši

Mentor: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2018.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Josipa Erdeši

**ULOGA POZITIVNE KOGNITIVNE PRISTRANOSTI U
PROCJENI KVALITETE ŽIVOTA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2018.

Sažetak

Cilj ovoga rada bio je istražiti ulogu pozitivnih kognitivnih pristranosti prilikom procjene subjektivne kvalitete života na populaciji odraslih osoba. Istraživanje je provedeno na 360 sudionika u dobi od 18 do 64 godine sa područja Republike Hrvatske. Za ispitivanje subjektivne kvalitete života korišten je Indeks osobne kvalitete života (The International Wellbeing Group, 2006), pozitivno viđenje sebe mjereno je je Upitnikom „Kako vidim sebe“ (How I See Myself, Taylor i Gollwitzer, 1995), nerealistična kontrola mjerena je Skalom uvjerenja o kontroli (Control Beliefs Scale, Zuckerman i sur., 2004), dok je nerealistični optimizam ispitan pomoću Skale nerealističnog optimizma (Illusory Optimism Scale, Weinstein, 1980). Istraživanje je provedeno online i metodom papir-olovka. Prikazana je deskriptivna statistika te je provedena jednostavna analiza varijance, korelacijska analiza te hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati pokazuju kako postoji značajna razlika između kategorija kvalitete života u pozitivnom viđenju sebe i nerealističnom optimizmu, ali ne i nerealističnoj kontroli. Pronađene su značajne korelacije između dobi, ekonomskog statusa, pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma i kvalitete života. Zatim, regresijskom analizom utvrđeno je kako dob, ekonomski status, pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam značajno predviđaju kvalitetu života. Konačno, u radu se raspravlja o mogućim objašnjenjima dobivenih rezultata.

Ključne riječi: kvaliteta života, pozitivne kognitivne pristranosti, pozitivno viđenje sebe, nerealistična kontrola, nerealistični optimizam.

Summary

The aim of this paper was to explore the role of positive cognitive bias in quality of life assessment. Research was conducted on 360 participants aged from 18 to 64 years from the Republic of Croatia. Subjective quality of life was measured by Personal Well-being Index (The International Wellbeing Group, 2006), positive self-enhancements were assessed by How I See Myself Scale (Taylor & Gollwitzer, 1995), unrealistic control was measured by subscale Unrealistic Control Beliefs of Control Beliefs Scale (Zuckerman et al., 2004) and unrealistic optimism was examined by Illusory Optimism Scale (Weinstein, 1980). Research was carried out online and by paper-and-pencil method. Descriptive statistics was presented, together with one way analysis of variance, correlation analysis and hierarchical regression analysis. Results indicate that there is a significant difference between quality of life categories in positive self-enhancement and unrealistic optimism, whereas unrealistic control does not differ significantly between the groups. Significant correlations were found between age, economic status, positive self-enhancement, unrealistic control, unrealistic optimism and quality of life. Furthermore, regression analysis revealed that age, economic status, positive self-enhancement and unrealistic optimism represent significant predictors of quality of life. The possible clarifications of the results were discussed.

Key words: quality of life, positive cognitive bias, positive self-enhancements, unrealistic control, unrealistic optimism.

SADRŽAJ

Uvod	1
Kvaliteta života opće populacije	2
Teorija homeostaze subjektivne kvalitete života.....	3
Uloga pozitivnih kognitivnih pristranosti pri procjeni subjektivne kvalitete života	4
Teorija kognitivne adaptacije	5
Pozitivne kognitivne pristranosti.....	6
Karakteristike pozitivnih kognitivnih pristranosti.....	8
Negativne strane pozitivnih kognitivnih pristranosti	9
Mjerenje pozitivnih kognitivnih pristranosti	10
Cilj, problemi i hipoteze	11
Problemi	11
Hipoteze	11
Metoda	12
Sudionici.....	12
Instrumenti	12
Postupak	14
Rezultati	14
Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka.....	14
Deskriptivna statistika	15
Testiranje razlika u pozitivnim kognitivnim pristranostima između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života.....	16
Povezanost između subjektivne kvalitete života, demografskih varijabli i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti.....	17
Doprinos varijabli pozitivne kognitivne pristranosti u objašnjavanju subjektivne kvalitete života ..	18
Rasprava	21
Razlike u pozitivnim kognitivnim pristranostima između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života	22
Povezanost između subjektivne kvalitete života, demografskih varijabli i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti.....	23
Doprinos varijabli pozitivne kognitivne pristranosti u objašnjavanju subjektivne kvalitete života ..	25
Nedostaci i ograničenja istraživanja.....	27
Implikacije za buduća istraživanja	28
Zaključak	28
Literatura	29

Uvod

Kvaliteta života predmet je interesa u brojnim znanstvenim područjima, počevši od ekonomije, prema psihologiji, sociologiji i medicini (Vuletić i Misajon, 2011). 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. Slično tomu, kvaliteta života može se definirati kao sveukupno opće blagostanje koje uključuje objektivne čimbenike i subjektivno vrednovanje fizičkog, materijalnog, socijalnog i emotivnog blagostanja, zajedno s osobnim razvojem i svrhovitom aktivnošću, a sve vrednovano kroz osobni skup vrijednosti pojedinca (Felce i Perry, 1993; prema Vuletić, 2004).

Tradicionalni pristup proučavanju kvalitete života nalaže kako procjena kvalitete života počiva na pretpostavci o realističnom viđenju vlastitog okruženja. Međutim, sedamdesetih godina prošlog stoljeća prepoznata je važnost subjektivne komponente pri procjeni kvalitete života koja ne odražava realno stanje unutar i izvan organizma, nego je, između ostalog, pod utjecajem osobnih vrijednosti pojedinca (Felce i Perry, 1993; prema Vuletić, 2004). Usto, smatra se kako na subjektivnu percepciju djeluju i drugi kognitivni faktori, kao što su kognitivne pristranosti, koje mogu biti pozitivne ili negativne. Dok se negativna percepcija kvalitete života povezuje s maladaptivnim stanjima poput depresije ili anksioznosti, pozitivna percepcija stanja u okolini doprinosi višoj samoprocjeni kvalitete života i boljem mentalnom zdravlju. Prema tome, smatra se kako je pogled kroz „ružičaste naočale“ zapravo adaptivan jer funkcionira po principu psihološkog štita koji pojedinca štiti od prijetnji (Vincze, 2009). Pozitivno obojene percepcije u psihologijskim istraživanjima nazivaju se pozitivne iluzije ili, u novije vrijeme, pozitivne kognitivne pristranosti.

Taylor i Brown (1988) među prvima su započeli s empirijskim istraživanjem pozitivnih kognitivnih pristranosti. Prepoznali su postojanje pozitivnih iluzija kao sastavnog dijela ljudske kognicije te su ih definirali kao mentalne slike ili predodžbe koje nisu potpuno točna i precizna preslika stvarnosti. Štoviše, navode kako se u podlozi mentalnog zdravlja nalaze pozitivne pristranosti u mišljenju koje se očituju u minimalno tri područja, a to su percepcije o sebi, svijetu i budućnosti. Prema tome, kategorizirali su ih u tri skupine, a to su nerealistično pozitivno samovrednovanje, iluzija kontrole i iluzorni optimizam. Temeljem nalaza Taylor i Browna (1988) nije dozvoljeno zaključiti kako pozitivne kognitivne pristranosti nužno doprinose i kvaliteti života, s obzirom da su se Taylor i Brown (1988) primarno usmjerili na istraživanje važnosti pozitivnih kognitivnih pristranosti za mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje i kvaliteta života

odvojeni su konstrukti koji prema nekim istraživanjima umjereno koreliraju (Hamule i Vahed, 2009), no visoka kvaliteta života ne podrazumijeva mentalno zdravlje i obrnuto. Ipak, istraživanja pokazuju kako pozitivno iskrivljena percepcija doprinosi boljoj procjeni kvalitete života (Blease, 2010) te potiče samopoštovanje, sposobnost skrbi o sebi i o drugim ljudima, sposobnost kreativnog i produktivnog rada te razvoj adaptivnih načina suočavanja sa stresom (Taylor, 1989; Taylor i Brown, 1994; Taylor i Gollwitzer, 1995). Konačno, pozitivne kognitivne pristranosti povezuju se s kognitivnim faktorima koji doprinose boljoj procjeni subjektivne kvalitete života (Vincze, 2011). Iako postoji dosta nesuglasica među autorima vezano za nazivlje prethodno opisanih mentalnih slika koje nisu potpuno točna i precizna preslika stvarnosti, u ovom radu će se koristiti klasifikacija koju su predstavili Cummins i Nistico (2002), prema kojoj se navedene mentalne slike nazivaju pozitivne kognitivne pristranosti, umjesto pozitivne iluzije, a one uključuju pozitivno viđenje sebe, nerealističnu kontrolu, umjesto iluzorna kontrola i nerealistični optimizam, koji je nekada nazivan iluzorni optimizam.

U prvom dijelu ovoga rada predstaviti će se i definirati pojmovi kvalitete života i pozitivnih kognitivnih pristranosti, zajedno s pregledom najvažnijih istraživanja koja se tiču teme. Središnji dio rada obuhvatit će rezultate provedenog istraživanja te raspravu o dobivenim rezultatima, dok će posljednji dio rada uključivati prednosti i nedostatke ovog istraživanja, implikacije za buduća istraživanja te zaključak.

Kvaliteta života opće populacije

Iz prethodno navedenih definicija kvalitete života može se uočiti postojanje objektivnog i subjektivnog aspekta ukupne kvalitete života, temeljem kojih su razvijena dva osnovna pristupa proučavanju kvalitete života. Objektivni indikatori kvalitete života uključuju mjere objektivnog blagostanja, poput bruto nacionalnog dohotka i drugih ekonomskih pokazatelja (Vuletić, 2004). S druge strane, subjektivni indikatori odnose se na subjektivni doživljaj vlastitog života koji se može konceptualizirati kao zadovoljstvo životom, a ono predstavlja kognitivnu evaluaciju cjelokupnog života ili različitih životnih domena (Andrews i Withey, 1976; Campbell, Converse i Rodgers, 1976; prema Vuletić, 2004). Važnost subjektivne komponente kvalitete života očituje se kroz slabu povezanost između objektivnih i subjektivnih pokazatelja kvalitete života koja je utvrđena u prethodnim istraživanjima (Cummins, 1998), što podrazumijeva da su objektivne životne okolnosti slabo povezane sa subjektivnim doživljajem kvalitete života.

Istraživanja u području kvalitete života ukazala su na postojanje jednog vrlo zanimljivog trenda, a tiče se distribucije rezultata samoprocjene kvalitete života. Uočeno je kako je distribucija pomaknuta u desnu stranu ka višim vrijednostima, a po teoriji se očekuje kako je normalno distribuirana. Točnije, prosječna kvaliteta života zapadnih zemalja iznosi $75 \pm 2.5\%$ skalnog maksimuma (Cummins, 1995). Ukoliko se tome pridodaju i nalazi drugih zemalja, dobiveni prosjeci kreću se u rasponu od 60 do 80%SM, što znači da se variranje rezultata unutar pojedine populacije ograničava na gornji raspon skale, od 40 do 100%SM (Cummins, 1998). Na temelju istraživanja može se zaključiti kako ljudi imaju tendenciju pozitivnijeg procjenjivanja zadovoljstva životom. Štoviše, utvrđeno je i kako samo 10% sudionika postiže rezultat koji je niži od 50%SM, dok čak 30% sudionika postiže rezultat koji je viši od 70%SM (Cummins, 2002; prema Cummins i Nistico, 2002). Prethodno se očekivalo kako će zadovoljstvo životom biti normalno distribuirano, zbog čega bi većina postizala prosječne rezultate, dok bi znatno manji, podjednak broj ljudi postizao ekstremne vrijednosti. Međutim, rezultati pokazuju kako je distribucija rezultata zadovoljstva životom negativno asimetrična te kako većina ljudi postiže vrijednosti više od prosjeka, što znači da ljudi doživljavaju umjereno pozitivnu razinu zadovoljstva životom. Smatra se kako tendencija manjeg variranja rezultata te postizanja viših vrijednosti na mjerama zadovoljstva životom nije samo rezultat iskustva, nego da na procjenu djeluju i neki drugi psihološki procesi. Prema tome, pozitivne samoprocjene na skalama kvalitete života mogu se barem djelomično pripisati djelovanju pristrane procjene i pristranog izvještavanja o kvaliteti života (Blease, 2010).

Teorija homeostaze subjektivne kvalitete života

S obzirom da je opaženo kako se normativni raspon srednjih vrijednosti za procjenu subjektivne kvalitete života populacija kreće od 60 do 80%SM, Cummins (1995) predlaže teoriju homeostaze subjektivne kvalitete života, kojom pretpostavlja kako postoji genetski predodređeni mehanizam koji upravlja i održava kvalitetu života stabilnom unutar predvidivog raspona koji se nalazi u području pozitivnih vrijednosti, unatoč prisutnosti varijacija iz okoline. Mehanizam održavanja stabilne razine kvalitete života u rasponu pozitivnih vrijednosti zadovoljstva životom analogan je mehanizmu održavanja tjelesne temperature, čije se vrijednosti u normalnim uvjetima održavaju na optimalnoj razini za funkcioniranje organizma. Dvije su osnovne značajke homeostatskog mehanizma: 1) održavanje kvalitete života unutar unaprijed definiranih vrijednosti unatoč varijacijama iz okruženja, a to su više pozitivne vrijednosti i 2) važnost generalno pozitivnog pogleda na život koji je neophodan za normalno funkcioniranje pojedinca, gdje su Cummins i Nistico (2002) prepoznali ulogu pozitivnih

kognitivnih pristranosti kako bi se relativno stabilan pozitivan pogled na život mogao održati. Dakle, značajne pozitivne ili negativne promjene u životnim uvjetima doprinose privremenoj promjeni u razini kvalitete života, odnosno, u funkciji vremena dolazi do povratka na razinu kvalitete života koja je karakteristična za pojedinca (Cummins 2000).

Uloga pozitivnih kognitivnih pristranosti pri procjeni subjektivne kvalitete života

U svojem radu Cummins i Nistico (2002) predlažu postojanje hipotetskog mehanizma u podlozi održavanja stabilne razine subjektivne kvalitete života. Smatraju kako je zadovoljstvo životom rezultat kognitivnih procesa, odnosno uključuje složene kognitivne procese koji u konačnici dovode do usporedbe između trenutne percepcije stanja u okolini i vlastitih internaliziranih standarda. Prema tome, postoji negativna povezanost između zadovoljstva životom i veličine diskrepancije između trenutne percepcije stanja u okolini i internaliziranog standarda, što znači da pojedinci koji su zadovoljni svojim životom smatraju kako je kvaliteta njihovog života iznad neke internalizirane referentne točke. Dakle, ukoliko želimo mjeriti kvalitetu života, trebamo se usmjeriti na veličinu prethodno opisane diskrepancije (Cummins i Nistico, 2002).

S obzirom da je u brojnim istraživanjima pronađeno kako kvaliteta života opće populacije u prosjeku iznosi $75 \pm 2.5\%$ skalnog maksimuma, Cummins i Nistico (2002) pretpostavljaju kako postoje određeni dispozicijski mehanizmi koji uzrokuju i održavaju stabilnu diskrepanciju između percepcije kvalitete života i referentne točke. Drugim riječima, postoje određene potrebe koje očito ne mogu biti trenutačno zadovoljene, budući da uzrokuju stabilnu diskrepanciju pri procjeni kvalitete života. Osnovne značajke ljudskih potreba nam kazuju da one mogu biti prepoznate na svjesnoj razini u organizmu, a ponašanje organizma se potom usmjerava ka ispunjenju tih potreba, što bi značilo da bi svako ispunjenje tih potreba dovelo do fluktuacija u diskrepanciji koje se u stvarnosti ne javljaju. Iz tog razloga se smatra kako su potrebe u podlozi ovog mehanizma subjektivne, apstraktne, odvojene od stvarnosti te se ne mogu objektivno ispuniti, a jedino na taj način mogu kontrolirati doživljaj zadovoljstva životom. Cummins i Nistico (2002) predlažu zadovoljstvo sobom kao potrebu koja djeluje kao mehanizam u podlozi održavanja stabilne razine subjektivne kvalitete života među višim vrijednostima. Zadovoljstvo sobom je potreba za percepcijom sebe kao pretežno dobre, vrijedne i sposobne osobe. Pretpostavlja se kako ispunjena potreba za zadovoljstvom sobom utječe na položaj referentne točke i pritom dovodi do pozitivnije percepcije kvalitete vlastitog života. Štoviše, istraživanja su pokazala kako je zadovoljstvo sobom najjači prediktor subjektivne kvalitete života. Primjerice, Campbell (1981; prema Cummins i Nistico, 2002) je pronašao korelaciju od $r=.55$ između zadovoljstva sobom i zadovoljstva obiteljskim odnosima,

primanjima i prijateljima. Diener i Diener (1995) su pronašli kako se raspon povezanosti između zadovoljstva sobom i zadovoljstva životom kreće od .21 u Bahrainu do .60 u SAD-u, no važno je napomenuti kako su pronađene generalno više povezanosti između zadovoljstva sobom i zadovoljstva životom u individualističkim društvima u odnosu na kolektivistička.

Zadovoljstvo sobom može se mjeriti unidimenzionalno, korištenjem jedinstvene čestice kao što je „Koliko ste zadovoljni sobom?“ na Likertovoj skali, npr. od 1 do 7 ili 1 do 5. Međutim, zadovoljstvo sobom može se konceptualizirati i multidimenzionalno, pri čemu se pridaje važnost i drugim aspektima zadovoljstva sobom koji mogu biti od velikog značaja za zadovoljstvo životom. Pregledom literature prepoznata su tri aspekta zadovoljstva sobom koja su od najvećeg značaja za zadovoljstvo životom, a to su pozitivno viđenje sebe i doživljaj vlastite vrijednosti, osjećaj mogućnosti promjene okoline u skladu s vlastitim željama, odnosno percepcija kontrole te osjećaj optimizma vezanog za budućnost. Konačno, Cummins i Nistico (2002) dolaze do pretpostavke da je ispunjenje potreba za pozitivnim viđenjem sebe, kontrolom i optimizmom ovisno o pozitivnim kognitivnim pristranostima. Predlažu da pozitivne kognitivne pristranosti sačinjavaju adaptivni mehanizam koji održava kvalitetu života populacije unutar stabilnog raspona od 60 do 80% skalnog maksimuma. Navedene komponente zadovoljstva sobom mogu se povezati sa prethodno opisanim pristranostima u mišljenju koje su predstavili Taylor i Brown (1988) kroz svoju klasičnu teoriju kognitivne adaptacije, kojom su opisali svrhu postojanja pozitivnih kognitivnih pristranosti.

Teorija kognitivne adaptacije

Prema teoriji kognitivne adaptacije (eng. *Cognitive adaptation theory*, Taylor i Brown 1988), postoji skup pretjerano pozitivnih kognicija usmjerenih prema percepciji sebe, vlastite kontrole i percepciji budućnosti koji je znatno raširen u općoj populaciji. Navedene pretjerano pozitivne kognicije nisu stvarni odraz stanja u okolini nego kognitivna distorzija, pogreška u mišljenju. Međutim, uzrok pogrešne, pretjerano pozitivne percepcije sebe, kontrole i budućnosti nije ograničenje kognitivnih procesa vezano za samu funkciju ili procesuiranje informacija, odnosno određeni nedostatak kognitivnog sustava. Svrha pretjerano pozitivne percepcije je u zaštiti, održavanju i poboljšavanju slike o sebi koja ima vrijednu adaptivnu funkciju. Nadalje, autori su kategorizirali kognitivne pristranosti u tri prethodno spomenute i opisane skupine, a to su pozitivno viđenje sebe, nerealistična kontrola i nerealistični optimizam.

Pozitivne kognitivne pristranosti

Sedamdesetih godina prošlog stoljeća Daniel Kahneman i Amos Tversky započeli su znanstveno istraživati u području heuristika u mišljenju i kognitivnih pristranosti te su dali nemjerljiv doprinos razumijevanju mehanizama u podlozi kognitivnih pristranosti (Shefrin i Statman, 2003). Istovremeno su razvijene brojne socijalno-kognitivne teorije kojima se objašnjavaju distorzije u mišljenju, odnosno pogreške i pristranosti vezane uz socijalne kognicije i socijalnu komparaciju, primjerice, osnovna atribucijska pogreška, razlika izvođač/promatrač ili atribucije u vlastitu korist. Najveći doprinos navedenih istraživanja leži u razumijevanju ljudske tendencije da sustavno zanemaruju ili umanjuju razne oblike negativnih informacija koje im mogu biti upućene, odnosno tendencije ka usmjeravanju na pozitivne informacije: procjenjuju vlastite karakteristike jasnijima, važnijima i posebnijima od karakteristika drugih, precjenjuju vjerojatnost pojave pozitivnih događaja u vlastitom životu te precjenjuju percipiranu kontrolu koju posjeduju nad nekontrolabilnim događajima u vlastitom životu (Vincze, 2009).

Pozitivnim kognitivnim pristranostima nazivaju se mentalne heuristike koje su povezane sa pristranim samoprocjenama kvalitete života, a prema kojima je kvaliteta života doživljena višom od očekivanog (Zauszniewski et al., 2009). Nazivaju se pristranostima jer se pretpostavlja kako ne odražavaju stvarno stanje, s obzirom da je, prema zakonima statistike, nemoguće da gotovo svi pojedinci budu bolji od prosjeka u određenom obilježju (Vincze, 2010). Postoje nesuglasice među autorima o prevalenciji pozitivnih kognitivnih pristranosti u općoj populaciji (Colvin i Block, 1994), međutim, brojna istraživanja su ukazala na postojanje i značajnu raširenost pozitivnih kognitivnih pristranosti. Primjerice, Brown (1986; prema Vincze, 2010) je otkrio kako u prosjeku 90% sudionika istraživanja procjenjuje sebe boljima od drugih ljudi kada su u pitanju pozitivne karakteristike. Općenito, ljudi vjeruju kako posjeduju veću kontrolu nad događajima nego što je to u stvarnosti te vjeruju kako učinkovitije mogu kontrolirati svoj život u odnosu na druge ljude (Nelson i Beggan, 2004; prema Vincze, 2010). Također, ljudi generalno procjenjuju vlastitu budućnost boljom u usporedbi sa budućnosti drugih (Weinstein i Klein, 1996). Bandura (1997; prema Gerald, 2015) smatra kako su pozitivne kognitivne pristranosti vjerojatno korisne prilikom suočavanja s teškim životnim okolnostima, iako se tradicionalno povezuju sa psihopatološkim ponašanjima. U nastavku teksta detaljnije će se opisati prethodno spomenute i najčešće korištene mjere pozitivne kognitivne pristranosti.

Pozitivno viđenje sebe. Tradicionalni pristup istraživanju samovrednovanja nalaže kako su mentalno zdravi pojedinci svjesni vlastitih jakih i slabijih strana. Međutim, novija istraživanja

pokazuju kako većina ljudi ima vrlo pozitivno viđenje sebe, što je povezano s poželjnim ishodom, poput mentalnog zdravlja, dobrobiti i sličnih koncepata.

Prema Taylor (1989; Vincze, 2010), pozitivne iluzije prema sebi definirane su kao sustavna uvjerenost i percepcija pojedinca da je nadprosječnih karakteristika u usporedbi s drugim ljudima. Prisutna je tendencija naglašavanja pozitivnih informacija koje se odnose na nas same, dok negativne informacije sustavno zanemarujemo i ignoriramo. Pozitivno viđenje sebe očituje se kroz veći interes za prisjećanje pozitivnih događaja u odnosu na negativne, atribucijsku sklonost preuzimanja zasluga za pozitivne ishode, sklonost pozitivnijeg viđenja sebe u odnosu na to kako nas drugi procjenjuju te doživljaj da posjedujemo više poželjnih, a manje nepoželjnih obilježja u odnosu na vršnjake (Taylor, Lerner, Sherman, Sage i McDowell, 2003).

Fenomen „bolji od prosjeka“ pronađen je u brojnim životnim domenama, kao što su vožnja, učenje, poučavanje, roditeljstvo, zdravlje, posao, sposobnost vođenja i slično (Brown, 2012). Na primjer, pronađeno je kako čak 94% američkih nastavnika vjeruje kako su bolji od svojih kolega (Cross, 1977; prema Makridakis i Moleskis, 2015), dok 80% vozača vidi sebe boljima od prosjeka u karakteristikama vezanim uz vožnju (McCormick et al., 1986; prema Makridakis i Moleskis, 2015).

Nerealistična percepcija kontrole. Iluzorna kontrola definira se kao iskrivljena percepcija pojedinca da ima kontrolu nad situacijama koje su u stvarnosti nekontrolabilne (Vincze, 2010). Ljudi vrlo visoko vrednuju kontrolu koju posjeduju nad događajima iz vlastitog života (White, 1959; Rodin, 1986; prema Thompson, 2004), a ona nastaje kada pojedinac precjenjuje vlastiti utjecaj na određeni ishod (Thompson, 2004).

Nerealistična kontrola često se poistovjećuje s pojmom „percipirana kontrola“, „doživljaj kontrole“ ili slično. Međutim, nije ispravno izjednačavati navedene pojmove jer percipirana kontrola, ovisno o konceptualizaciji, uključuje doživljaj kontrole nad kontrolabilnim i nekontrolabilnim događajima ili samo nad kontrolabilnim događajima. Međutim, nerealistična kontrola uključuje doživljaj kontrole isključivo nad nekontrolabilnim događajima, primjerice, ishodom koji ovisi o slučaju, a prepoznata je tendencija pojedinaca da ne prepoznaju nemogućnost kontroliranja ishoda te usprkos tomu doživljavaju kontrolu (Langer, 1975).

Istraživanja su pokazala kako ljudi općenito precjenjuju kontrolu koju posjeduju nad nekontrolabilnim događajima. Štoviše, ljudi smatraju kako imaju veću kontrolu nad nekontrolabilnim događajima u usporedbi sa svojim vršnjacima (Vincze, 2010). Kos i Clarke (2001) opazili su znatno višu razinu nerealističnog optimizma pri procjeni događaja nad kojima

pojedinaac posjeduje kontrolu u odnosu na događaje koje pojedinac ne može kontrolirati. Temeljem navedenog nalaza autori su zaključili da je percipirana kontrola nad iskustvom negativnog životnog događaja važan moderator stupnja nerealističnog optimizma.

Nerealistični optimizam o budućnosti. U svojem poznatom istraživanju Weinstein (1980) je tražio od sudionika da procijene rizik od doživljavanja određenih negativnih događaja (infarkt, automobilska nesreća, itd.). Otkrio je kako ljudi općenito vjeruju kako je manje vjerojatno da će se negativni životni događaji dogoditi njima nego njihovim vršnjacima. Ovakav način definiranja optimizma u terminima usporedbe s drugima naziva se nerealističnim jer implicira kako ljudi u prosjeku vlastiti rizik od doživljavanja negativnih događaja smatraju ispodprosječnim, odnosno, podcjenjuju vjerojatnost doživljavanja negativnih događaja. Kada je postavljeno pitanje što misle da će im se dogoditi u budućnosti, sudionici istraživanja četiri puta češće navode pozitivne događaje nego negativne. Općenito, ljudi smatraju kako je sadašnjost bolja od prošlosti, a budućnost će biti bolja i od sadašnjosti (Janoff Bulman, 1989).

Prema definiciji Weinsteina i Kleina (1996), nije dozvoljeno izjednačiti konstrukte optimizma i nerealističnog optimizma. Pojedinaac može predviđati poželjan ishod određene situacije, odnosno smatrati da je rizik javljanja neželjenog događaja ispodprosječan, što samo po sebi nije kognitivna pristranost ili iluzija. Nakon određenog vremena, percepcija pojedinca može se pokazati točnom, što znači da je osoba bila realistično optimistična ili netočnom, što znači da je osoba nerealistično optimistična. Uz to, nerealistični optimizam empirijski i konceptualno je različit od dispozicijskog optimizma, odnosno optimizma kao crte ličnosti. Nerealistični optimizam odnosi se na podcijenjenu opasnost od određene posljedice, dok je potonji generička tendencija ličnosti da očekuje najbolji ishod (Klein & Zajac, 2009).

Karakteristike pozitivnih kognitivnih pristranosti

Prema Cumminsu i Nistico (2002), dvije su značajke pozitivnih kognitivnih pristranosti. Prvo, takve kognicije su nespecifične, što podrazumijeva da se ne odnose na specifična znanja ili vještine u kojima se pojedinac može objektivno procijeniti, kao što je „bolje pripremam povrtni složenac od većine ljudi“, nego uključuje nejasne i neprecizne ideje, poput „sretniji sam od većine ljudi“. Drugo, nemoguće ih je empirijski provjeriti, što znači da se ne može negirati njihovo postojanje. Nadalje, Jefferson, Bortolotti i Kuzmanovic (2017) nastojale su razjasniti postojeće dvojbe i dati pregled karakteristika pozitivnih kognitivnih pristranosti. Smatraju kako nema razloga negirati da pozitivne kognitivne pristranosti predstavljaju nerealistična vjerovanja, a ne samo optimistične želje. Uz to, smatraju kako ih je moguće modificirati u

određenim uvjetima, na primjer, prilikom boljeg informiranja ili predstavljanja dokaza suprotnih očekivanom ishodu, unatoč njihovoj rigidnoj prirodi.

Negativne strane pozitivnih kognitivnih pristranosti

Provedena su istraživanja čiji rezultati ukazuju na povezanost pozitivnih kognitivnih pristranosti i nepoželjnih stanja. Primjerice, Colvin i Block (1994) ne slažu se u potpunosti s teorijom Taylor i Browna (1986). Primjerice, podržavaju ideju kako pozitivne kognitivne pristranosti doprinose regulaciji raspoloženja te imaju kratkoročne pozitivne efekte za pojedinca. Međutim, protive se mišljenju da su pozitivne iluzije karakteristika mentalno zdravih pojedinaca, odnosno, da su osobe koje posjeduju nižu razinu mentalnog zdravlja realističnije te točnije u percepciji stvarnosti. Autori dodaju kako kognitivne distorzije o sebi, svijetu i budućnosti, neovisno o njihovoj pozitivnoj prirodi, ne mogu dugoročno biti povezane s boljim funkcioniranjem i adaptivnim obrascima ponašanja nego da doprinose dugoročno nižoj razini mentalnog zdravlja. Provedena su istraživanja čiji rezultati ukazuju na povezanost između pozitivnih kognitivnih pristranosti i psihopatologije. Primjerice, John i Robins (1994; prema Taylor, Lerner, Sherman, Sage i McDowell, 2003) proveli su istraživanje u kojem su sudionici procjenjivali uspješnost sudjelovanja u raspravi, što je uspoređeno s procjenom od strane drugih sudionika, za svakog sudionika posebno. Rezultati su pokazali kako su oni sudionici koji su precijenili uspješnost vlastitog sudjelovanja u raspravi postizali više rezultate na skali narcizma. Zatim, McKenna (1993) je utvrdio kako je moguće da će pojedinac koji podcjenjuje vjerojatnost javljanja negativnih događaja obraćati manje pažnje na informacije vezane uz rizik te će biti manje sklon samozaštiti i izbjegavanju opasnosti. Konačno, nerealistični optimizam često se povezuje s iluzijom neranjivosti, odnosno neutemeljenom sklonošću ka doživljavanju zaštite od prijetnji i precjenjivanju vlastite vjerojatnosti za uspjehom u rizičnim situacijama (Peeters, Cammaert i Czapiński, 1997).

Unatoč postojanju suprotnih nalaza, Taylor, Lerner, Sherman, Sage i McDowell (2003), zagovaratelji korisnosti pozitivnih kognitivnih pristranosti, naglašavaju kako pozitivne kognitivne pristranosti nisu u podlozi maladaptivnih ponašanja te se ne odnose na karakteristike psihopatologije. Iako su pozitivne kognitivne pristranosti tradicionalno viđene kao maladaptivna obilježja, primjerice, pozitivno viđenje sebe ponekad se povezuje s narcizmom, samozavaravanjem i neuroticizmom, rezultati istraživanja su nejednoznačni. Autori dodaju kako uzrok tomu može biti u različitoj konceptualizaciji pozitivnih kognitivnih pristranosti te nemogućnosti usporedbe različitih mjera. Primjerice, važno je razlikovati dva kvalitativno različita koncepta, a to su privatno pozitivno viđenje sebe i javno pozitivno viđenje sebe.

Također, potrebno je voditi računa o kontekstu u kojem dolazi do pozitivnog viđenja sebe, odnosno radi li se o specifičnim situacijama u kojima je točnost samoprocjene lako provjerljiva ili o općenitim situacijama, gdje se ne može dokazati točnost samoprocjene. Privatno pozitivno viđenje sebe rašireno je u općoj populaciji na apstraktnoj razini, u situacijama kada postoji zanemariva vjerojatnost da će se pokazati kao netočno. Međutim, smanjuje se u specifičnim, javnim socijalnim situacijama u kojima može doći do procjene od strane drugih. Također, Taylor i Brown (1994) navode kako se s mentalnim zdravljem povezuju samo pozitivne kognitivne pristranosti umjerenog intenziteta koje su karakteristične za opću populaciju, dok je jasno kako postoje kognitivne iluzije i distorzije koje predstavljaju obilježje psihopatologije, poput halucinacija ili grandioznih deluzija. Sukladno tomu, Baumeister (1989) navodi da postoji optimalan raspon u kojem pozitivne kognitivne pristranosti pridonose mentalnom zdravlju i dobrobiti, a razine iznad i ispod navedenog raspona smatraju se štetnima po ljudsku dobrobit. U ovom radu istražuju se pozitivne kognitivne pristranosti umjerenog intenziteta za koje se pretpostavlja da su raširene u nekliničkoj populaciji odraslih osoba.

Mjerenje pozitivnih kognitivnih pristranosti

Općenito, u istraživanjima se pozitivno viđenje sebe procjenjuje korištenjem široko definiranih kvaliteta osobe uz skalu Likertovog tipa, pri čemu je potrebno procijeniti sebe za svaku kvalitetu na skali Likertovog tipa u odnosu na vršnjake ili druge ljude općenito (Taylor, Lerner, Sherman, Sage i McDowell, 2003). Robins i Beer (2001) ispitivali su pozitivno viđenje sebe mjerenjem razlike između stvarnih sposobnosti izmjerenih različitim testovima i samoprocjenom sposobnosti.

U prijašnjim istraživanjima nerealistična kontrola mjerena je na razne načine, pri čemu se najčešće koriste mjere samoprocjene ili razni bihevioralni zadaci. Samoprocjene nerealistične kontrole uključuju niz čestica kojima se ispituje doživljaj kontrole nad događajima koje nije moguće kontrolirati, a odgovori se procjenjuju na skalama Likertovog tipa s određenim brojem stupnjeva. Međutim, Fenton-O'Creevy, Nicholson, Soane i Willman (2003) mjerili su stupanj nerealistične kontrole pomoću bihevioralnog zadatka na računaru, tako što su tražili od sudionika da procijene stupanj kontrole u datom trenutku.

Mjerenje nerealističnog optimizma najčešće se izvodi korištenjem liste pozitivnih i negativnih događaja po Weinsteinovom (1980) modelu, koji je prvi upotrijebio listu sa 18 pozitivnih te 24 negativna događaja. Moguće je primijeniti originalnu verziju liste događaja, dok su neki autori prilagodili događaje svrsi istraživanja. Pritom je zadatak sudionika procijeniti kolika je

vjerojatnost da im se navedeni događaji u budućnosti uistinu i ostvare u usporedbi s njihovim vršnjacima. Moguće je izravno i neizravno mjeriti nerealistični optimizam, pri čemu izravno mjerenje uključuje relativnu procjenu sudionika o vjerojatnosti javljanja događaja u budućnosti u usporedbi s vjerojatnošću javljanja događaja drugim ljudima istog spola i dobi. Sudionici koji smatraju da nema razlike u vjerojatnosti javljanja događaja između njih samih i drugih ne izražavaju nerealistični optimizam, dok sudionici koji procjenjuju vjerojatnost javljanja pozitivnih događaja u vlastitom životu višom, a negativnih događaja nižom u odnosu na vršnjake iskazuju nerealistični optimizam. Nadalje, neizravno mjerenje temelji se na apsolutnim procjenama vjerojatnosti javljanja događaja, pri čemu sudionici procjenjuju vjerojatnost javljanja događaja u budućnosti odvojeno za sebe i za osobe istog spola i dobi, nakon čega se računa razlika između procjene koja se odnosi na sebe i procjene koja se odnosi na druge. Razlika koja je jednaka nuli znači da nerealistični optimizam nije prisutan, odnosno, nepostojanje pristranosti, dok razlika u negativnom smjeru za negativne događaje te razlika u pozitivnom smjeru za pozitivne događaje pokazuje kako je prisutan nerealistični optimizam (Klar i Giladi, 1999).

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj ovoga rada bio je istražiti ulogu pozitivnih kognitivnih pristranosti prilikom procjene subjektivne kvalitete života na populaciji odraslih osoba.

Problemi

1. Ispitati subjektivnu kvalitetu života i varijable pozitivne kognitivne pristranosti, a to su nerealistični optimizam, nerealistična kontrola i pozitivno viđenje sebe, te utvrditi stupanj povezanosti navedenih mjera.
2. Istražiti predviđaju li i u kojoj mjeri sociodemografske karakteristike i varijable pozitivnih kognitivnih pristranosti subjektivnu kvalitetu života odraslih osoba.

Hipoteze

1. Kvaliteta života pozitivno je povezana s ekonomskim statusom te varijablama pozitivne kognitivne pristranosti, odnosno s nerealističnim optimizmom, nerealističnom kontrolom i pozitivnim viđenjem sebe, a negativno je povezana sa spolom (ženski) i dobi.
2. Muški spol, mlađa dob, viši ekonomski status, viša razina nerealističnog optimizma, veća nerealistična kontrola i pozitivnije viđenje sebe predviđaju višu kvalitetu života.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 360 sudionika s područja Republike Hrvatske koji nemaju povijest psihičkih poremećaja, od toga 161 muških (44.7%) i 199 ženskih (55.3%) sudionika. Raspon dobi sudionika iznosi od 18 do 64 godine ($M=31.92$, $SD=10.00$). Uzorak je obuhvatio studente (21.9%), nezaposlene (5.3%), zaposlene na određeno radno vrijeme (12.8%), zaposlene na neodređeno radno vrijeme (58.6%), osobe koje su privremeno onesposobljene za rad (0.6%) i umirovljene osobe (0.8%). Po pitanju samoprocijenjenog ekonomskog statusa 3.1% sudionika smatra kako je njihov ekonomski status puno ispod prosjeka, 11.9% smatra da su malo ispod prosjeka, 59.7% sudionika doživljava svoj ekonomski status prosječnim, 24.2% ih smatra da su malo iznad prosjeka dok 0.8% sudionika smatra kako je njihov ekonomski status puno iznad prosjeka.

Instrumenti

Sociodemografski podaci prikupljeni su upitnikom koji je konstruiran za potrebe ovog istraživanja, a uključuje pitanja koja ispituju spol, dob, mjesto stanovanja, ekonomski status, razinu obrazovanja i prisutnost psihičkih bolesti.

Subjektivna kvaliteta života mjerena je **Indeksom osobne kvalitete života** (Personal Wellbeing Index, International Wellbeing Group, 2013). Indeks osobne kvalitete života služi za mjerenje subjektivne dimenzije kvalitete života, odnosno zadovoljstva životom. Sastoji se od sedam čestica od kojih svaka ispituje drugu domenu kvalitete života, a to su životni standard, zdravlje, postignuća u životu, bliski odnosi, sigurnost, pripadanje zajednici i buduća sigurnost. Također, postoji i zasebna čestica kojom se ispituje ukupno zadovoljstvo životom, no ona ne pripada skali PWI te se odvojeno analizira. Odgovori se procjenjuju na Likertovoj skali od 0 do 10 (0 = nimalo nisam zadovoljan, 10 = u potpunosti sam zadovoljan), a rezultat se transformira iz originalne skale u formu postotka skalnog maksimuma (%SM), tako što se decimalna točka originalnog rezultata pomiče za jedno mjesto u desno. Ukupan rezultat Indeksa osobne kvalitete života formira se izračunom aritmetičke sredine vrijednosti dobivenih na sedam čestica upitnika. Pronađen je koeficijent pouzdanosti za Indeks osobne kvalitete života $\alpha=.90$ (Yousefi, Alipour i Sharif, 2011). U ovom istraživanju koeficijent pouzdanosti je $\alpha=.85$.

U svrhu mjerenja nerealističnog optimizma korištena je **Skala nerealističnog optimizma** (Illusory Optimism Scale, Weinstein, 1980). Skala sadrži 42 čestice koje opisuju različite životne događaje. Od toga se 18 čestica odnosi na pozitivne događaje, dok se 24 čestice odnose

na negativne događaje. Za potrebe ovog istraživanja koristit će se odabrane čestice upitnika (ukupno 37) koje su primjerene općoj populaciji. Primjerice, isključena je čestica “Sviđat će mi se moj prvi posao nakon fakulteta”, jer nije prikladna osobama koje nisu studenti. Zadatak sudionika je procijeniti vjerojatnost javljanja svakog od tih događaja u vlastitom životu u odnosu na druge osobe istog spola i dobi. Pritom je potrebno procijeniti se na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva, pri čemu stupnjevi predstavljaju postotak vjerojatnosti (5%, 20%, 35%, 50%, 65%, 80%, 95%). Čestice koje se odnose na negativne životne događaje potrebno je rekodirati, nakon čega se ukupan rezultat tvori kao prosječna vrijednost rezultata na svim česticama upitnika. Lerner i Keltner (2001) pronašli su koeficijent pouzdanosti od $\alpha=.80$ za odabrane 24 čestice upitnika, pri čemu su rekodirali negativno formirane čestice. U ovom istraživanju pronađen je koeficijent pouzdanosti $\alpha=.84$.

Nerealistična kontrola mjerena je **Skalom uvjerenja o kontroli** (Control Beliefs Scale, Zuckerman i sur., 2004), točnije, subskalom Nerealistična uvjerenja o kontroli. Upitnik je namijenjen mjerenju percipirane kontrole nad kontrolabilnim i nekontrolabilnim događajima. Sastoji se od dvije subskale, a to su Realistična uvjerenja o kontroli koja mjere percipiranu kontrolu nad kontrolabilnim događajima i Nerealistična uvjerenja o kontroli koja mjere pretjeranu percepciju kontrole nad nekontrolabilnim događajima. Svaka subskala sadrži 21 česticu, a odgovori sudionika procjenjuju se na skali od 7 stupnjeva, pri čemu „1“ označava „u potpunosti se ne slažem“, dok „7“ označava „u potpunosti se slažem“. Viši rezultat označava višu razinu realističnih, odnosno nerealističnih uvjerenja o kontroli. Ukupan rezultat tvori se odvojeno za svaku subskalu kao prosječna vrijednost rezultata na česticama subskale (Zuckerman i sur., 2004). U prethodnim istraživanjima utvrđen je koeficijent pouzdanosti za subskalu Nerealistična uvjerenja o kontroli $\alpha= .77$ (Corcoran i Fischer, 2013). U ovom istraživanju koeficijent pouzdanosti za subskalu Nerealistična uvjerenja o kontroli iznosi $\alpha=.78$.

Pozitivno viđenje sebe ispitano je **Upitnikom „Kako vidim sebe“** (How I See Myself, Taylor i Gollwitzer, 1995). Upitnik sadrži 22 čestice kojima se ispituje razina pretjerano pozitivnog viđenja sebe, odnosno tendencija precjenjivanja vlastitih kvaliteta i vještina. Zadatak sudionika je na pojedinoj osobini procijeniti sebe u odnosu na prosječne osobe svoje dobi i spola na Likertovoj skali od 1 (puno lošije od prosječne osobe moje dobi i spola) do 7 (puno bolje od prosječne osobe moje dobi i spola). Potrebno je rekodirati negativno postavljene pojmove, a ukupan rezultat računa se kao zbroj procjena na svim česticama (jednostavna aditivna linearna kombinacija). Pronađen je koeficijent pouzdanosti za upitnik “Kako vidim sebe” $\alpha=.91$ (Taylor i Gollwitzer, 1995). U ovom istraživanju koeficijent pouzdanosti iznosi $\alpha=.83$.

Postupak

Istraživanje je provedeno putem interneta i papir-olovka metodom tijekom travnja 2018. godine. U svrhu prikupljanja podataka putem interneta korištena je konstruirana poveznica koja je poslana širokom rasponu sudionika (osobama različite dobi, spola, obrazovanja te socio-ekonomskog statusa koji imaju pristup internetu) putem različitih internetskih kanala (npr. društvene mreže, mail i sl.). Metoda snježne grude korištena je prilikom prikupljanja podataka putem papir-olovka metode, tako što je prvotna skupina sudionika prosljedila upitnike svojim poznanicima. Prije svakog instrumenta prezentirana je kratka uputa s pojašnjenjem načina odgovaranja. Ispunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku 20 minuta. Po završetku istraživanja prezentirana je e-mail adresa voditelja istraživanja na koju su se mogli javiti sudionici koji su zainteresirani za rezultate istraživanja, no nitko od njih nije tražio rezultate na uvid.

Rezultati

Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Kako bi se provjerilo postojanje preduvjeta za korištenje parametrijskih statističkih postupaka, prije obrade podataka provjerena je normalnost distribucija rezultata na skalama kvalitete života, pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma.

Tablica 1. Vrijednosti Kolmogorov – Smirnovljeva testa te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za Indeks osobne kvalitete života te skale pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma

	<i>K-S</i>	<i>Simetričnost</i>	<i>Kurtičnost</i>
Subjektivna kvaliteta života	.083**	-.908	1.368
Pozitivno viđenje sebe	.045	.182	-.288
Nerealistična kontrola	.037	-.066	-.104
Nerealistični optimizam	.042	-.089	.330

** $p < .01$

Kolmogorov – Smirnovljevim testom utvrđeno je da distribucije ukupnog rezultata na upitniku kvalitete života i njegovih subskala statistički značajno odstupaju od normalne (K-S vrijednosti su u rasponu od 0.082 do 0.196, $p < .001$). Međutim, utvrđeno je kako su distribucije ukupnog rezultata na skalama pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma normalne (K-S vrijednosti su u rasponu od 0.037 do 0.045, $p > 0.05$). Usto, provjerene su vrijednosti simetričnosti i kurtičnosti. Može se pretpostaviti da uočeno odstupanje od normalne

distribucije neće imati značajne posljedice na rezultate, te su iz tog razloga korišteni parametrijski postupci za obradu rezultata.

Deskriptivna statistika

Nakon testiranja normalnosti distribucija, izračunate su aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimalne i maksimalne vrijednosti te teorijski raspon rezultata za ukupnu subjektivnu kvalitetu života i njezine domene, pozitivno viđenje sebe, nerealističnu kontrolu i nerealistični optimizam. Iz tablice je vidljivo kako se prosječne vrijednosti rezultata na ukupnoj subjektivnoj kvaliteti života i njezinim domenama nalaze među gornjim vrijednostima teorijskog raspona rezultata od 0 do 100%SM. Pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam također se nalaze među gornjim vrijednostima raspona rezultata, što ne vrijedi za nerealističnu kontrolu.

Tablica 2. Deskriptivna statistika za varijable ukupna subjektivna kvaliteta života i domene te pozitivno viđenje sebe, nerealistična kontrola i nerealistični optimizam

	<i>Aritmetička sredina</i>	<i>Standardna devijacija</i>	<i>Postignuti minimum</i>	<i>Postignuti maksimum</i>	<i>Teorijski raspon rezultata</i>
Subjektivna kvaliteta života	70.45	15.25	4.29	100.00	0.00 – 100.00
Životni standard	63.92	20.83	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Osobno zdravlje	75.42	20.75	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Životno postignuće	72.86	19.22	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Odnosi s bližnjima	76.85	18.61	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Osjećaj sigurnosti	74.89	20.77	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Pripadnost zajednici	70.89	22.39	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Sigurnost u budućnost	58.36	24.21	0.00	100.00	0.00 – 100.00
Pozitivno viđenje sebe	4.85	.72	3.00	6.73	1.00 – 7.00
Nerealistična kontrola	3.16	.74	1.10	5.19	1.00 – 7.00
Nerealistični optimizam	62.98	9.02	34.19	90.14	5.00 – 95.00

Testiranje razlika u pozitivnim kognitivnim pristranostima između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života

Prema Cumminsu (2010; Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz, 2006), moguće je kategorizirati sudionike ovisno o postignutom rezultatu na Indeksu osobne dobrobiti u skupine niske, umjerene i visoke kvalitete života. Prethodno je utvrđeno kako je rezultat manji ili jednak 50%SM indikativan za depresiju te predstavlja kategoriju niske kvalitete života. Skupini umjerene kvalitete života pripadaju rezultati u rasponu od 51 do 80%SM, a navedenoj skupini najčešće pripada najveći broj sudionika. Konačno, skupinu visoke kvalitete života čine rezultati veći ili jednaki od 81%SM. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako kategoriji niske kvalitete života pripada 10.0% sudionika (N=36, M=39.64, SD=11.34), dok kategoriji umjerene kvalitete života pripada čak 63.3% sudionika (N=228, M=68.27, SD=8.16). Konačno, skupini visoke kvalitete života pripada 26.7% sudionika (N=96, M=87.20, SD=4.21). U Tablici 3 predstavljena je deskriptivna statistika za varijable pozitivne kognitivne pristranosti po kategorijama kvalitete života.

Tablica 3. Deskriptivna statistika za varijable pozitivne kognitivne pristranosti s obzirom na kategorije kvalitete života (N=360).

		Kategorije kvalitete života		
		Niska kvaliteta života	Umjerena kvaliteta života	Visoka kvaliteta života
Pozitivno viđenje sebe	M	4.47	4.83	5.05
	SD	.73	.69	.75
	Min	3.00	3.09	3.73
	Maks	6.00	6.64	6.73
Nerealistična kontrola	M	2.92	3.15	3.27
	SD	.78	.71	.78
	Min	1.67	1.10	1.19
	Maks	4.43	5.19	5.05
Nerealistični optimizam	M	57.83	62.41	66.25
	SD	8.31	8.77	8.75
	Min	39.86	34.19	41.08
	Maks	79.19	88.11	90.14

Napomena: Min= Postignuti minimum; Maks=Postignuti maksimum

Zatim, provedene su tri jednostavne analize varijance za svaku varijablu pozitivne kognitivne pristranosti odvojeno, kojima se nastojalo ispitati postojanje statistički značajne razlike u veličini pozitivne kognitivne pristranosti između kategorija kvalitete života. Utvrđeno je kako

se kategorije kvalitete života značajno razlikuju u razini pozitivnog viđenja sebe ($F(2,357)=9.103$, $p<.001$) i nerealističnog optimizma ($F(2,357)=13.528$, $p<.001$), dok nije pronađena statistički značajna razlika u nerealističnoj kontroli između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života ($F(2,357)=2.868$, $p>.05$). Scheffeovim post hoc testom ustanovljeno je da sve razlike između skupina dostižu statističku značajnost (Tablica 4).

Tablica 4. Statističke značajnosti razlika u aritmetičkim sredinama na varijablama **pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam** između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života dobivene Scheffeovim post hoc testom

	Pozitivno viđenje sebe	Nerealistični optimizam
Niska kvaliteta života/umjerena kvaliteta života	.020	.014
Niska kvaliteta života/visoka kvaliteta života	.000	.000
Umjerena kvaliteta života/visoka kvaliteta života	.037	.002

Povezanost između subjektivne kvalitete života, demografskih varijabli i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti

Kako bi se provjerio prvi problem, odnosno stupanj povezanosti subjektivne kvalitete života i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti, a to su nerealistični optimizam, nerealistična kontrola i pozitivno viđenje sebe, izračunat je koeficijent korelacije među navedenim varijablama. U Tablici 5 prikazani su koeficijenti korelacije između demografskih varijabli, subjektivne kvalitete života i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti. Kao što je vidljivo iz tablice, sociodemografske varijable dob i ekonomski status pokazale su se značajno povezane s drugim mjerenim varijablama. Primjerice, dob je statistički značajno negativno povezana sa subjektivnom kvalitetom života i nerealističnim optimizmom, i to u smjeru da mlađe osobe izvještavaju o boljoj subjektivnoj kvaliteti života i o višem nerealističnom optimizmu. Također, ekonomski status je statistički značajno pozitivno povezan sa subjektivnom kvalitetom života, pozitivnim viđenjem sebe i nerealističnim optimizmom, na način da se viši ekonomski status povezuje s boljom subjektivnom kvalitetom života, pozitivnijem viđenjem sebe i višoj razini nerealističnog optimizma. Zatim, pronađena je statistički značajna povezanost subjektivne kvalitete života s varijablama pozitivne kognitivne pristranosti, odnosno, s pozitivnim viđenjem sebe, nerealističnom kontrolom i nerealističnim optimizmom. Pronađena povezanost

subjektivne kvalitete života s pozitivnim viđenjem sebe i nerealističnom kontrolom može se smatrati umjerenom, dok je povezanost između subjektivne kvalitete života i nerealistične kontrole niska, ali statistički značajna. Također, varijable pozitivne kognitivne pristranosti međusobno pozitivno koreliraju. Pritom je najveći koeficijent korelacije pronađen između pozitivnog viđenja sebe i nerealistične kontrole ($r=.367$, $p<.01$). Nerealistična kontrola se pokazala najslabije povezanom s ostalim mjerenim varijablama, budući da ostvaruje niske koeficijente korelacije s pozitivnim viđenjem sebe i nerealističnim optimizmom. Prema tome, prva hipoteza je potvrđena.

Tablica 5. Koeficijenti korelacije mjerenih varijabli

	1	2	3	4	5	6	7
1. Spol	-	.024	-.058	-.074	.098	-.078	.015
2. Dob		-	.057	-.129*	.057	.012	-.106*
3. Ekonomski status			-	.281**	.158**	.006	.157**
4. Subjektivna kvaliteta života				-	.301**	.139**	.362**
5. Pozitivno viđenje sebe					-	.134*	.367**
6. Nerealistična kontrola						-	.168**
7. Nerealistični optimizam							-

* $p<.05$, ** $p<.01$

Doprinos varijabli pozitivne kognitivne pristranosti u objašnjavanju subjektivne kvalitete života

U svrhu ispitivanja drugog problema ovog istraživanja kojim se nastoji ispitati predviđaju li i u kojoj mjeri sociodemografske karakteristike i varijable pozitivnih kognitivnih pristranosti subjektivnu kvalitetu života odraslih osoba, provedena je hijerarhijska regresijska analiza pri čemu je subjektivna kvaliteta života uvrštena kao kriterij. Prije same provedbe hijerarhijske regresijske analize, analizirane su korelacije između kriterija i prediktora.

Hijerarhijska regresijska analiza provedena je u četiri koraka. U prvom koraku uvedene su sociodemografske varijable, a to su spol, dob i ekonomski status. U drugom koraku regresijske analize uvrštena je varijabla nerealistična kontrola. Zatim, uključena je varijabla pozitivno viđenje sebe, dok je u posljednjem koraku hijerarhijske regresijske analize uvedena varijabla nerealistični optimizam. Varijable pozitivne kognitivne pristranosti uvedene su u analizu po navedenom redosljedu ovisno o veličini povezanosti s kriterijem. S obzirom da nerealistična

kontrola najmanje korelira sa subjektivnom kvalitetom života ($r=.139$, $p<.01$), uvedena je neposredno nakon sociodemografskih varijabli, nakon čega je uslijedila varijabla pozitivno viđenje sebe ($r=.301$, $p<.01$) te konačno nerealistični optimizam, koji najviše korelira sa subjektivnom kvalitetom života ($r=.362$, $p<.01$).

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize s indeksom subjektivne kvalitete života kao kriterijem

<i>Prediktor</i>	β	t	R	R^2	ΔR^2	F promjena
1. blok						
Spol	-.056	-1,111				
Dob	-.148**	-2,921				
Ekonomski status	.292**	5,762	.328	.107	.107	14.075**
2. blok						
Spol	-.046	-,910				
Dob	-.149**	-2,967				
Ekonomski status	.291**	5,803				
Nerealistična kontrola	.133**	2,659	.354	.125	.018	7.071**
3. blok						
Spol	-.077	-1,587				
Dob	-.162**	-3,378				
Ekonomski status	.248**	5,090				
Nerealistična kontrola	.093	1,904				
Pozitivno viđenje sebe	.279**	5,646	.445	.198	.073	31.879**
4. blok						
Spol	-.079	-1,674				
Dob	-.130**	-2,759				
Ekonomski status	.220**	4,620				
Nerealistična kontrola	.061	1,291				
Pozitivno viđenje sebe	.194**	3,794				
Nerealistični optimizam	.247**	4,802	.498	.248	.050	23.056**

** $p<.01$; * $p<.05$

Sociodemografske varijable uvrštene u prvom koraku regresijske analize objašnjavaju 10.7% varijance subjektivne kvalitete života ($\Delta R^2=.107$, $p<0.01$). Pritom se pokazalo da su dob i ekonomski status statistički značajni prediktori subjektivne kvalitete života, odnosno, niža dob i viši ekonomski status predviđaju višu kvalitetu života. U drugom koraku uvrštena je nerealistična kontrola te je objašnjeno dodatnih 1.8% varijance kvalitete života ($\Delta R^2=.018$, $p<0.01$), a promjena objašnjene varijance pokazala se statistički značajnom, iako je relativni doprinos nerealistične kontrole nizak. Provjerom regresijskog koeficijenta nerealistične kontrole utvrđeno je kako nerealistična kontrola predstavlja pozitivan značajan prediktor subjektivne kvalitete života. Zatim, u trećem koraku hijerarhijske analize uvedena je varijabla pozitivno viđenje sebe, čime je objašnjeno dodatnih 7.3% varijance kriterija ($\Delta R^2=.073$, $p<0.01$) Pozitivno viđenje sebe također predstavlja pozitivan značajni prediktor subjektivne kvalitete života. Konačno, uvođenjem nerealističnog optimizma u posljednjem koraku hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je dodatnih 5% varijance kriterija ($\Delta R^2=.050$, $p<0.01$). Nerealistični optimizam pokazao se značajnim pozitivnim prediktorom subjektivne kvalitete života.

Cjelokupnim modelom objašnjeno je 24.8% ukupne varijance subjektivne kvalitete života. Pritom su se sociodemografske varijable dob i ekonomski status pokazale konzistentnim prediktorima subjektivne kvalitete života. Što se tiče varijabli pozitivne kognitivne pristranosti, pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam su se pokazali značajnim pozitivnim prediktorima, dok nerealistična kontrola nije značajan prediktor subjektivne kvalitete života. Potrebno je napomenuti kako je nerealistična kontrola značajan pozitivan prediktor samo u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize, a nakon uvođenja pozitivnog viđenja sebe prestaje biti značajan prediktor kvalitete života, što može upućivati na postojanje medijacije.

Kako bi se provjerila multikolinearnost modela, izračunati su koeficijenti faktor povećanja varijance (VIF), čije se vrijednosti kreću u rasponu od 1.004 do 1.222 i tolerancija, čije se vrijednosti kreću u rasponu od .818 do .996. Rezultati ukazuju na to da ne postoji multikolinearnost među varijablama. Naime, preporučeno je kako bi VIF vrijednosti trebale biti manje od 10 (Myers, 1990; prema Field, 2005), a vrijednosti tolerancije iznad .2 (Menard, 1995; prema Field, 2005). Štoviše, vrijednost Durbin-Watson testa u ovom modelu iznosi 1.812, što je približno preporučenoj vrijednosti od 2, zbog čega možemo pretpostaviti kako su reziduali u ovom modelu nezavisni.

Rasprava

Svrha ovog istraživanja bila je istražiti ulogu pozitivnih kognitivnih pristranosti prilikom procjene subjektivne kvalitete života u populaciji odraslih osoba. Pretpostavljeno je kako je kvaliteta života pozitivno povezana s ekonomskim statusom te varijablama pozitivne kognitivne pristranosti, odnosno s nerealističnim optimizmom, nerealističnom kontrolom i pozitivnim viđenjem sebe, a negativno povezana sa spolom (ženski) i dobi. Također, očekivano je kako muški spol, mlađa dob, viši ekonomski status, viša razina nerealističnog optimizma, veća nerealistična kontrola i pozitivnije viđenje sebe predviđaju višu kvalitetu života.

Vezano uz prvu hipotezu ovog istraživanja, rezultati su pokazali kako postoji značajna pozitivna povezanost između kvalitete života te ekonomskog statusa, pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma. Također, pronađena je značajna negativna povezanost između kvalitete života i dobi. Što se tiče druge hipoteze ovog istraživanja, utvrđeno je kako ekonomski status, pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam predstavljaju značajne pozitivne prediktore kvalitete života, dok je dob značajan negativan prediktor kvalitete života. Suprotno očekivanjima, otkriveno je kako spol i nerealistična kontrola ne predviđaju kvalitetu života.

Kao što je vidljivo iz Tablice 2, prosječne vrijednosti na ukupnoj subjektivnoj kvaliteti života i njezinim domenama u skladu s prijašnjim istraživanjima. Prethodno je navedeno kako se prosječna vrijednost kvalitete života mjerene Indeksom osobne kvalitete života nalazi unutar predviđenog raspona 70-80%SM za zapadne zemlje (Cummins, 1995) i 60-80%SM za svijet (Cummins, 1998) koji je svojstven nekliničkom uzorku. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da prosječni rezultati na domenama kvalitete života također pripadaju navedenom rasponu, osim za domene Životni standard i Sigurnost u budućnost, gdje je rezultat nešto niži. Kaliterna Lipovčan, Prizmić Larsen i Brkljačić (2011) također su pronašle da su hrvatski građani najzadovoljniji odnosima s obitelji i prijateljima, dok su najmanje zadovoljni životnim standardom i sigurnošću u budućnost. Štoviše, prosječne vrijednosti na skalama pozitivnog viđenja sebe nalaze se u rasponu umjereno viših vrijednosti ($M=4.85$, $SD=.72$, $TR=1.00-7.00$). Prosječne vrijednosti nerealističnog optimizma također su u rasponu viših vrijednosti ($M=62.98$, $SD=9.02$, $TR=5.00-95.00$). Međutim, prosječne vrijednosti na skali nerealistične kontrole blago su pomaknute prema nižim vrijednostima ($M=3.16$, $SD=.74$, $TR=1.00-7.00$), što nije u skladu s očekivanjima. Sudionici ovog istraživanja iskazuju umjerene pozitivne kognitivne pristranosti vezane za pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam, ali nisu pozitivno kognitivno pristrani u području kontrole, što podržava stajalište Taylor i Brown

(1994), koji nalažu kako su u općoj populaciji široko rasprostranjene pozitivne kognitivne pristranosti umjerenog intenziteta.

Razlike u pozitivnim kognitivnim pristranostima između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života

Prema Collardu, Cumminsu i Fuller-Tyskiewicz (2016), rezultate samoprocjene kvalitete života mjerene Indeksom osobne dobrobiti moguće je grupirati u tri kategorije kvalitete života, a to su niska (rezultat manji ili jednak 50%SM), umjerena (51-80%SM) i visoka (rezultat veći ili jednak 81%SM) kvaliteta života. Ovakva raspodjela temeljena je na rezultatima prijašnjih istraživanja, gdje je utvrđeno kako je rezultat manji od 50%SM indikativan za depresiju (Cummins, 2002; Cummins, 2010; prema Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz, 2016), dok 80%SM predstavlja gornju graničnu vrijednost normativnog raspona srednjih vrijednosti kvalitete života u iznosu od 60 do 80%SM (Cummins, 2010; prema Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz, 2016). Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako najmanje sudionika, točnije 10% pripada kategoriji niske kvalitete života, 63.3% sudionika pripada kategoriji umjerene kvalitete života, dok 26.7% pripada skupini visoke kvalitete života, što podržava nalaze autora kategorizacije. Cummins (2002; prema Cummins i Nistico, 2002) je pronašao vrlo sličnu raspodjelu rezultata, prema kojoj najviše 10% sudionika pripada kategoriji niske kvalitete života, dok 30% sudionika postiže rezultat iznad 70%SM. Štoviše, u ovom istraživanju pronađeno je kako čak 55% sudionika (N=198) postiže rezultat veći od 70%SM. Nadalje, ispitane su razlike u pozitivnim kognitivnim pristranostima između navedenih kategorija kvalitete života, pri čemu su provedene tri odvojene jednostavne analize varijance. Rezultati su pokazali da postoji značajna razlika između kategorija kvalitete života u pozitivnom viđenju sebe, a dodatnim post hoc testom utvrđeno je kako je razlika prisutna između sve tri kategorije kvalitete života. Sudionici koji pripadaju skupini niske kvalitete života postižu najniže rezultate na skali pozitivnog viđenja sebe, nakon čega slijede pripadnici kategorije umjerene kvalitete života, a potom pripadnici kategorije visoke kvalitete života, koji izvještavaju o najvišoj razini pozitivnog viđenja sebe. Također, pronađena je značajna razlika između kategorija u nerealističnom optimizmu te je ponovno post hoc analizom utvrđeno postojanje razlike između sve tri kategorije kvalitete života. Sudionici koji pripadaju kategoriji niske kvalitete života imaju najniži nerealistični optimizma, nakon čega slijede pripadnici kategorije umjerene kvalitete života, te konačno pripadnici kategorije visoke kvalitete života, koji imaju najveću razinu nerealističnog optimizma. Navedeni nalazi u skladu su s očekivanjima, s obzirom da su Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz (2016) također utvrdili kako osobe koje pripadaju

skupini s niskom kvalitetom života sebe procjenjuju lošijima od prosjeka, dok se osobe koje pripadaju kategoriji visoke kvalitete života procjenjuju jednakima ili boljima od prosjeka. Ipak, suprotno očekivanjima, nije pronađena značajna razlika između kategorija kvalitete života i nerealistične kontrole.

Povezanost između subjektivne kvalitete života, demografskih varijabli i varijabli pozitivne kognitivne pristranosti

U skladu s pretpostavkama, rezultati korelacijske analize pokazuju kako je subjektivna kvaliteta života pozitivno povezana sa ekonomskim statusom, pozitivnim viđenjem sebe, nerealističnom kontrolom i nerealističnim optimizmom te je negativno povezana s dobi. Kvaliteta života i spol nisu značajno povezani. Istraživanjima provedenim u Republici Hrvatskoj utvrđena je negativna povezanost između dobi i kvalitete života (Martinis, 2005; Kaliterna Lipovčan, Prizmić Larsen i Brkljačić, 2011) te pozitivna povezanost između ekonomskog statusa i kvalitete života (Kaliterna Lipovčan, Prizmić Larsen i Brkljačić, 2011).

Generalno, očekivano je kako će varijable pozitivne kognitivne pristranosti pozitivno korelirati s kvalitetom života, što je ovim istraživanjem potvrđeno. U istraživanju Myersa i Dienera (1995) otkriveno je kako su sreća i pozitivne kognitivne pristranosti pozitivno povezane, pri čemu sretni pojedinci imaju pozitivnije viđenje sebe, veći doživljaj kontrole nad nekontrolabilnim događajima i veći nerealistični optimizam. Štoviše, utvrđeno je kako su varijable pozitivne kognitivne pristranosti povezane s učinkovitijim nošenjem s težim životnim situacijama. Taylor (1983) objašnjava navedeni nalaz kroz doprinos pozitivnih kognitivnih pristranosti u procesu povratka na stanje prije negativnog životnog događaja kroz stvaranje povoljne slike o sebi, preuzimanje doživljene kontrole i usmjeravanja na optimizam pri interpretaciji negativnog događaja. Primjerice, osoba može vjerovati kako se bolje nosi sa novonastalom situacijom od većine drugih ljudi, da posjeduje veću kontrolu nad situacijom te predviđati pozitivne ishode situacije u budućnosti. Navedene pozitivne kognitivne pristranosti blagog su intenziteta i doprinose kvaliteti života nakon negativnog životnog događaja, ali su i dalje pristranost u mišljenju, odnosno, netočna interpretacija stvarnosti. Međutim, Gerald (2015) je otkrila negativnu značajnu povezanost između pozitivnih kognitivnih pristranosti i kvalitete života. Autorica smatra kako je razlog tomu potreba za realističnim viđenjem svijeta, dok se pristranosti u razmišljanju povezuju s negativnim ishodima.

Najveći koeficijent korelacije pronađen je između kvalitete života i nerealističnog optimizma. Istraživanja pokazuju postoji umjerena do visoka povezanost između kvalitete života i

optimizma. Optimistične osobe postižu više rezultate prilikom mjerenja opće kvalitete života i njezinih domena u odnosu na manje optimistične pojedince (Hanssen, Peters, Vlaeyen, Meevissen i Vancleef, 2013). Očito je da je optimističan pogled na svijet, makar on bio i nerealističan, od ključne važnosti za percepciju subjektivne kvalitete života, odnosno zadovoljstvo životom općenito.

Značajna pozitivna povezanost između kvalitete života i pozitivnog viđenja sebe također je očekivana, budući da je prethodnim istraživanjima utvrđeno kako postoji umjerena do visoka povezanost između pozitivnog viđenja sebe i kvalitete života, pri čemu pozitivno viđenje sebe može biti konceptualizirano kao samopoštovanje, zadovoljstvo sobom ili pozitivno samovrednovanje. Primjerice, pronađena je značajna povezanost ($r=.66$, $p<.01$) između samopoštovanja i zadovoljstva životom na uzorku studenata (King, Richards i Stemmerich, 1998). Nadalje, pozitivno viđenje sebe povezuje se s nižim doživljajem stresa, i to na način da osobe koje se pozitivno samovrednuju doživljavaju manje ruminacija nakon neuspjeha (Koole, Smeets, van Knippenberg i Dijksterhuis, 1999; prema Creswell i sur., 2005) te rjeđe pokazuju obrambene reakcije kada su izloženi stvarnoj ili doživljenoj prijetnji (Sherman, Nelson i Steele, 2000; prema Creswell i sur., 2005).

Pronađena povezanost između nerealistične kontrole i kvalitete života potvrđuje prijašnje nalaze. Taylor, Lichtman i Wood (1984) pronašle su visoku povezanost između nerealistične kontrole i psihološke dobrobiti na uzorku oboljelih od karcinoma dojke. Većina pacijentica smatrala je kako posjeduju barem umjerenu razinu kontrole nad bolešću, a pacijentice koje su izvijestile o višoj percipiranoj kontroli češće su postizale viši rezultat na mjerama psihološke dobrobiti. Usto, Fast, Gruenfeld, Sivanathan i Galinsky (2009) smatraju da doživljaj kontrole nad životnim događajima predstavlja korisnu i adaptivnu karakteristiku koja se povezuje s pozitivnim ishodima poput zdravlja i kvalitete života.

Što se tiče varijabli pozitivne kognitivne pristranosti, u ovom istraživanju pronađen je najveći koeficijent korelacije između pozitivnog viđenja sebe i nerealističnog optimizma, dok je pronađena značajna, ali niska povezanost između nerealistične kontrole i nerealističnog optimizma. Općenito, smatra se kako su varijable pozitivne kognitivne pristranosti međusobno umjereno do visoko povezane, što se može objasniti sličnim kognitivnim mehanizmom koji se nalazi u podlozi svih pozitivnih kognitivnih pristranosti (Scheier, Carver i Bridges, 1994). Ipak, McKenna (1993) naglašava kako su varijable pozitivne kognitivne pristranosti, točnije nerealistična kontrola i nerealistični optimizam, odvojeni konstrukti te ih nije dozvoljeno

izjednačavati, zbog čega je postojanje niske korelacije među njima ne samo moguće, nego i očekivano.

Suprotno prijašnjim nalazima, u ovom istraživanju nije pronađena značajna povezanost između dobi i pozitivnog viđenja sebe te nerealistične kontrole, iako je pronađena niska negativna povezanost između dobi i nerealističnog optimizma, značajna na razini rizika od 5%. Prethodno je ustanovljeno kako su dob i pozitivne kognitivne pristranosti pozitivno povezani (Taylor i Brown, 1988; Jefferson, Bortolotti i Kuzmanovic, 2017). Međutim, Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz (2016) također nisu pronašli značajnu povezanost između dobi i pozitivnih kognitivnih pristranosti, što objašnjavaju mogućom većom stabilnošću pozitivnih kognitivnih pristranosti kao karakteristika pojedinca.

Doprinos varijabli pozitivne kognitivne pristranosti u objašnjavanju subjektivne kvalitete života

Drugom hipotezom ovog istraživanja pretpostavljeno je kako varijable pozitivne kognitivne pristranosti značajno predviđaju kvalitetu života. Hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđeno je kako dob, ekonomski status, pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam predstavljaju značajne prediktore kvalitete života koji zajedno objašnjavaju 24.8% ukupne varijance kvalitete života.

Prijašnja istraživanja generalno ukazuju na značajan doprinos varijabli pozitivnih kognitivnih pristranosti pri objašnjavanju varijance različitih poželjnih ishoda, poput mentalnog zdravlja, psihološke dobrobiti ili sreće. U svojem istraživanju, Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz (2016) istražili su doprinos pozitivnih kognitivnih pristranosti u objašnjavanju kvalitete života, koristeći mjeru pozitivnih kognitivnih pristranosti (PIBS, Positive Irrational Belief Scale) koja sadržava četiri subskale, a to su povećano pozitivno samovrednovanje, odbijanje nesavršenosti, iracionalna vjerovanja o kontroli i iracionalna optimistična vjerovanja. U prvom istraživanju provedenom na 200 sudionika, regresijski model s varijablom PIBS kao prediktorom i kvalitetom života kao kriterijskom varijablom nije se pokazao statistički značajnim. Međutim, drugim istraživanjem na 1243 sudionika ustanovljeno je kako subskale upitnika zajedno objašnjavaju 17.6% varijance kvalitete života.

Nerealistična kontrola predstavlja značajan prediktor kvalitete života u drugom koraku regresijske analize, no, nakon što su uvedene varijable pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam, nerealistična kontrola prestaje biti značajnim prediktorom kvalitete života. Iako se generalno smatra kako nerealistična kontrola doprinosi kvaliteti života, autori Skale uvjerenja

o kontroli (Zuckerman i sur., 2004) korištene za potrebe ovog istraživanja navode kako je realistična kontrola, a ne nerealistična, od ključne važnosti za mentalno zdravlje i dobrobit općenito. Collard, Cummins i Fuller-Tyskiewicz (2016) također su pronašli da nerealistična kontrola ne predstavlja značajan prediktor kvalitete života ($\beta=.05$, $p>.05$).

Na uzorku djece utvrđeno je kako pozitivne kognitivne pristranosti, odnosno pozitivno pristrana interpretacija negativnih događaja vezanih uz rastavu roditelja, doprinose boljem nošenju s rastavom roditelja te predviđaju nižu razinu agresije. Ipak, nije pronađena očekivana negativna povezanost između simptoma depresije i nižeg samopoštovanja te pozitivnih kognitivnih pristranosti. Autori su ispitivali samopoštovanje, kontrolu i optimizam koristeći skalu pozitivnih kognitivnih pristranosti koju su konstruirali za potrebe istraživanja (Mazur, Wolchik i Sandler, 1992). Judge, Locke, Durham i Kluger (1998) istraživali su utjecaj sržne samoevaluacije na zadovoljstvo poslom i zadovoljstvo životom te su otkrili kako pozitivni doživljaj sebe i samoefikasnost najviše doprinose zadovoljstvu životom. Međutim, autori se ne slažu s formulacijom Taylor i Browna (1995; prema Judge, Locke, Durham i Kluger, 1998), nego smatraju kako je pozitivno viđenje sebe, kao aspekt sržne samoevaluacije, temeljen na realnoj percepciji sebe, okoline i budućnosti.

U posljednjem koraku hijerarhijske regresijske analize ovog istraživanja uvršten je nerealistični optimizam, koji se pokazao značajnim pozitivnim prediktorom kvalitete života, što je u skladu s prethodnim istraživanjima. Primjerice, Gallagher, Lopez i Pressman (2013) proveli su istraživanje u 142 države te su utvrdili kako je optimizam značajan pozitivan prediktor kvalitete života i zdravlja. Neki autori smatraju kako odnos optimizma i kvalitete života nije jednoznačan, nego da postoje višestruki faktori koji utječu na njihov međuodnos. Primjerice, Wong i Lim (2009) ispitivali su koliki je doprinos optimizma i nade pri objašnjavanju kvalitete života, budući da se smatra kako su optimizam i nada konceptualno slični i redundantni konstrukti. U navedenom istraživanju, prilikom kontrole varijable nada, hijerarhijska regresijska analiza pokazala je kako je optimizam značajan prediktor kvalitete života, ali se i nada pokazala značajnim prediktorom ukoliko se kontrolira optimizam. Međutim, autori navode kako je, unatoč visokoj korelaciji između optimizma i nade, optimizam ima značajniji doprinos pri objašnjavanju varijance kvalitete života u odnosu na nadu. Ovim istraživanjem je potvrđeno kako nerealistični optimizam najbolje predviđa kvalitetu života.

Ipak, potrebno je naglasiti kako postoje i suprotni nalazi. Gerald (2015) je pronašla na uzorku od 180 odraslih osoba da pozitivna kognitivna pristranost predstavlja značajan negativni

prediktor kvalitete života ($\beta = -.198$, $t = -2.36$, $F = 5.58$, $p = .02$, $R^2 = .039$), nakon što se kontroliraju varijable pozitivnih kognicija, poput smisla u životu, otpornosti ili optimizma, što objašnjava povoljnim učinkom realističnog viđenja stvari na ljudsku dobrobit te štetan utjecaj kognitivnih pristranosti, ali se može djelomično objasniti i karakteristikama korištene skale.

Nedostaci i ograničenja istraživanja

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je nemogućnost uspoređivanja rezultata s drugim istraživanjima provedenim na različitim uzorcima sudionika. Uzorci studenata karakteristični su po tome što studenti generalno precjenjuju vlastita znanja, sposobnosti i vještine. Također, uzorci sudionika različitih kultura podložni su razlikama u pozitivnim kognitivnim pristranostima. Zapadne zemlje sklonije su precjenjivati vlastite karakteristike, dok su istočnjačke kulture i neke latinoameričke zemlje kolektivističke, zbog čega češće sebe opisuju u terminima zajednice te rjeđe naglašavaju vlastitu jedinstvenost ili superiornost.

Jedno od najvećih ograničenja ovog istraživanja je otežana usporedba rezultata na mjerama pozitivnih kognitivnih pristranosti, budući da različiti autori koriste širok raspon klasifikacija i mjera pozitivnih kognitivnih pristranosti. Iako su u ovom istraživanju korištene mjere pozitivnih kognitivnih pristranosti kakve se često koriste u istraživanjima, one imaju nekoliko ograničenja. Primjerice, ustanovljeno je kako je prosječni rezultat na mjerama pozitivnog viđenja sebe znatno niži ukoliko se sudionici uspoređuju sa specifičnom, poznatom osobom, a ne sa nespecifičnom, prosječnom osobom istog spola i dobi. Prema tome, preporuča se mjerenje pozitivnog viđenja sebe korištenjem upute koja nalaže da se treba procijeniti u usporedbi sa specifičnom osobom, primjerice, susjedom ili kolegom s posla (Klar, Medding i Sarel, 1996). Međutim, upitan je kognitivni mehanizam koji se nalazi u podlozi odabira osobe za usporedbu, odnosno, hoće li osoba odabrati osobu koju doživljava uspješnijom ili manje uspješnom od sebe. Također, u ovom istraživanju korištena je prethodno opisana izravna metoda procjene vjerojatnosti javljanja događaja koju Klar i Giladi (1999) smatraju manje preciznom u odnosu na neizravnu metodu, budući da je prijašnjim istraživanjima utvrđeno kako sudionici sustavno zanemaruju uputu koja nalaže usporedbu vjerojatnosti javljanja događaja kod sudionika i njihovih vršnjaka te daju apsolutnu procjenu samo za sebe. Zatim, korelacijski nacrt ovog istraživanja onemogućuje raspravu o uzročno-posljedičnoj vezi. Moguće je da pozitivne kognitivne pristranosti dovode do bolje procjene kvalitete života, dok je isto tako moguće da viša razina kvalitete života uzrokuje javljanje pozitivnih kognitivnih pristranosti. Konačno, kao što je prethodno navedeno, pozitivne kognitivne pristranosti predstavljaju hipotetski konstrukt, a autori su podijeljeni oko njihove uloge pri objašnjavanju subjektivne kvalitete života.

S obzirom da je istraživanje provedeno putem interneta i metodom papir-olovka, ukratko će se prikazati osnovni nedostaci korištenja interneta pri provedbi istraživanja. Prije svega, otežana je mogućnost generalizacije rezultata, budući da u istraživanju sudjeluju samo osobe koje imaju pristup internetu. Usto, vjerojatnije je da će istraživanju pristupiti oni sudionici koji su zainteresirani za temu istraživanja. Nije moguće kontrolirati odustajanje sudionika, ali i ponovno ispunjavanje upitnika, a sudionici ne mogu tražiti dodatno pojašnjenje upute, ukoliko im nije jasna. Nastojalo se smanjiti navedena ograničenja korištenjem raznovrsnih kanala za prikupljanje sudionika, što je u konačnici rezultiralo širokim rasponom sudionika te detaljnim pojašnjenjem zadatka prije svakog instrumenta. Smatra se kako kombinacija različitih metoda prikupljanja sudionika nije utjecala na rezultate istraživanja, budući da su upitnici bili identični, a sudionicima koju su ispunjavali upitnik u papirnatom obliku omogućeno je samostalno ispunjavanje upitnika i anonimnost.

Implikacije za buduća istraživanja

Buduća istraživanja trebala bi uključiti dodatne relevantne varijable pri ispitivanju doprinosa pozitivnih kognitivnih pristranosti u objašnjavanju kvalitete života. S obzirom da se smatra kako razina pozitivnih kognitivnih pristranosti fluktuiru u funkciji dobi i nakon negativnih životnih događaja, pri čemu je izraženija u djetinjstvu i starosti, a smanjena nakon negativnih iskustava (Jefferson, Bortolotti i Kuzmanovic, 2017), buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na ispitivanje dobnih razlika te kontrolirati utjecaj životnih događaja. Također, važno je identificirati prednosti, ali i posljedice pozitivnih kognitivnih pristranosti, to jest, važno je istražiti pod kojim uvjetima, kojim pojedincima i u kojim domenama su pozitivne kognitivne pristranosti adaptivne, odnosno, maladaptivne.

Zaključak

U središtu ovoga rada jest istraživanje uloge pozitivnih kognitivnih pristranosti pri objašnjavanju subjektivne kvalitete života. Temeljem rezultata ovog istraživanja može se zaključiti kako su rezultati na Indeksu osobne dobrobiti u skladu s normativnim rasponom rezultata za Zapadne zemlje te da su prisutne pozitivne kognitivne pristranosti vezane uz doživljaj sebe i budućnosti umjerenog intenziteta. Utvrđena je značajna razlika između kategorija niske, umjerene i visoke kvalitete života u pozitivnom viđenju sebe i nerealističnom optimizmu, dok se kategorije kvalitete života ne razlikuju značajno u nerealističnoj kontroli. Postoji značajna povezanost između pozitivnog viđenja sebe, nerealistične kontrole, nerealističnog optimizma i subjektivne kvalitete života. Dakle, osobe koje imaju visoku

kvalitetu života pozitivnije se vide, doživljavaju višu razinu nerealistične kontrole te viši optimizam u odnosu na osobe koje imaju nižu kvalitetu života. Također, utvrđeno je da pozitivno viđenje sebe i nerealistični optimizam doprinose kvaliteti života, dok nerealistična kontrola ne predviđa kvalitetu života, što je suprotno većini istraživanja.

Istraživanje uloge pozitivnih kognitivnih pristranosti pri procjeni subjektivne kvalitete života rezultiralo je brojnim važnim nalazima, ali je potrebno nastaviti istraživati jer još uvijek postoje nedovoljno istražena područja. Ono što je zasad evidentno iz pregleda literature jest činjenica da pozitivne kognitivne pristranosti dovode do brojnih pozitivnih ishoda koji su od najveće važnosti za čovjeka, a to su kvaliteta života, mentalno zdravlje, sreća, ili, u širem smislu, dobrobit. Međutim, pozitivne kognitivne pristranosti očigledno su povezane i sa nekim nepovoljnim ishodima, u određenim uvjetima i u određenim skupinama ljudi. Prema tome, od iznimne je važnosti istraživati pod kojim uvjetima pozitivne kognitivne pristranosti dovode do povoljnih ishoda te kako ih maksimizirati, odnosno, kako minimalizirati nepovoljne ishode.

Iako je prethodno utvrđeno da su pozitivne kognitivne pristranosti povezane i sa pozitivnim, ali i negativnim ishodima, rezultati ovog istraživanja potvrdili su postojanje umjerene povezanosti između kvalitete života i pozitivnog viđenja sebe te nerealističnog optimizma. Iz tog razloga rezultati ovog istraživanja imaju važne praktične implikacije u području kvalitete života i mentalnog zdravlja u širem smislu.

Literatura

- Baumeister, R. F. (1989). *The optimal margin of illusion*. Journal of Social and Clinical Psychology, 8(2), 176–189.
- Blease, C. (2010). *Deception as treatment: the case of depression*. Journal of medical ethics, 37, 13-16.
- Brown, J. D. (2012). *Understanding the better than average effect: Motives (still) matter*. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(2), 209-219.
- Collard, J. J., Cummins, R. A. i Fuller-Tyskiewicz, M. (2016). *Measurement of positive irrational beliefs (positive cognitive illusions)*. Journal of Happiness Studies, 17(3), 1069-1088.
- Colvin, C. R. i Block, J. (1994). *Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation*. Psychological Bulletin, 116 (1), 3-20.

- Corcoran, K. i Fischer, J. (2013). *Measures for clinical practice and research, Volume 2: Adults*. Oxford university press.
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L. i Mann, T. (2005). *Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses*. *Psychological Science*, 16(11), 846-851.
- Cummins, R. A. i Nistico, H. (2002). *Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias*. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 37-69.
- Cummins, R.A. (1995). *On the trail of the gold standard for subjective well-being*. *Social Indicators Research*, 35, 179–200.
- Cummins, R.A. (1998). *The second approximation to an international standard for life satisfaction*. *Social Indicators Research*, 35, 179–200.
- Cummins, R. A. (2000). *Personal income and subjective well-being: A review*. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Diener, E. i Diener, C. (1995). *Factors predicting the subjective well-being of nations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 851–864.
- Fast, N. J., Gruenfeld, D. H., Sivanathan, N. i Galinsky, A. D. (2009). *Illusory control: A generative force behind power's far-reaching effects*. *Psychological Science*, 20(4), 502-508.
- Fenton-O'Creevy, M., Nicholson, N., Soane, E. i Willman, P. (2003). *Trading on illusions: Unrealistic perceptions of control and trading performance*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(1), 53-68.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications Ltd.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. i Pressman, S. D. (2013). *Optimism is universal: Exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world*. *Journal of Personality*, 81(5), 429-440.
- Gerald, C. A. (2015). *Enhancing quality of life: The effects of positive cognitions*. Doctoral dissertation, Walden University.

- Hamule, M. M. i Vahed, A. S. (2009). *The assessment of relationship between mental health and quality of life in cancer patients*. Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences, 16(2), 33-38.
- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W., Meevissen, Y. M. i Vancleef, L. M. (2013). *Optimism lowers pain: evidence of the causal status and underlying mechanisms*. Pain, 154(1), 53-58.
- International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Janoff-Bulman, R. (1989). *The benefits of illusions, the threat of disillusionment, and the limitations of inaccuracy*. Journal of Social and Clinical Psychology, 8(2), 158-175.
- Jefferson, A., Bortolotti, L. i Kuzmanovic, B. (2017). *What is unrealistic optimism?*. Consciousness and cognition, 50, 3-11.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C. i Kluger, A. N. (1998). *Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations*. Journal of applied psychology, 83(1), 17-34.
- Kaliterna Lipovčan, Lj., Prizmić Larsen, Z. i Brkljačić, T. (2011). Međunarodni indeks dobrobiti – podaci za Hrvatsku. U: Vuletić, G. (Ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (41-51). Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku.
- King, L. A., Richards, J. H. i Stemmerich, E. (1998.). *Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being*. Journal of Personality, 66, 713–744.
- Klar, Y. i Giladi, E.E. (1999). *Are most people happier than peers, or are they just happy?* Personality and Social Psychology Bulletin, 25, 585-594.
- Klar, Y., Medding, A. i Sarel, D. (1996). *Nonunique invulnerability: Singular versus distributional probabilities and unrealistic optimism in comparative risk judgments*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 67, 229–245.
- Klein, W. M. P. i Zajac, L. E. (2009). *Imagining a rosy future: The psychology of optimism*. U: Markman, K. D., Klein, W. M. P. i Suhr, J. A. (Ur.), *Handbook of Imagination and Mental Simulation* (313- 335). New York: Taylor & Francis group.
- Kos, J. M. i Clarke, V. A. (2001). *Is optimistic bias influenced by control or delay?*. Health Education Research, 16(5), 533-540.

- Krizmanić, M. i Kolesarić, V. (1989). *Pokušaj konceptualizacije pojma kvaliteta života*. *Primijenjena psihologija*, 10(3), 179-184.
- Langer, E. J. (1975). *The illusion of control*. *Journal of personality and social psychology*, 32(2), 311-328.
- Lerner, J. S. i Keltner, D. (2001). *Fear, anger, and risk*. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 146-159.
- Makridakis, S. i Moleskis, A. (2015). *The costs and benefits of positive illusions*. *Frontiers in psychology*, 6, 859.
- Martinis, T. (2005). *Percepcija kvalitete života u funkciji dobi*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Mazur, E., Wolchik, S. A., & Sandler, I. N. (1992). *Negative cognitive errors and positive illusions for negative divorce events: Predictors of children's psychological adjustment*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20(6), 523-542.
- McKenna, F. P. (1993). *It won't happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control?*. *British Journal of Psychology*, 84(1), 39-50.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). *Who is happy?* *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Peeters, M. F., Cammaert, J. i Czapinski, G. (1997). *Unrealistic optimism and positive-negative asymmetry: A conceptual and cross-cultural study of interrelationships between optimism, pessimism, and realism*. *International Journal of Psychology*, 32(4), 231-246.
- Robins, R. W. i Beer, J. S. (2001). *Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs*. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 340-352.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. i Bridges, M. W. (1994). *Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Shefrin, H. i Statman, M. (2003). *The contributions of Daniel Kahneman and Amos Tversky*. *The Journal of Behavioral Finance*, 4(2), 54-58.
- Taylor, S. E. (1983). *Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation*. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.

- Taylor, S. E. i Brown, J. D. (1988). *Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health*. Psychological Bulletin, 103(2), 193-210.
- Taylor, S. E. i Brown, J. D. (1994). *Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction*. Psychological Bulletin, 116, 21-27.
- Taylor, S. E. i Gollwitzer, P. M. (1995). *Effects of mindset on positive illusions*. Journal of personality and social psychology, 69(2), 213-226.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M. i McDowell, N. K. (2003). *Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless?*. Journal of personality and social psychology, 84(1), 165-176.
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R. i Wood, J. V. (1984). *Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer*. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 489-502.
- Thompson, S. C. (2004). Illusions of control. U: Pohl R. F. (Ur.), *Cognitive Illusions: A Handbook on Fallacies and Biases in Thinking, Judgement and Memory* (115-125). Hove, UK: Psychology Press.
- Vincze, A. E. (2009). *The Role of Positive Illusions in Transylvanian Hungarians' Mental Health*. Philobiblon: Transylvanian Journal of Multidisciplinary Research in Humanities, 16, 349-379.
- Vincze, A. E. (2010). *Positive illusions or illusory mental health? A theoretical experimental model*. Doctoral Dissertation. Cluj Napoca: Babeş-Bolyai University.
- Vincze, A. E. (2011). *Positive Illusions from the Perspective of Anthropology and Evolutionary Psychology*. Philobiblon: Transylvanian Journal of Multidisciplinary Research in Humanities, 16(2), 520-537.
- Vuletić, G. (2004). *Generacijski i transgeneracijski čimbenici kvalitete života vezane za zdravlje studentske populacije*. Disertacija. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Vuletić, G. i Misajon, R. G. (2011). Subjektivna kvaliteta života: povijesni pregled. U: Vuletić, G. (Ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (9-16). Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku.
- Weinstein, N. D. (1980). *Unrealistic optimism about future life events*. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806-820.

- Weinstein, N. D. i Klein, W. M. (1996). *Unrealistic optimism: Present and future*. Journal of Social and Clinical Psychology, 15(1), 1-8.
- Wong, S. S. i Lim, T. (2009). *Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction*. Personality and Individual Differences, 46(5-6), 648-652.
- Yousefi, A. A., Alipour, A. i Sharif, N. (2011). *Reliability and validity of the “personal well-being index–Adult” in mothers of mentally retarded students in north of Tehran-Iran*. Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 5(2), 106-113.
- Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K. i Suresky, M. J. (2009). *Effects on resilience of women family caregivers of adults with serious mental illness: The role of positive cognitions*. Archives of psychiatric nursing, 23(6), 412-422.
- Zuckerman, M., Knee, C. R., Kieffer, S. C. i Gagne, M. (2004). *What individuals believe they can and cannot do: Explorations of realistic and unrealistic control beliefs*. Journal of personality assessment, 82(2), 215-232.