

Optimizam, pesimizam i psihičko zdravlje

Stefani Diatlovska

Filozofski fakultet u Zagrebu
Odsjek za psihologiju
ORCID: 0000-0002-8040-136X

SAŽETAK

ključne riječi: obrambeni pesimizam, optimizam, pesimizam, psihičko zdravlje, suočavanje

Optimizam i pesimizam relativno su stabilne crte ličnosti koje utječu na to kako osoba percipira sebe i svoju okolinu te kakve ishode očekuje. Optimizam se povezuje s pozitivnim životnim ishodima, boljim psihičkim zdravljem i većim zadovoljstvom životom, dok se pesimizam povezuje s negativnim životnim ishodima i lošijim psihičkim zdravljem. Strategije suočavanja sa stresom predstavljaju mogući medijator ovih povezanosti, pri čemu je optimizam povezan s aktivnim suočavanjem s problemima i emocijama, što se pokazalo povoljnijim za psihičko zdravlje, za razliku od pesimizma koji je povezan s pasivnim suočavanjem koje se smatra manje učinkovitim. Neka su se istraživanja usmjerila na strategiju obrambenog pesimizma koja uključuje negativna očekivanja i sličnu razinu stresa kao pesimizam, ali se povezuje s pozitivnim ishodima te po tome više nalikuje optimizmu. Istražena je i moguća negativna strana optimizma te se pokazalo da je optimizam zaista koristan u većini situacija, osim u igrama na sreću gdje je povezan s većim gubicima. Istraživane su i mogućnosti razvijanja optimizma te se pokazalo da postoje strategije pomoću kojih osoba može postati optimističnija.

ABSTRACT

key words: coping, defensive pessimism, mental health, optimism, pessimism

Optimism and pessimism are relatively stable personality traits which affect people's perception of themselves, their surroundings and what kind of outcomes they expect. Optimism is associated with positive outcomes, better mental health and greater life satisfaction, while pessimism is associated with negative outcomes and poor mental health. Coping strategies might mediate between these connections, as optimism is associated with active coping, which has been shown to be better for mental health, while pessimism is associated with passive coping, which is considered to be less effective. Some research has explored a strategy called defensive pessimism, which includes negative expectations and similar levels of stress as pessimism, but is also associated with positive outcomes, which makes it more similar to optimism. The possible negative side of optimism was also explored and research has shown that optimism is useful in most situations, except gambling where it is associated with higher losses. Lastly, some research has explored the possibilities of developing greater optimism and results have shown that there are strategies which can help people to become more optimistic.

UVOD

Poznato je da se ljudi razlikuju po načinu na koji gledaju na svijet, kako pristupaju događajima u svojoj okolini i kakve ishode očekuju. Jedni od faktora u podlozi tih razlika su pesimizam i optimizam. Dok optimisti očekuju da će budućnost za njih biti povoljna, pesimisti vjeruju da će im se dogoditi loše stvari i pripremaju se na najgore ishode. Pesimizam i optimizam utječu na percepciju sebe i svoje okoline, na način procesiranja dolazećih informacija i na to kako će se osoba ponašati primivši te informacije (Forgeard i Seligman, 2012). Dakle, možemo reći da pesimizam i optimizam predstavljaju svojevrsan kognitivan filter koji određuje kako osoba gleda na situacije u kojima se nalazi, kako se u njima ponaša i kako se na njih prilagođava.

Pitanje povezanosti pesimističnog i optimističnog gledišta na svijet s različitim životnim ishodima privuklo je velik broj istraživača. Rezultati brojnih istraživanja povezuju optimizam s pozitivnim ishodima, većim zadovoljstvom životom (Carver i sur., 2010) i boljim zdravljem (Maruta i sur., 2002). Za pesimizam se, s druge strane, pokazalo da je povezan s negativnim ishodima, manjim zadovoljstvom životom, depresijom (Armbruster i sur., 2015) i lošijim zdravljem (Maruta i sur., 2002). Pojavljuje se problem interpretacije ove povezanosti: možemo se zapitati postaju li osobe pesimistične zbog lošijeg zdravlja i depresivnih simptoma koje doživljavaju ili se pak depresivni simptomi, lošije zdravlje i negativni životni ishodi događaju zbog toga što je osoba pesimistična. Isto se pitanje može postaviti i pri interpretaciji povezanosti optimizma s pozitivnim životnim ishodima. Ako je za optimiste karakteristično da očekuju pozitivne ishode, nije začuđujuće da pozitivnije procjenjuju svoje zdravlje i izveštavaju o većem zadovoljstvu životom. S druge strane, moguće je da su optimistični upravo zbog toga što su dobrog fizičkog i psihičkog zdravlja te imaju povoljne životne uvjete. Ovo su neka od pitanja koja su privukla pažnju istraživača koji su odgovor na njih pokušali dobiti istraživanjem stabilnosti ovih crta ličnosti, utjecaja dobrih i loših vijesti na pogled na svijet te strategija suočavanja koje razlikuju pesimizam od optimizma.

Ako je pesimizam povezan s negativnim životnim ishodima, a optimizam s pozitivnim, možemo se zapitati je li u životu definitivno bolje biti optimist nego pesimist. Zanimljivo je pitanje i postoje li situacije u kojima optimizam nije povoljan ili pak situacije u kojima se pesimizam može pokazati kao korisna strategija. Cilj je ovog preglednog rada prikazati rezultate istraživanja koja su se bavila ovim pitanjima, osvrnuti se na povezanost pesimizma, optimizma i psihičkog zdravlja te prikazati neka moguća objašnjenja te povezanosti.

STABILNOST PESIMIZMA I OPTIMIZMA

Kako bismo bolje shvatili kako pesimizam i optimizam utječu na životne ishode, prije svega treba raspraviti radi li se o stabilnim osobinama ili se nečiji pesimističan ili optimističan pogled na svijet mijenja kroz vrijeme i životne događaje. Pesimizam i optimizam možemo razmatrati kao relativno stabilne crte ličnosti, ali i kao privremena stanja uzrokovana dobrim ili lošim raspoloženjem (Burke i sur., 2000). Kada se radi o

crtama ličnosti, pokazalo se da su pesimizam i optimizam prilično stabilni kroz vrijeme i situacije. Optimisti svoja pozitivna očekivanja neće ograničiti samo na određeno područje života, već će biti optimistični u svemu, dok će pesimisti biti spremni na najgore bez obzira na situaciju (Scheier i Carver, 1985). Schou i suradnici (2005) posebno su istražili stabilnost pesimizma i optimizma vezanu za dobivanje loših vijesti kod žena oboljelih od raka dojke. Pesimizam i optimizam sudionica bio je procijenjen tri i dvanaest mjeseci nakon operacije, a rezultati su pokazali da je pesimistično ili optimistično gledište ostalo relativno stabilno kroz točke mjerenja, bez obzira na to jesu li sudionice u međuvremenu primile loše vijesti vezane za svoju bolest. Dakle, sudionice nisu postale manje optimistične nakon loših vijesti poput neočekivanog napretka bolesti niti su promijenile pesimistično gledište nakon primitka dobrih vijesti, primjerice da su operacije i tretman bili uspješni.

Armbruster i suradnici (2015) također su ispitali stabilnost pesimizma i optimizma pomoću longitudinalnog istraživanja te su dobili nešto drugačije rezultate. Pesimizam se pokazao relativno stabilnim u mlađoj dobi, a starenjem je pokazivao sve manju stabilnost te je najnestabilniji bio kod najstarijih sudionika. Na temelju prikupljenih podataka ne može se reći da su sudionici tijekom godina sustavno bivali više ili manje pesimistični, već su se promjene događale u oba smjera. Optimizam se pokazao stabilnijim kroz vrijeme nego pesimizam, ali se njegova stabilnost također smanjivala tijekom godina. Odstupanja od rezultata sličnih istraživanja autori su objasnili starijim uzorkom i naglasili da su, iako su relativno stabilni, optimizam i pesimizam manje stabilni od drugih crta ličnosti poput ekstraverzije i neuroticizma. Utjecaj genetike i okoline na pesimizam i optimizam ispitali su Plomin i suradnici (1992) te su utvrdili da heritabilnost za optimizam iznosi 0.23, a za pesimizam 0.27, što znači da se otprilike jedna četvrtina individualnih razlika u pesimizmu i optimizmu može objasniti razlikama u genotipu. Dakle, razvoj optimističnog ili pesimističnog pogleda na svijet nije pod utjecajem samo okolinskih faktora, već na njega utječe i genetika, ali u manjoj mjeri nego što je to slučaj kod drugih crta ličnosti poput neuroticizma. Manji utjecaj genetike te veći utjecaj okolinskih faktora i životnih događaja djelomično objašnjava zašto su optimizam i pesimizam manje stabilni od ostalih crta ličnosti.

OPTIMIZAM, PESIMIZAM I PSIHIČKO ZDRAVLJE

Pesimizam i optimizam utječu na psihičko zdravlje pojedinca izravnim utjecajem na emocije osobe u trenutku kada naiđe na problem (Carver i sur., 2010). Optimisti koji očekuju pozitivne ishode češće će osjećati ugodne emocije, dok će pesimisti koji očekuju negativne ishode češće osjećati neugodne emocije poput tuge, ljutnje, anksioznosti i očaja (Scheier i Carver, 1985). Povezanost pesimizma, optimizma i nelagode ispitala se kroz različite kontekste, od svakodnevnih stresnih situacija do prilagodbe na teže bolesti i operacije. Scheier i Carver (1985), autori najpoznatijeg upitnika za procjenu optimizma i pesimizma *Life Orientation Test* ili LOT, ispitali su povezanost nekih aspekata psihičkog zdravlja i rezultata upitnika na uzorku stude-

nata. Rezultati su pokazali da optimistični studenti izvještavaju o većem unutarnjem lokusu kontrole i većem samopouzdanju od pesimističnih studenata. Optimisti u odnosu na pesimiste ostvaruju i niže rezultate na upitnicima beznađa, depresije, socijalne anksioznosti i percipiranog stresa.

Plomin i suradnici (1992) također su istražili povezanost pesimizma, optimizma i različitih aspekata psihičkog zdravlja. Dobiveni rezultati pokazali su da je pesimizam negativno povezan sa zadovoljstvom životom, a pozitivno s depresijom, paranoičnim neprijateljstvom i cinizmom. Optimizam je, s druge strane, pozitivno korelirao sa zadovoljstvom životom i negativno s depresijom. Dakle, potvrdio se već spomenuti trend da su optimisti često zadovoljniji životom, a pesimisti češće imaju depresivne simptome. Neka novija istraživanja također su se bavila pitanjem povezanosti optimizma i pesimizma sa zadovoljstvom životom i depresijom te dobila slične rezultate. Rezultati longitudinalnog istraživanja u trajanju od 30 godina pokazali su da je optimizam u adolescenciji, u usporedbi s varijablama poput inteligencije i prihoda, bio najbolji prediktor zadovoljstva životom u srednjoj dobi (Daukantaite i Bergman, 2005; Daukantaite i Zukauskiene, 2011). Rezultati drugog longitudinalnog istraživanja (Armbruster i sur., 2015) potvrdili su da je pesimizam snažan prediktor za depresiju u mlađoj i srednjoj dobi, iako se ista povezanost nije pojavila u najstarijoj dobnoj skupini, što su autori objasnili slabom pouzdanosću pesimizma i optimizma starijih. Ovom objašnjenju u prilog ide ranije spomenut nalaz o manjoj stabilnosti ovih osobina u starijoj dobi.

Neki su se istraživači usmjerili na ispitivanje utjecaja pesimizma i optimizma na psihičko zdravlje u različitim kontekstima i situacijama u kojima je ono posebno ugroženo. Jedna tema koja je privukla pažnju istraživača učinaka pesimizma jest psihičko zdravlje i subjektivna dobrobit osoba oboljelih od karcinoma. David i suradnici (2006) ispitivali su utjecaj pesimizma, optimizma i strategija suočavanja na percipiranu psihičku nelagodu na dan operacije kod pacijentica oboljelih od karcinoma dojke. Rezultati su pokazali da su optimizam i pesimizam imali veliki utjecaj na percipiranu nelagodu te da su sudionice koje su bile pretežito optimistične osjećale puno manje nelagode zbog nadolazeće operacije nego što je to bio slučaj kod pesimističnih sudionica. Jedno novije istraživanje (Faye-Schjøll i Schou-Bredal, 2019) ispitalo je i dugoročni utjecaj pesimizma na depresivne simptome kod žena oboljelih od karcinoma. Autorice su ispitale anksioznost i depresivnost sudionica jednu, tri i pet godina nakon dijagnoze te njihovu povezanost s pesimizmom i optimizmom. Rezultati su pokazali da je pesimizam sudionica u trenutku dijagnoze bio značajan prediktor anksioznih i depresivnih simptoma pet godina kasnije.

Razdoblje nakon poroda također je rizično za pojavu depresivnih simptoma. Fazlagić i Soleša-Grijak (2012) istražile su povezanost pesimizma i optimizma s postporođajnom depresijom. Dobiveni rezultati pokazali su pozitivnu povezanost postporođajne depresije i pesimizma, dok je povezanost postporođajne depresije i optimizma bila negativna. Što je optimizam bio izraženiji, rizik za razvijanje depresivnih simptoma nakon poroda bio je niži. Ovakvi su rezultati u skladu s jednim starijim istraživanjem (Carver i Gaines, 1987) koje je također pokazalo da je pesimizam bio povezan s više depresivnih simptoma prije poroda, ali i sa simptomima postporođajne depresije. Autori su ukazali na to da optimizam

predstavlja svojevrsan štit koji pruža otpor depresivnim simptomima.

Još jedna zanimljiva populacija za istraživanje utjecaja pesimizma i optimizma na psihičko zdravlje zasigurno su i partneri i njegovatelji osoba koje boluju od dugoročnih i teških bolesti. S obzirom na to da su ti ljudi u svakodnevnom doticaju sa zahtjevnim situacijama i lošim vijestima, a ponekad se osjećaju dužnima pokazivati više pozitivnih misli radi svojih bližnjih, zanimljivo je zapitati se pomaže li im optimistično gledište na svijet u nošenju s neugodnim emocijama. Rezultati istraživanja pokazali su da pomaže. Pinquart i Duberstein (2005) ispitali su utjecaj pesimizma i optimizma na depresivne simptome u partnera osoba oboljelih od karcinoma pluća te su utvrdili da depresija negativno korelira s optimizmom, a pozitivno s pesimizmom. Zanimljivo je da je pronađen interakcijski efekt optimizma i stadija karcinoma: optimistične žene imale su manje depresivnih simptoma u slučajevima naprednog stadija karcinoma nego u početnim stadijima, odnosno učinci optimizma bili su jači u naprednim stadijima bolesti. Interakcijski efekt pesimizma i stadija karcinoma nije bio značajan. Autori su ponudili objašnjenje da pesimisti već u početku očekuju najgore ishode te da zbog toga napredovanje bolesti na njih utječe u manjoj mjeri nego na optimiste. Slične su rezultate dobili i Given i suradnici (1993) desetak godina ranije istraživanjem u kojem su ispitali utjecaj optimizma na percepciju zahtjevnosti njegovanja kod članova obitelji osoba oboljelih od karcinoma. Rezultati su pokazali da je viši optimizam povezan s manjom učestalošću depresivnih simptoma. Također, optimističniji članovi obitelji prema njegovanju oboljele osobe odnosili su se puno pozitivnije te su izvještavali da njegovanje ima manji utjecaj na njihov raspored i zdravlje nego što je to bio slučaj kod pesimističnih osoba.

Zaključno, istraživanja pokazuju kako optimizam kao crta ličnosti pomaže u nošenju sa zahtjevnim situacijama u kojima je psihičko zdravlje posebno ugroženo, poput bolesti ili njegovanja bolesnog partnera. Zanimljivo je zapitati se što može uzrokovati tu povezanost optimizma i povoljnih ishoda za psihičko zdravlje. Moguće je da se povezanost odvija nekom medijatorskom varijablom, a jedna od najzanimljivijih je korištenje različitih strategija suočavanja sa stresom.

OPTIMIZAM, PESIMIZAM I STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM

Nakon što su rezultati mnogih istraživanja povezali optimizam s različitim pozitivnim ishodima, a pesimizam s negativnima, postavlja se pitanje o kognitivnim i bihevioralnim procesima koji leže u pozadini te povezanosti. Pesimizam i optimizam povezani su s različitim strategijama suočavanja sa zahtjevnim i stresnim situacijama, pri čemu se strategije kojima se koriste optimisti povezuju s uspješnijim mehanizmima suočavanja nego što je to slučaj s pesimistima (Armbruster i sur., 2015). Nes i Segerstrom (2006) navode kako optimistične osobe češće koriste strategije aktivnog suočavanja kojima je cilj ukloniti, smanjiti ili kontrolirati stresore i njihove negativne posljedice. Osobe koje su pretežito pesimistične češće koriste strategije izbjegavanja kojima ignoriraju i izbjegavaju stresore i njihove posljedice te se od njih udalja-

vaju. Ramirez-Maestre i suradnici (2012) istražili su ulogu pesimizma i optimizma u prilagodbi kroničnih bolesnika te su posebnu pažnju posvetili aktivnom i pasivnom suočavanju kao medijatorima u povezanosti optimizma, pesimizma i varijabli psihičkog zdravlja. U skladu s prijašnjim istraživanjima, pokazalo se da pesimizam negativno korelira s aktivnim suočavanjem i pozitivno s pasivnim, dok je optimizam bio u pozitivnoj korelaciji s aktivnim suočavanjem i negativnoj s pasivnim. Nadalje, aktivno suočavanje pozitivno je koreliralo s dobrim svakodnevnim funkcioniranjem, a negativno s depresijom, anksioznošću i boli. Pasivno suočavanje visoko je koreliralo s depresijom i anksioznošću te je bilo u negativnoj korelaciji s dobrim svakodnevnim funkcioniranjem.

Strategije suočavanja sa stresom moguće je podijeliti i na strategije usmjerene na problem te one usmjerene na emocije (Nes i Segerstrom, 2006). Suočavanje usmjereno na problem uključuje napor da se stresor ukloni, dok se suočavanjem usmjerenim na emocije pojedinac fokusira na kontroliranje i ublažavanje emocionalnih posljedica problema. Isti autori navode kako obje vrste strategija mogu biti strategije aktivnog suočavanja, ali i strategije izbjegavanja. Kod strategija usmjerenih na problem, aktivno suočavanje uključuje planiranje, traženje pomoći i aktivno rješavanje problema, a izbjegavanje uključuje ignoriranje problema i isključivanje iz situacije. Kod strategija usmjerenih na emocije, aktivno suočavanje odnosi se na prihvaćanje situacije, traženje emocionalne podrške i pozitivnu reinterpetaciju događaja, dok se izbjegavanje očituje u negiranju problema, distanciranju i socijalnom povlačenju. Rezultati istraživanja Scheiera i suradnika (1986) pokazali su da optimisti češće koriste strategije usmjerene na problem, pogotovo ako percipiraju da se situacija može kontrolirati, a ako ne osjećaju kontrolu nad situacijom okreću se strategijama usmjerenim na emocije, pri čemu najčešće koriste pozitivnu reinterpetaciju i prihvaćanje.

Iz navedenih se rezultata može zaključiti da optimistične osobe ostaju pri svojim ciljevima i u trenucima kada naiđu na problem te ga pokušavaju ukloniti kada je to moguće, a u situacijama koje nisu pod njihovom kontrolom nastoje ublažiti emocionalne posljedice i prihvaćaju situaciju. S druge strane, pesimisti nastoje izbjeći stresne situacije, a kada to nije moguće onda ih negiraju, ignoriraju i povlače se. Dakle, pri susretu osobe s neizbježnom stresnom situacijom optimizam će imati važnu ulogu u lakšoj prilagodbi na nove okolnosti te će optimistične osobe pokušati izvući korisne posljedice iz nepovoljnih okolnosti (Carver i Scheier, 2014), dok će pesimisti češće pribjegnuti nekonstruktivnim načinima izbjegavanja problema.

MOŽE LI PESIMIZAM BITI KORISTAN?

Postoje li određene situacije u kojima je bolje biti pesimističan i unaprijed očekivati najgore nego biti optimističan i riskirati da situacija završi razočaranjem? Norem i Cantor (1986a) uvode pojam obrambenog pesimizma, strategije koju će koristiti pojedinac koji se nalazi pred izazovom u kojem neuspjeh prijeti njegovom samopouzdanju i slici o sebi, a uspjeh u izazovu je jako poželjan i osobno važan. Osoba koja koristi obrambeni pesimizam u toj će situaciji umanjiti svoja očekivanja, bez obzira na uspjeh u sličnim izazovima u prošlosti, te na taj način unaprijed obraniti svoje samopou-

zdanje. Unatoč niskim očekivanjima, kod strategije obrambenog pesimizma ne očekuje se da će se osoba manje pripremati za izazov, niti da će biti zadovoljna niskim rezultatom. Norem i Cantor (1986b) navode kako obrambeni pesimizam, osim što smanjuje očekivanja i na taj način kontrolira anksioznost, također služi kao motivacija pojedincu da uloži više truda u pripremu kako bi izbjegao očekivan loš rezultat. Na kraju izazova osobe koje koriste obrambeni pesimizam najčešće ne pokazuju lošije rezultate od ostalih, unatoč njihovim niskim očekivanjima od svoje izvedbe.

Norem i Cantor (1986a) testirali su svoje hipoteze o obrambenom pesimizmu i dobiveni su rezultati bili u skladu s očekivanjima. Osobe koje su koristile strategiju obrambenog pesimizma predviđale su puno lošije rezultate nego optimistične osobe, iako je prethodno iskustvo pokazalo da se grupe ne razlikuju po svojim sposobnostima. Nadalje, rezultati tih dviju grupa u prosjeku se nisu razlikovali, odnosno pesimisti nisu ostvarivali lošije rezultate bez obzira na svoja očekivanja. Još jedan zanimljiv nalaz odnosi se na osjećaj kontrole o kojem su sudionici izvještavali nakon ostvarenog uspjeha ili neuspjeha. Optimistični sudionici koji su doživjeli neuspjeh na zadatku osjećali su puno manje kontrole nad situacijom nego optimistični sudionici koji su bili uspješni. Razlika u percipiranoj kontroli nije se pojavila u grupi sudionika koji su koristili obrambeni pesimizam, zbog čega su autori predložili da on ima obrambenu funkciju i prije izvođenja zadatka pa osoba nema potrebu opravdavati mogući neuspjeh jer ga je u svakom slučaju očekivala. U svom drugom istraživanju Norem i Cantor (1986b) potvrdili su rezultate iz prvog i dobili nove zanimljive nalaze. Rezultati su pokazali kako su osobe koje se koriste obrambenim pesimizmom često svjesne svoje strategije i razumiju da ih očekivanje loših ishoda potiče na više pripreme kako bi se loši ishodi izbjegli. Unatoč tome, oni se svejedno osjećaju više anksiozno i nervozno nego optimisti. Autori su se također pitali što se dogodi s izvedbom obrambenih pesimista ako se njihova strategija konfrontira pohvalom, ohrabrenjem ili obraćanjem pažnje na njihove prošle uspjehe. Pokazalo se da ohrabrenje nije bilo povezano s izvedbom optimista, ali je kod obrambenog pesimizma bilo povezano s pogoršanjem izvedbe. Taj nalaz potvrđuje da obrambeni pesimizam pomaže i doprinosi uspješnoj izvedbi.

Za razliku od karakteristika obrambenog pesimizma, koje uključuju niska očekivanja, kontroliranu anksioznost i pojačan napor tijekom pripreme, neprilagodljive pesimistične strategije, koje su povezane s depresivnim simptomima, karakteriziraju nekontrolirana anksioznost te sklonost povlačenju i odustajanju od ciljeva. Showers i Ruben (1990) proveli su istraživanje kako bi usporedili obrambeni pesimizam s pesimizmom i optimizmom. Sudionici ovog istraživanja odabrali su i opisali situaciju u svojoj bliskoj budućnosti koju su smatrali izvorom stresa i za koju nisu znali kakav će biti ishod, a bio im je osobno važan, primjerice ispit na fakultetu ili važan razgovor s roditeljima. Autori su ispitali njihova razmišljanja i očekivanja, razinu anksioznosti te količinu pripreme vezane za odabranu situaciju. Rezultati su pokazali da između obrambenog pesimizma i optimizma postoji puno više sličnosti nego između obrambenog pesimizma i pesimizma. Kod pesimizma, kao i kod obrambenog pesimizma, sudionici su postavljali niska očekivanja i izvještavali o visokoj anksioznosti. Ipak, anksioznost pesimističnih sudionika rasla je kako se stresna situacija približavala, što nije bio slučaj

za sudionike koji su koristili obrambeni pesimizam. U razdoblju prije događaja oni su se ponašali sličnije optimistima: izvještavali su o puno razmišljanja o nadolazećem izazovu, a manje distanciranja i izbjegavanja, što su strategije koje su se vezale za pesimistične sudionike. Nakon što se situacija dogodila, pesimistični su sudionici nastavili razmišljati o svojoj izvedbi te su izvještavali o istoj razini anksioznosti kao i prije, dok je anksioznost kod sudionika koji su koristili obrambeni pesimizam pala do razine optimistične grupe. Zaključno, rezultati tog istraživanja pokazali su da, iako je obrambeni pesimizam sličan neprilagodljivom pesimizmu po niskim očekivanjima, te osobe za razliku od pesimističnih ne koriste izbjegavanje kao strategiju suočavanja te vjerojatno zbog toga postižu jednako dobre rezultate kao i optimisti.

Još jedna kognitivna strategija s kojom se obrambeni pesimizam može usporediti je i samohendikepiranje, definirano kao postavljanje prepreka u postizanju cilja kako bi se u slučaju neuspjeha uzrok mogao pronaći u postojanju prepreke, a ne u vlastitim sposobnostima (Martin i sur., 2003). Usporedbom te dvije kognitivne strategije pokazalo se da one pozitivno koreliraju te da su obje utemeljene na strahu od neuspjeha (Elliot i Church, 2003). Istraživače su zanimala potencijalne razlike u ostalim motivima koji se nalaze u podlozi tih kognitivnih strategija. Ferradas i suradnici (2016) proveli su istraživanje na uzorku studenata kako bi istražili različite motive u korištenju kognitivnih strategija, pri čemu su razdvojili obrambeni pesimizam, ponašajno samohendikepiranje (pojedinaac aktivno stvara prepreke) i proglašeno samohendikepiranje (pojedinaac ne stvara prepreke, ali govori kako su one postojale). Rezultati su pokazali da su obje vrste samohendikepiranja povezane s ciljevima usmjerenima na izvedbu, pri čemu možemo razlikovati motiv prilaženja, koji se odnosi na želju da se dokaže kompetentnost, i motiv izbjegavanja koji predstavlja strah od pokazivanja nekompetentnosti. Studenti kod kojih je motiv izbjegavanja bio izraženiji imali su veći strah od neuspjeha i socijalnog neodobravanja te su češće koristili ponašajno samohendikepiranje. Strategija obrambenog pesimizma također je bila povezana sa strahom od neuspjeha, ali su kod te grupe studenata bili izraženi i motivi vezani za učenje i postizanje određenog akademskog uspjeha. Dakle, iako kod obje kognitivne strategije postoji izražen strah od neuspjeha i motiv usmjeren na izvedbu, samo kod obrambenog pesimizma postoji i motiv za učenjem te upravo on razlikuje te dvije strategije i čini obrambeni pesimizam uspješnijim od samohendikepiranja.

Iz rezultata navedenih istraživanja možemo zaključiti da obrambeni pesimizam može biti korisna strategija koja pomaže motivirati pojedinca i kontrolirati anksioznost tijekom pripreme za određeni zadatak. Ipak, sva su istraživanja bila provedena u kontekstu akademskog uspjeha i ispita te se nisu dotakla korištenja obrambenog pesimizma u drugim aspektima života u kojima dobra izvedba nije najvažnija stavka. Žužul (2008) je odlučila provjeriti je li obrambeni pesimizam jednako koristan u svakodnevnom životu, točnije u romantičnim odnosima u kojima je zadovoljstvo obaju partnera važnije od izvedbe pojedinca. Ispitala je zadovoljstvo vezom i suočavanje s prekidom kod osoba koje koriste obrambeni pesimizam u usporedbi s optimističnim pojedincima. Rezultati su pokazali da su osobe koje koriste obrambeni pesimizam

manje zadovoljne vezom od optimističnih osoba i da njihovo zadovoljstvo s vremenom brže opada. Autorica je predložila da se to događa zato što se pesimistični pojedinci stalno pripremaju za mogući prekid te podcjenjuju svog partnera i svoje zadovoljstvo vezom kako bi se unaprijed zaštitili od neugodnih emocija do kojih bi došlo u slučaju prekida. Također je predložila da pesimisti precjenjuju moguće alternative te da smatraju kako bi bili zadovoljni i bez svog partnera. Ipak, njeni su rezultati pokazali suprotno: obrambeni pesimizam ne smanjuje neugodne emocije jednom kada se prekid dogodi te ih pesimistične osobe osjećaju u istoj mjeri kao i optimistične (Žužul, 2008). To je zanimljivo istraživanje prikazalo drugu stranu obrambenog pesimizma, točnije njegovu slabu korisnost u svakodnevnom životu. Čini se da ova strategija, barem u romantičnim odnosima, nema toliko pozitivan utjecaj kao što je to slučaj kod akademskog uspjeha.

POSTOJI LI NEGATIVNA STRANA OPTIMIZMA?

Prema ranije navedenim istraživanjima može se zaključiti da je optimističnim osobama lakše u različitim životnim situacijama, od svakodnevnih susreta sa stresorima poput ispita do suočavanja s neugodnim situacijama poput kroničnih bolesti i operacija. Postavlja se pitanje je li sve tako jednostavno: trebamo li biti optimistični i očekivati pozitivne ishode pa će se oni i događati, a u slučajevima kada se ne dogode optimizam će nam pomoći u suočavanju s neuspjehom? Postoje li ipak situacije u kojima optimizam nije poželjna osobina i ima negativne posljedice?

Postoje dokazi da ustrajnost optimista u ostvarivanju ciljeva može imati negativne posljedice zbog toga što oni ne prepoznaju ciljeve koji jednostavno nisu ostvarivi (Carver i sur., 2010). Drugim riječima, optimistične osobe neće prepoznati trenutak kada trebaju odustati od svog cilja, zbog čega mogu uzalud utrošiti svoje vrijeme i druge resurse. Ustrajnost može dovesti i do većeg konflikta interesa: osoba koja ima brojne ciljeve mora rasporediti svoje resurse u više smjerova od nekoga tko ima manji broj ciljeva i spreman je odustati od onih koji nisu dovoljno važni ili isplativi. Odnos optimizma i konflikta interesa ispitali su Segerstrom i Solberg Nes (2006) te se pokazalo da je optimizam zaista povezan s većim konfliktom ciljeva i interesa. Ipak, rezultati istog istraživanja pokazali su da konflikt interesa nije imao negativne psihološke posljedice na optimiste. Optimistični pojedinci uspješnije su balansirali očekivanja, vrijednost i trošak postavljenih ciljeva nego pesimisti te su, iako su bili posvećeni većem broju ciljeva što je dovodilo do većeg konflikta interesa, bili uspješniji u rješavanju tih konflikata. Dakle, ovo istraživanje sugerira kako, unatoč mogućnosti konflikta interesa, ustrajnost u ostvarivanju većeg broja ciljeva ipak nema negativne posljedice. No, što je s ciljevima koji nisu ostvarivi bez obzira na ustrajnost? Aspinwall i Richter (1999) ispitali su spremnost osoba da odustanu od ciljeva koje je nemoguće ostvariti u slučaju kada postoji alternativni cilj i u slučaju kada alternative nema. Sudionici su rješavali anagrame od kojih su neki bili nerješivi te se pratila spremnost sudionika da od njih odustanu. U slučaju kada alternativni zadatak nije postojao, svi su sudionici bili jednako posvećeni anagramu

kojeg je bilo nemoguće riješiti. Kada je postojala alternativa, optimisti su se brže prebacivali sa zadatka kojeg nisu mogli riješiti na zadatak za koji je postojala mogućnost uspjeha nego pesimisti. Rezultati istraživanja pokazali su dakle da neostvarivi ciljevi optimističnim pojedincima ne predstavljaju problem, već da su oni spremniji od pesimista napustiti te ciljeve u slučajevima kada postoji alternativa u kojoj mogu uspjeti.

Istraživanja su pokazala da u eksperimentalnim situacijama optimizam nije povezan s negativnim posljedicama, čak ni u situacijama za koje bismo to mogli očekivati. Neki su istraživači ispitali je li tako i u stvarnom životu. Jedna od zanimljivijih tema vezanih za negativan utjecaj optimizma zasigurno je kockanje i igre na sreću. Gibson i Sanbonmatsu (2004) ispitali su povezanost optimizma kao crte ličnosti i kockanja u trima studijama. Rezultati su pokazali da optimisti puno više očekuju dobitak nego pesimisti, što je u skladu s osnovnom karakteristikom optimista da očekuju pozitivne ishode. Nadalje, optimisti zadržavaju svoja visoka očekivanja te ustraju u kockanju i nakon gubitaka, dok pesimisti češće smanjuju svoje uloge i odustaju nakon što izgube. Dakle, ista razmišljanja i očekivanja karakteristična za optimizam koja pokazuju povezanost s pozitivnim ishodima u svakodnevnom životu povezana su s negativnim posljedicama kada se radi o igrama na sreću.

Zaključno, čini se da je optimizam zaista koristan u različitim situacijama i da optimiste očekuju pozitivniji ishodi od pesimista. Ustrajnost u ostvarivanju većeg broja ciljeva ne dovodi do negativnih posljedica, iako uzrokuje konflikt ciljeva, a kada ciljevi nisu ostvarivi i postoji bolja alternativa, optimisti će se brže preusmjeriti na nju nego pesimisti. Ipak, pronađen je i kontekst u kojem optimizam može biti štetan, a to su igre na sreću u kojima očekivanje pozitivnih ishoda može dovesti do gubitaka. U budućim istraživanjima trebalo bi istražiti postoje li neke druge situacije u kojima optimističan pogled na svijet može štetiti pojedincu, primjerice upuštaju li se optimisti u rizičnija i opasnija ponašanja zbog iluzije neranjivosti nastale zbog očekivanja pozitivnih ishoda.

MOŽEMO LI PROMIJENITI SVOJ POGLED NA SVIJET?

Nakon što proučimo rezultate brojnih istraživanja koja povezuju optimizam s pozitivnim životnim ishodima, a pesimizam s negativnima, postavlja se pitanje može li pesimistična osoba promijeniti svoja očekivanja i postati optimistična kako bi povećala vjerojatnost pozitivnih ishoda. Kao što je ranije spomenuto, optimizam i pesimizam relativno su stabilne crte ličnosti koje se slabo mijenjaju kroz vrijeme i životne događaje (Scheier i Carver, 1985; Schou i sur., 2005). Ipak, rezultati nekih istraživanja pokazali su da je promjena moguća. Meevissen i suradnici (2011) ispitali su tehniku „najbolje moguće ja“ (engl. *Best Possible Self*, BPS) koja uključuje zamišljanje sebe u budućnosti u kojoj su svi ishodi najpovoljniji i najbolji mogući. Sudionici su svakodnevno odvajali pet minuta za zamišljanje i vizualiziranje takvih pozitivnih scenarija, dok je kontrolna skupina u tom periodu razmišljala o uobičajenim svakodnevnim aktivnostima. Dva tjedna kasnije autori su ispitali promjene u optimizmu i pesimizmu te su rezultati pokazali da je BPS tehnika bila povezana s povećanim optimizmom u odnosu na kontrol-

nu skupinu, što upućuje na zaključak da se optimizam može vježbati. To istraživanje ipak ima nekoliko ograničenja: iako su rezultati pokazali promjenu u optimizmu, ona je bila uočena neposredno nakon perioda u kojem se koristila tehnika, a bez longitudinalnog testiranja ne može se utvrditi je li to povećanje trajno. Također, kao mjera optimizma i pesimizma korištene su isključivo samoprocjene ispitanika što može predstavljati problem zbog samoispunjavajućeg proročanstva: ako su ispitanici znali da vježbaju optimizam, mogli su zbog toga misliti da su postali optimističniji te ispunjavati upitnike u skladu s time, iako se ta promjena u stvarnosti nije morala dogoditi. Unatoč tome, rezultati istraživanja pokazali su da postoje tehnike koje dovode do barem privremenog povećanja optimizma.

Što se tiče trajnih promjena u optimizmu i pesimizmu, Carver i suradnici (2010) navode da postoje kognitivno-bihevioralne tehnike čiji je cilj promijeniti obrasce negativnih kognitivnih uvjerenja koja se vežu za pesimizam i naučiti osobu optimističnijem razmišljanju. Takva je terapija, između ostaloga, usmjerena na promjenu negativnih shema o sebi i svojoj okolini te na učenje djelotvornih strategija suočavanja sa stresom, što je povezano s generalno optimističnijim pogledom na svijet. Antoni i suradnici (2001) ispitali su učinak kognitivno-bihevioralne terapije usmjerene na suočavanje sa stresom na uzorku žena oboljelih od karcinoma dojke. Rezultati su pokazali da je terapija bila povezana sa smanjenjem depresivnih simptoma i povećanjem optimizma ne samo neposredno nakon intervencije nego i tri mjeseca kasnije. Slični su rezultati dobiveni i u istraživanju Seligmana i suradnika (2007) koji su na uzorku studenata ispitali učinke terapije usmjerene na smanjenje negativnih misli te razvijanje konstruktivnih razmišljanja i ponašanja. Rezultati su pokazali da je intervencija bila povezana sa smanjenom učestalosti depresivnih simptoma, a smanjenje pesimizma bilo je medijator te promjene.

Dakle, istraživanja su potvrdila da je moguće promijeniti pesimistična očekivanja. Ipak, ne može se sa sigurnošću govoriti o generalnom povećanju optimizma zbog toga što su tehnike u sklopu kognitivno-bihevioralne terapije usmjerene na specifična područja poput strategija suočavanja (Carver i sur., 2010). Promjene u pojedinim područjima pridonose promjenama u pesimizmu i optimizmu u širem smislu, ali potrebno je još istraživanja kako bi se te povezanosti mogle utvrditi. Također treba obratiti pažnju na to da smanjenje pesimizma ne označava povećanje optimizma. Većina tehnika kognitivne terapije usmjerena je upravo na smanjivanje učestalosti i intenziteta negativnog razmišljanja, što je povezano sa smanjivanjem pesimizma, a manje se pažnje pridaje jačanju pozitivnih misli i optimizma (Riskind i sur., 1996). Zaključno, potrebno je istražiti tehnike koje bi bile usmjerene specifično na razvijanje optimizma i pozitivnih misli, kao i mogućnost razvijanja općenitog optimističnog pogleda na svijet nevezano za specifična područja. S obzirom na pozitivne ishode s kojima se povezuje optimizam, jačanje tehnika usmjerenih na razvijanje optimizma moglo bi pomoći razvijanju boljih strategija suočavanja sa stresom te povećanju vjerojatnosti pozitivnih ishoda i zadovoljstva životom.

ZAKLJUČAK

Optimizam i pesimizam crte su ličnosti koje privlače pažnju istraživača već nekoliko desetljeća, velikim dijelom zbog njihove povezanosti s različitim životnim ishodima poput fizičkog i psihičkog zdravlja te zadovoljstva životom. Pokazalo se da se radi o relativno stabilnim crtama ličnosti na čiji razvoj utječu genetika i okolina. Optimizam se povezuje s pozitivnim životnim ishodima, boljim psihičkim zdravljem te boljom prilagodbom na zahtjevne i stresne situacije, dok se pesimizam povezuje s negativnim ishodima, depresivnim i anksioznim simptomima te manje uspješnim suočavanjem sa stresnim situacijama. Kao mogući medijator u podlozi te povezanosti navodi se korištenje drugačijih strategija suočavanja sa stresom, pri čemu optimistični pojedinci češće pribjegavaju aktivnom suočavanju koje se povezuje s ugodnim emocijama i uspješnijim nošenjem s problemima. Pesimistične osobe češće koriste pasivno suočavanje poput povlačenja i negiranja problema, što se povezuje s neugodnim emocijama. Osim strategija suočavanja, moguće medijatorske varijable su i percipirani lokus kontrole te samopouzdanje. Te varijable nisu bile istražene kao strategije suočavanja te bi se buduća istraživanja mogla posvetiti njihovoj ulozi u povezanosti optimizma, pesimizma i životnih ishoda.

S obzirom na povezivanje pesimizma s negativnim ishodima, a optimizma s pozitivnim, zanimljivo je razmotriti kontekste u kojima pesimizam može biti koristan, a optimizam štetan. Jedan od primjera korisnog pesimizma strategija je obrambenog pesimizma koja se, iako nalikuje pesimizmu, povezuje s pozitivnim ishodima baš poput optimizma. Kao jedno od ograničenja u istraživanjima obrambenog pesimizma mogli bismo navesti nedovoljno istraživanje te strategije u svakodnevnom životu, van situacija akademskih postignuća u kojima se ta strategija najčešće istraživala. Buduća bi se istraživanja trebala usmjeriti na pitanje kako se obrambeni pesimizam očituje u svakodnevnom životu i povezuje li se još uvijek s pozitivnim ishodima. Optimizam se pokazao štetnim u kontekstu igara na sreću te bi bilo zanimljivo istražiti druge situacije u kojima bi se on mogao povezati s negativnim ishodima, poput sklonosti rizičnim ponašanjima.

Još jedna tema koja je posebno važna za buduća istraživanja zasigurno je razvijanje strategija za promjenu pesimističnog razmišljanja i razvijanje optimističnog pogleda na svijet. Prema svemu što je poznato o ovim crtama ličnosti, razvijanje optimizma moglo bi povećati vjerojatnost pozitivnih ishoda te doprinijeti uspješnijem suočavanju s problemima i stresnim situacijama. Iako se ove crte ličnosti smatraju relativno stabilnima, nekoliko je istraživanja pokazalo da je moguće promijeniti stil razmišljanja, što bi se svakako trebalo dodatno istražiti.

LITERATURA

- Antoni, M. H., Lehman, J. M., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Culver, J. L., Alferi, S. M., Yount, S. E., McGregor, B. A., Arena, P. L., Harris, S. D., Price, A. A. i Carver, C. S. (2001). Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances benefit finding among women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 20(1), 20-32. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.20.1.20>
- Armbruster, D., Pieper, L., Klotsche, J. i Hoyer, J. (2015). Predictions get tougher in older individuals: a longitudinal study of optimism, pessimism and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50, 153-163. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0959-0>
- Aspinwall, L. G. i Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221-245. <https://doi.org/10.1023/A:1021367331817>
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R. i Wilson, M. J. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and the Optimism/Pessimism Scale. *Current Psychology*, 19, 129-136. <https://doi.org/10.1007/s12144-000-1009-5>
- Carver, C. S. i Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. i Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Daukantaite, D. i Bergman, L. R. (2005). Childhood Roots of Women's Subjective Well-Being: The Role of Optimism. *European Psychologist*, 10(4), 287-297. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.287>
- Daukantaite, D. i Zukauskienė, R. (2011). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9246-2>
- David, D., Montgomery, G. H. i Bovbjerg, D. H. (2006). Relations between coping responses and optimism-pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personality and Individual Differences*, 40, 203-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.018>
- Elliot, A. J. i Church, M. A. (2003). A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 71(3). <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7103005>
- Faye-Schjoll, H. H. i Schou-Bredal, I. (2019). Pessimism predicts anxiety and depression in breast cancer survivors: A 5-year follow-up study. *Psycho-Oncology*, 28, 1314-1320. <https://doi.org/10.1002/pon.5084>
- Fazlagić, A. i Soleša-Grižak, Đ. (2012). Povezanost optimizma/pesimizma, emocionalne regulacije i kontrole kod postpartalne depresije. *Psihijatrija danas*, 44(1), 5-20.
- Ferradas, M. M., Freire, C., Nunez, J. C., Pineiro, I. i Rosario, P. (2016). Motivational profiles in university students. Its relationship with self-handicapping and defensive pessimism strategies. *Learning and Individual Differences*, 56, 128-135. <https://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.018>
- Forgeard, M. J. C. i Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18, 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Gibson, B. i Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 149-160. <https://doi.org/10.1177/0146167203259929>
- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E. i Kurtz, J. C. (1993). The Influence of Cancer Patients' Symptoms and Functional States on Patients' Depression and Family Caregivers' Reaction and Depression. *Health Psychology*, 12(4), 277-285. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.12.4.277>
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A. i Debus, R. L. (2003). Self-Handicapping, Defensive Pessimism, and Goal Orientation: A Qualitative Study of University Students. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617-628. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.3.617>
- Maruta T., Colligan R. C., Malinchoc M. i Offord K. P. (2002). Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 77(8), 748-53. <https://doi.org/10.4065/77.8.748>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L. i Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Nes, L. S. i Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3

- Norem, J. K. i Cantor, N. (1986a). Anticipatory and Post Hoc Cushioning Strategies: Optimism and Defensive Pessimism in "Risky" Situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347-362. <https://doi.org/10.1007/BF01173471>
- Norem, J. K. i Cantor, N. (1986b). Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208-1217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1208>
- Pinquart, M. i Duberstein, P. R. (2005). Optimism, pessimism, and depressive symptoms in spouses of lung cancer patients. *Psychology & Health*, 20(5), 565-578. <https://doi.org/10.1080/08870440412331337101>
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R. i McClearn, G. E. (1992). Personality and Individual Differences, 13(8), 921-930. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90009-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90009-E)
- Ramirez-Maestre, C., Esteve, R. i Lopez, A. E. (2012). The Role of Optimism and Pessimism in Chronic Pain Patients Adjustment. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 286-294. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37335
- Riskind, J. H., Sarampote, C. S. i Mercier, M. A. (1996). For every malady a sovereign cure: Optimism training. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 10, 105-117. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.2.105>
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. i Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Schou, I., Ekeberg, Ø., Sandvik, L. i Ruland, C. M. (2005). Stability in Optimism-Pessimism in Relation to Bad News: A Study of Women With Breast Cancer. *Journal of Personality Assessment*, 84(2), 148-154. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402_04
- Segerstrom, S. C. i Solberg Nes, L. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 675-693. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.001>
- Seligman, M. E. P., Schulman, P. i Tryon, A. M. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1111-1126. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.09.010>
- Showers, C. i Ruben, C. (1990). Distinguishing Defensive Pessimism from Depression: Negative Expectations and Positive Coping Mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385-399. <https://doi.org/10.1007/BF01172934>
- Žužul, T. (2008). Preparing for the worst: Defensive pessimism in romantic relationships. *Suvremena psihologija*, 11(2), 177-209.