Optimizam pamćenja kod mladih odraslih

Pavlović, Lora

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:558983

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-25**

Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

University of Zadar Institutional Repository

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju
Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)

Lora Pavlović

Optimizam pamćenja kod mladih odraslih

Završni rad

Zadar, 2017.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju
Preddiplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)

Optimizam pamćenja kod mladih odraslih

Završni rad

Student/ica:
Lora Pavlović

Mentor/ica:
doc. dr. sc. Matilda Nikolić

Zadar, 2017.

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Lora Pavlović,** ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Optimizam pamćenja kod mladih odraslih** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 26. rujna 2017.

Sadržaj:

Sažetak 1
Summary 2
1. Uvod 3
1.1. Pamćenje 3
1.2. Emocije 4
1.3. Emocije i pamćenje 6
1.4. Optimizam pamćenja 7
1.4.1. Definiranje efekta optimizma pamćenja 7
1.4.2. Povijesni pregled istraživanja 8
1.4.3. Uzroci i objašnjenja efekta optimizma pamćenja 9
1.4.4. Razlika između mladih i starih u optimizmu pamćenja 11
1.5. Zadovoljstvo životom i optimizam pamćenja 12
2. Problemi i hipoteze 13
2. 1. Problemi 13
2. 2. Hipoteze 13
3. Metoda 14
3. 1. Ispitanici 14
3.2. Mjerni instrumenti 14
3. 3. Postupak 15
4. Rezultati 16
5. Rasprava 19
6. Zaključci 24
7. Literatura 24

Optimizam pamćenja kod mladih odraslih

Sažetak

Emocionalno nabijeni događaji su upravo oni događaji iz kojih proizlaze najjasnija i najdetaljnija autobiografska sjećanja. Naravno, postoji značajna razlika u očuvanju sjećanja na ugodne u odnosu na neugodne događaje. Upravo taj fenomen koji omogućuje ljudima zadržavanje i prisjećanje većeg broja ugodnih događaja te manjeg broja neugodnih događaja naziva se optimizam pamćenja. Prema brojnim teorijama, njegova glavna svrha je održavanje pozitivne slike o sebi i svom životu te lakše suočavanje sa svojom prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Optimizam pamćenja uglavnom je vezan uz stariju populaciju na kojoj je široko ispitivan i dokazan. Za razliku od starijih, kod mlađih odraslih očitovanje ovog fenomena još uvijek je upitno, odnosno, brojni se istraživači ne mogu složiti oko samog postojanja ovog efekta kod mladih. Cilj ovog istraživanja je ispitati postojanje efekta optimizma pamćenja kod mladih odraslih, odnosno ispitati postoji li tendencija prisjećanja većeg broja ugodnih događaja u odnosu na neugodne kod mlađe populacije te ispitati postoji li povezanost zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti događaja.

U istraživanju je sudjelovalo 266 ispitanika oba spola (N_M= 65, $N_Ž$=201) koji su putem online upitnika procjenjivali vlastito zadovoljstvo životom na skali Likertovog tipa te zapisali deset događaja iz vlastitog života koje su naposljetku ocijenili na skali ugodnosti od jedan do sedam. Dobivena je razlika u frekvenciji ugodnih u odnosu na neugodna sjećanja kod mladih odraslih. Mladi odrasli značajno su se više dosjećali ugodnih događaja u odnosu na neugodne događaje. Također je utvrđena i niska pozitivna povezanost između zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti navedenih događaja; oni koji su zadovoljniji vlastitim životom, dosjetili su se u većoj mjeri ugodnih sjećanja nego oni koji su svoje zadovoljstvo životom procijenili lošijim.

Ključne riječi: Optimizam pamćenja, (ne)ugodni događaji, mladi odrasli, zadovoljstvo životom

Positivity effect in young adults

Summary

Emotionally charged events are specifically those from which the most clear and detailed autobiographic memories stem. Certainly, there is a significant difference between preserving memories of pleasant events from those that are unpleasant. This is the phenomenon which enables people to retain and remember pleasant events in greater quantity than those marked as unpleasant and which is called positivity effect. According to many theories, its main purpose is retaining a positive self-image, a positive perception about life and to enable easier coping with one's past, present and future. Positivity effect is most commonly associated with older population on which it has been widely researched and proven. As opposed to older population, recognizing such phenomenon in young adults is still in question, more specifically, many researchers still cannot agree on whether such effect occurs in younger population. The aim of this research is to investigate the existence of positivity effect in young adults, moreover, to examine whether there is a difference in tendency to remembering events marked as pleasant to those marked as unpleasant, in favour of pleasant ones in younger population and to investigate whether a correlation between life satisfaction and (un)pleasant evaluation of events exists.

266 respondents of both sexes (N_M=65, N_F=201) participated in the research and evaluated their life satisfaction on the Likert's type scale and wrote down ten memories from their life which they evaluated on a scale of pleasure ranging from one to seven through an online questionnaire. The results showed a different frequency of pleasant, as opposed to unpleasant events, in young adults. Young adults have recalled pleasant events significantly more, as opposed to unpleasant. A low correlation between satisfaction with life and (un)pleasant evaluation of events has also been determined; those more satisfied with their life, recalled pleasant memories more than those who evaluated their life satisfaction as bad.

Key words: Positivity effect, (un)pleasant events, young adults, life satisfaction

1. Uvod

1.1. Pamćenje

Pamćenje je najjednostavnije definirano kao sposobnost zadržavanja informacija stečenih iskustvom ili aktivnim učenjem (Petz, 2005) ili kao mogućnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija bez kojih čovjek, njegov razvoj i njegov identitet ne bi bili jednaki (Zarevski, 2002). „Ono je takva psihička pojava koja na doživljajnom ili subjektivnom planu uključuje procese usvajanja (memoriranja) i zadržavanja (retencije) različitih sadržaja, dok se na vanjskom ili ponašajnom planu očituje u obnavljanju ili reprodukciji tih sadržaja kao i u njihovom prepoznavanju, tj. rekogniciji“ (Grgin, 1997, str. 57.). Kada ne bismo mogli zapamtiti prošle događaje, ne bismo bili sposobni razviti odnose s drugim ljudima kao ni vlastiti identitet (Eysenck, 2012). Može se slobodno reći „Mi smo ono što pamtimo“ (Conway i Pleydell-Pearce, 2000). Dakle, pamćenje je ključno u svakodnevnom funkcioniranju i razvoju. Ono se prema trajanju dijeli na 1) senzorno koje vrlo kratko zadržava nadolazeće informacije u nepromijenjenom obliku, 2) kratkoročno te 3) dugoročno pamćenje. Informacije koje želimo zadržati, kodiraju se u kratkoročnom pamćenju te se na takav način pripreme za pohranu u dugoročno pamćenje čiji je kapacitet neograničen pa je iz toga razloga veoma bitno da bude iznimno organizirano kako bi se mogli prisjetiti potrebnih informacija te lakše pohraniti nove. Nadalje, s obzirom na vrstu, razlikuju se proceduralno i deklarativno pamćenje. Proceduralno pamćenje odnosi se na znanje o tome kako nešto učiniti, dok se deklarativno pamćenje u ovom smislu odnosi na znanje činjenica te se dalje unutar njega mogu razlikovati epizodičko i semantičko (Zarevski, 2002). Epizodičko pamćenje je pamćenje specifičnih događaja iz svakodnevnog života (Tulving, 2002), dok se semantičko pamćenje očituje u općenitom znanju činjenica, ideja, značenja i koncepata koji se akumuliraju tijekom života. Semantičko se pamćenje stječe iskustvom i ovisno je kulturi kao i o ostalim okolinskim, odnosno kontekstualnim faktorima (McRae i Jones, 2013).

Pored mnogobrojnih vrsta i podjela, u ovom radu cilj je usmjeriti se prvenstveno na deklarativno, točnije epizodičko pamćenje koje se odnosi na pamćenje autobiografskih događaja: vremena, mjesta i emocija prisutnih i povezanih s događajem koji mogu biti eksplicitno prizvani u sjećanje (Schacter, Gilbert i Wegner, 2011). Epizodičko pamćenje javlja se najčešće oko treće ili četvrte godine života (Scarf, Gross, Colombo i Hayne, 2013), no to ne znači da se ono s godinama ne može mijenjati. Pri dosjećanju epizoda iz autobiografskog pamćenja, aktivacija specifičnih područja u mozgu (posebice hipokampusa)

različita je kod mlađih (23-29 godina) i starijih ljudi (67-80 godina). Kod starijih ljudi aktiviraju se lijevi i desni hipokampus, dok se kod mlađih aktivira samo lijevi hipokampus (Maguire i Frith, 2003). Iako ljudi duboko vjeruju kako je autobiografsko pamćenje pouzdano te da su neki značajni događaji iz života vjerno upamćeni, ono je zapravo veoma rekonstruktivno te predstavlja djelomično odraz naših stavova, želja, predrasuda, emocija i sl. (Zarevski, 2002).

1.2. Emocije

Emocije su složen, višedimenzionalan fenomen. Budući imaju četverodijelnu prirodu, ne postoji jednostavna definicija koja bi mogla u potpunosti opisati njihovu slojevitost. Reeve (2014, str. 302.) ih definira kao „kratkotrajne, osjećajne (subjektivne), pobuđujuće (fiziološke), svrhovite (funkcionalne) i izražajne (ekspresivne) fenomene koji nam pomažu da se prilagodimo prilikama i izazovima s kojima se suočavamo tijekom važnih životnih događaja“. Svaka komponenta ima svoju svrhu i ulogu u ovom kompleksnom sustavu. Primjerice, komponenta osjećaja služi kako bi dala emociji subjektivni doživljaj, odnosno smisao i osobno značenje, dok komponenta tjelesne pobuđenosti ima u potpunosti drugu ulogu, odnosno ona uključuje biološku i fiziološku aktivaciju skupa s aktivacijom autonomnog i hormonskog sustava. Komponenta svrhe usmjerava i potiče, odnosno motivira organizam ka nekom cilju što upotpunjuje posljednja socijalno-ekspresivna komponenta koja se odnosi na komunikacijski aspekt. Naposljetku, može se reći da su emocije psihološki konstrukt koji spaja i organizira ova četiri aspekta u usklađenu cjelinu. Ono što se htjelo naglasiti upravo je činjenica da kako bi emocije ispravno funkcionirale, potrebna je suradnja i zajednički rad svih ovih sustava (Reeve, 2014). Shvaćanja i teorije emocija tijekom godina uvelike su se mijenjale, a to je ujedno utjecalo na vrstu i smjer brojnih istraživanja. Kroz povijest su se provukle mnoge teorije i gledišta kao što su primjerice biološko, psihoevolucijsko, kognitivno, razvojno, psihoanalitičko, socijalno, sociološko, kulturalno i antropološko, no naposljetku su se kao glavne i najvažnije istaknule biološka perspektiva i kognitivna perspektiva oko kojih su se dugi niz godina vodile rasprave (Kensinger i Schacter, 2008).

Promatrano iz biološke perspektive, subkortikalna neuronska aktivacija ili spontani izražaji lica aktiviraju emocije. Konkretno, prema ovoj teoriji kako bi se emocije dogodile nije nužan prethodni kognitivni događaj, no njihovo ostvarenje nije moguće bez prethodnog

biološkog događaja. Kao najznačajniji predstavnici biološke perspektive navode se C. Izard, P. Ekman i J. Panksepp (Reeve, 2014). Izard (1991) naglašava da se životni događaji uglavnom emocionalno procesiraju automatski, nesvjesno, isključivo na biološkoj razini. Kao dokaz za te tvrdnje navodi da dojenčad od 2 mjeseca izražava ljutnju kao reakciju na visokofrekventne ljudske glasove. Ekman se u osnovnoj premisi slaže s Izard, no svojoj teoriji dodaje kako do emocija dolazi iznimno brzo, a da je sam doživljaj emocije kratkotrajan (Kensinger i Schacter, 2008). Ekman (1992) je vjerovao da emocije imaju biološku osnovu što je dokazano samim time što su se razvile kroz svoje adaptivne vrijednosti u nošenju sa značajnim životnim događajima. Nadalje, prema Panksepp (1994), emocije nastaju iz neuralnih krugova koji su unaprijed genetički određeni. Ti neuralni krugovi reguliraju moždanu aktivnost, ali i predstavljaju sustav koji tvori osnovne biološke temelje emocionalnog doživljaja. Panksepp je za svoju perspektivu naveo određene dokaze koji „potvrđuju“ biološku teoriju emocija: „1) budući da je emocije teško izraziti riječima, izvori emocionalnih stanja vjerojatno nisu kognitivni, 2) električna simulacija ili slične nekognitivne procedure mogu izazvati emocionalni događaj te 3) emocije se pojavljuju kod dojenčadi i životinja“ (Reeve, 2014, str. 306.).

Kognitivni pristup tvrdi kako biološki pristup nije dostatan već da je kognitivna aktivnost nužan preduvjet za razvoj emocije. Pojedinac prije svega mora evaluirati događaj, subjektivno ga doživjeti kako bi nastao kognitivni temelj za reakciju. Time se želi reći kako u nedostatku kognitivnog procesiranja emocija nestaje (Reeve, 2014). Lazarus (1991) pritom tvrdi da je za emocionalnu reakciju prvenstveno ključan faktor razumijevanje osobne važnosti, odnosno načina na koji događaj utječe na osobnu dobrobit. Jednostavnije rečeno, podražaji koji se procjenjuju kao nevažni, ne izazivaju emocionalne reakcije. Scherer (1997) kao nastavak na Lazarusove pretpostavke navodi nekoliko konkretnih kognitivnih procjena koje se događaju prilikom stvaranja emocionalnog doživljaja. Naposljetku su ova dva pristupa ujedinjena u dvosustavni pristup emocijama. Buck (1984) razlikuje dva usklađena sustava za aktiviranje i regulaciju emocija: biološki i kognitivni. Biološki sustav koji se ujedno naziva i nižim sustavom potječe iz evolucijske povijesti vrste. Glavna karakteristika je da osjetilne informacije brzo, automatski i nesvjesno procesiraju subkortikalne strukture i putovi. Kognitivni sustav je kompleksniji. Na njega uvelike utječe jedinstvena socijalna i kulturalna povijest učenja pojedinca. Osjetne informacije su svjesno procesirane nakon čega dolazi do procjene i interpretacije. Ova dva komplementarna sustava zajedno rade na aktivaciji i regulaciji emocionalnih doživljaja te nisu međusobno suprotstavljena.

1.3. Emocije i pamćenje

Ovakve promjene u stajalištima, shvaćanjima, poglavito u znanstvenim teorijama tijekom godina su uobičajene, no važno je razumjeti da one sa sobom donose i promjene u shvaćanju ostalih procesa i fenomena vezanih uz emocije. Tako je, primjerice, u vrijeme podupiranja biološke perspektive bilo neshvatljivo da emocije i kognicija mogu biti povezani, što za sobom povlači činjenicu da do istraživanja utjecaja emocija na pamćenje nije moglo doći, odnosno nije bilo ni potrebe za istim. Postupnim mijenjanjem teorija i sve boljim uvidom u funkcioniranje te odnose emocija, bioloških i kognitivnih faktora došlo je do brojnih otkrića i novih saznanja, no istraživanja na ovu temu se još uvijek provode budući da postoji i mnoštvo neistraženih pitanja. Kada je riječ o emocijama bitno je spomenuti i njihov utjecaj na ljudsku svakodnevnicu, percepciju, pamćenje, vjerovanja i ponašanja. One imaju utjecaj na kvantitetu zapamćenih informacija/događaja jednako kao i na kvalitetu istih. (Kensinger i Schacter, 2008).

Emocionalno nabijeni događaji su upravo oni događaji iz kojih proizlaze najjasnija i najdetaljnija autobiografska sjećanja. Za mnoge ljude, emocionalne uspomene i sjećanja predstavljaju bazu za odnose, vezani su uz ljude do kojih je osobi stalo, stoga je sigurno da će sjećanje na važne događaje oblikovati osobu i proširiti njeno viđenje svijeta (Wilson i Ross, 2003). No, utječu li sve emocije jednako na pamćenje? Prema Ritchie, Skowronski, Walker i Wood (2006), ugodni autobiografski događaji koji su od velike subjektivne važnosti pokazuju manji trend osipanja, odnosno rjeđe se zaboravljaju za razliku od neugodnih autobiografskih događaja velike subjektivne važnosti koji pokazuju znatno veće opadanje. Budući su emocionalna iskustva i događaji najbolje okarakterizirani dvjema glavnim dimenzijama: intenzitet i valencija, gdje se valencija rangira od visoko pozitivnog do visoko negativnog, a dimenzija intenziteta ide od smirujućeg do uzbuđujućeg ili potresnog (Russell, 1980), može se reći da se najbolje pamte i najduže u sjećanju ostaju visoko pozitivni i umjereno do visoko uzbuđujući događaji koji su važni za pojedinca i/ili njegovu dobrobit. Nadalje, uzimajući u obzir valenciju i intenzitet, postoji i značajna razlika s obzirom na to imaju li događaji visoku ili nisku osobnu važnost. Iz toga slijedi da će pojedinac bolje pamtiti i lakše ili češće se sjetiti ugodnih događaja koji imaju visoku osobnu važnost (Ritchie i sur 2006).

Emocionalno stanje se pokazalo kao jedno od ključnih faktora u situaciji kada se određeni događaj ili informacija pamte, ali i u situaciji kad se istih pokušavamo dosjetiti. Emocionalni ton može služiti kao znak za dosjećanje, odnosno pojedinac će se lakše dosjetiti događaja ili informacije ukoliko se nalazi u istom ili sličnom emocionalnom stanju u kojem je

bio i prilikom procesa pamćenja (Zarevski, 2002). Primjerice, ukoliko je osoba tužna jer je saznala da nije prošla ispit, postoji veća vjerojatnost da će joj se to sjećanje vratiti u situaciji kada opet bude tužna, nego u situaciji kada bude sretna. To je samo jedan od načina na koji emocije interferiraju s našim pamćenjem i dosjećanjem. Na kraju je važno zapamtiti kako emocionalna nabijenost nekih događaja, posebice autobiografskih, može dovesti do dugotrajnijeg i „življeg“ odnosno detaljnijeg pamćenja za razliku od nekih svakodnevnih nevažnih situacija koje se slabije pamte i lakše zaboravljaju.

1.4. Optimizam pamćenja

1.4.1. Definiranje efekta optimizma pamćenja

Veza između emocija i epizodičkog pamćenja je kompleksna, no unatoč tomu, jasno je da emocionalna nabijenost ima veliki utjecaj na pamćenje događaja, točnije, takvi se događaji pamte češće i detaljnije. Dakle, s obzirom na povezanost s emocijama, postoji određena razlika i u informacijama koje pamtimo i usvajamo. Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer i Vohs (2001) su izjavili kako je „loše snažnije nego dobro“ čime su zapravo htjeli naglasiti kako negativni događaji imaju veću moć od pozitivnih događaja te da se primjerice neugodne emocije ili negativna povratna informacija procesiraju temeljitije u odnosu na ugodne emocije i pozitivne povratne informacije. No, ono što nisu znali je to da ova izjava ne vrijedi za autobiografsko, odnosno epizodičko pamćenje. U tom slučaju, negativne informacije pamte se slabije, zaboravljaju brže, a u nekim situacijama čak i potiskuju (Ritchie i sur 2006). Ovaj fenomen naziva se optimizam pamćenja (eng. *positivity effect*), koji se najčešće vezuje uz starije odrasle te pretpostavlja da su oni u odnosu na mlađe odrasle skloniji pamtiti više pozitivnih nego negativnih informacija i događaja iz prošlosti (Dijkstra i Kaup, 2005; Ros i Latorre, 2010; Reed, Carstensen, 2012). Optimizam pamćenja javlja se u istraživanjima radnog pamćenja (Mikels i sur., 2005), kratkoročnog pamćenja (Charles, Mather i Carstensen, 2003), autobiografskog sjećanja (Kennedy, Mather i Carstensen, 2004), pa čak i kod lažnih sjećanja (Fernandes, Ross, Wiegand i Schryer, 2008). Također, smatra se da u odnosu na mlađe, stariji preferiraju pozitivne u odnosu na negativne podražaje kroz široki raspon materijala, uključujući emocionalno nabijene slike (Charles i sur., 2003), liste riječi (Piguet, Connally, Krendl, Huot i Corkin, 2008), emocionalne facijalne ekspresije (Mather i Carstensen, 2003) i uz zdravlje vezane poruke (Shamaskin, Mikels i Reed, 2010). Takvi podaci sugeriraju da se ne radi o ograničenju na uske i precizne tipove podražaja. Ovaj je

fenomen naglo odjeknuo i nakon toga su uslijedila brojna istraživanja s ciljem dokazivanja ili opovrgavanja ovakvih pretpostavki.

1.4.2. Povijesni pregled istraživanja

U samim počecima istraživanja o sreći Chwalisz, Diener i Gallagher (1988) usporedili su stupanj sreće zdravih studenata i stupanj sreće studenata u invalidskim kolicima (kao rezultat ozljede kralježnice). Budući su rezultati bili gotovo izjednačeni, odnosno obje grupe su izjavile da su 50% vremena sretne, 28% vremena neutralne i 22% vremena nesretne, da se zaključiti kako fenomen nije vezan za određene skupine već je univerzalan. U prosjeku većina ljudi ima tendenciju tražiti sreću i na taj način učiniti svoj život ugodnijim. Bez obzira na sve navedeno, ovaj fenomen težnje ka sretnom raspoloženju ne mora se očitovati i pri pamćenju osobnih događaja. Waldfogel (1948) je izveo jednu od prvih studija koje su istraživale sadržaj autobiografskog pamćenja. Prilikom istraživanja ispitanici su imali 85 minuta da se prisjete i zapišu sve događaje kojih su se mogli sjetiti, a koji su se dogodili do njihove 8. godine života. Naposljetku, zadatak im je bio ocijeniti iste kao ugodne, neutralne ili neugodne. U ovom slučaju ukoliko je ovaj fenomen vezan samo za raspoloženja, on se ne bi smio pojaviti i u ovim sjećanjima. Ipak, fenomen se ponovio te je tako 50% sjećanja ocjenjeno kao ugodno, 30% kao neugodno i 20% neutralno.

U ovakvim istraživanjima gotovo se uvijek postavlja pitanje alternativnih objašnjenja, što je u ovom slučaju bilo: Postoje li možda neki znakovi ili atmosfera prije i za vrijeme samog istraživanja koji potiču ispitanike na dosjećanje ugodnih više nego neugodnih događaja? Odgovor na to pitanje ponudili su istraživači Suedfeld i Eich (1995) koji su svoje ispitanike sat vremena prije provođenja istraživanja smjestili u deprivacijsku komoru. Nakon jednog sata provedenog tamo dosjetili su se 66% ugodnih i 33% neugodnih događaja što je zapravo dokaz da je fenomen stvaran i da nije nastao isključivo zbog vanjskih/okolinskih utjecaja. Još jedna od kritika ovom istraživanju bila je činjenica da su sva sjećanja bila namjerno svjesno dozvana. Da bi se vidjelo utječe li to na samu ugodnost sjećanja i stvara li se na taj način umjetno efekt optimizma, napravljeno je istraživanje u kojem su ispitanici imali zadatak zabilježiti sjećanja koja su im se slučajno/spontano javljala. Berntsen (1996) je svojim ispitanicima zadao i da zabilježe uz samo sjećanje i situaciju u kojoj se sjećanje pojavilo. Podaci su naposljetku pokazali da su sjećanja nerijetko izazvana nekim poticajima iz neposredne okoline što je dovelo do zaključka kako namjerno ili slučajno dosjećanje

određenih događaja nema utjecaja na stupanj ugodnosti istih, budući je 49% sjećanja bilo pozitivno, 32% neutralno i 19% negativno. Carstensen je sasvim slučajno otkrila koncept ovog fenomena u laboratoriju, 2003 godine. Istraživala je pamćenje mladih i starih koristeći se slikama koje su ispitanici promatrali i koje su kasnije morali dozvati u sjećanje. U ovom procesu otkrila je kako se stariji dosjećaju u prosjeku manje količine slika u odnosu na mlađe, što je bilo i očekivano. No, osim toga došla je i do nove iznenađujuće spoznaje da se stariji dosjećaju značajno više pozitivnih slika u odnosu na mlade. Sva navedena istraživanja bila su bitan faktor u dokazivanju postojanja efekta optimizma pamćenja neovisno o alternativnim utjecajima i slučajnim okolnostima, no sada su istraživači došli do glavnih pitanja: „Zašto se ovo događa?“ i „ Je li uzrok biološki ili motivacijski?“ (White, 2008).

1.4.3. Uzroci i objašnjenja efekta optimizma pamćenja

Nakon što je postojanje samog efekta utvrđeno bilo je potrebno ispitati što je u pozadini, odnosno što dovodi do pojave optimizma pamćenja. Prema Walker, Skowronski i Thopson (2003) postoje 2 moguća objašnjena. Prvo je zapravo u ljudskoj percepciji događaja. Glavnu ulogu imaju motivacija i kognitivni procesi koji utječu na reakciju ljudi na njihovu vlastitu prošlost. Postoje mnogobrojni dokazi da ljudi gledaju na događaje u vlastitom životu pozitivnije nego što oni uistinu jesu. Mnogi jednostavno imaju tendenciju održati pozitivnu sliku o sebi, o svojoj okolini i vlastitom životu te stoga nesvjesno pri dosjećanju nekih prošlih događaja dolazi do nesrazmjera u frekvenciji ugodnih u odnosu na neugodne događaje. To se događa prvenstveno kako bi njihova sjećanja bila u skladu s relativno trajnom slikom o sebi (Wilson i Ross, 2003). Drugo objašnjenje predstavlja efekt pristranosti zaboravljanja (eng. *fading effect bias*) koji indicira da se pozitivne i negativne informacije ne zaboravljaju ujednačeno odnosno da neugodnije i negativnije situacije i događaji „blijede“ brže. Iz ovoga slijedi da će se pojedinac statistički vjerojatnije prisjetiti ugodnih događaja budući je i veća vjerojatnost da će više ugodnih događaja biti dostupno u pamćenju. Važan faktor je i da pojedinac najčešće ima veoma jaku početnu reakciju na neugodne događaje. Međutim, tijekom određenog razdoblja biološki, kognitivni i socijalni procesi minimiziraju utjecaj takvih neugodnih događaja (Walker i sur., 2003).

Još jedno od ponuđenih objašnjenja, koje podržava postojanje efekta optimizma pamćenja, je teorija socijalno-emocionalne selektivnosti. Prema njoj stariji ljudi postaju svjesni činjenice da je životni vijek ograničen te ih stoga sama ta činjenica potiče na

optimizam i usmjerenost na ugodna iskustva (Mather i Carstensen, 2005; Charles i Carstensen, 2010). No, što se dogodi kada se percepcija mladih i starih zamijeni? Ukoliko mlađi ljudi percipiraju život kao ograničen, a stariji procjene budućnost kao relativno dugu dolazi do situacije u kojoj se razlike značajno smanjuju pa čak gotovo i nestaju što je potvrdio veliki broj istraživanja (Carstensen, Isaacowitz i Charles, 1999; Carstensen, Fung i Charles, 2003). Isti efekt ostvaruje se i u situacijama u kojima je istaknuta krhkost ljudskog života kao što su npr. neke veće katastrofe, nesreće i sl. (Fung i Carstensen, 2004). Uzevši u obzir sve dostupne informacije, da se zaključiti da efekt ponajviše ovisi o emocijama i trenutnim kognitivnim procesima ispitanika. To naposljetku dovodi do pretpostavke da je većina promatranih, uz dob vezanih, promjena (razvoja) u emocijama, kogniciji i ponašanju vezana uz silazne (eng. *top down*) procese. Odnosno, navedeni razvoj u emocijama, kogniciji i ponašanju promjenjiv je (kao funkcija motivacije) više nego što je stabilan i vezan za uzlazne (*bottom-up*) procese (kao funkcija biološkog starenja ili iskustva) (Reed i Carstensen, 2012). Dakle, prema teoriji socijalno-emocionalne selektivnosti glavni uzročnik ovih promjena je naša motivacija, a ne biološka osnova te to može biti u osnovici pojave ovog efekta i kod mlađih. Kao jedna od potvrda socijalno-emocionalne selektivnosti i razlike s obzirom na dob je eksperiment Kennedyja i suradnika (2004) koji su testirali grupu ljudi koja je 14 godina prije ispunila upitnik o osobnom zdravlju, a čiji je zadatak sada bio retrospektivno evaluirati vlastito ranije zdravlje po sjećanju. Prema rezultatima, retrospektivne evaluacije bile su značajno pozitivnije nego evaluacije napravljene prije 14 godina, posebice kod najstarijih ispitanika. Međutim i dalje preostaje pitanje imaju li stariji odrasli bolje skladištenje i pristup pozitivnim sjećanjima ili se jednostavno usredotočuju više na pozitivna i ugodna sjećanja pri dosjećanju za razliku od neugodnih i negativnih.

Nadalje, osim ove teorije koja vodi do zaključka kako je u podlozi svega motivacija, postoje i brojna alternativna objašnjenja. Jedno od njih se oslanja na vjerovanje da je efekt uzrokovan biološkim faktorima. Prema ovom objašnjenju, stariji ljudi preferiraju pozitivne materijale (informacije, događaje, slike itd.) kako bi izbjegli negativne koji zahtijevaju veći kognitivni napor (Labouvie-Vief i sur, 2010, prema Reed, Carstensen, 2012). Biološkom gledištu pridružuju se Cacioppo i sur. (2011, prema Reed, Carstensen, 2012) koji govore o modelu ostarjelog mozga (eng. *aging-brain model*) prema kojem se optimizam pamćenja ostvaruje zbog neuralne degeneracije u amigdali koja dovodi do lošijih emocionalnih reakcija na negativne podražaje. Ovakva alternativna objašnjenja nisu podržana budući pokušaji empirijskih provjera istih nisu bili uspješni.

1.4.4. Razlika između mladih i starih u optimizmu pamćenja

Uzevši u obzir brojne teorije i objašnjenja, postoji mogućnost da se stariji odrasli uistinu sjećaju više pozitivnih informacija i događaja u odnosu na mlađe, no jednako tako je moguće i da su mlađi odrasli također podložni optimizmu pamćenja, što znači da su i oni skloni sjetiti se više pozitivnih nego negativnih događaja, no u manjoj mjeri u odnosu starije odrasle. Ovu razliku mlađih i starijih neki su pokušali objasniti time da stariji odrasli češće razmišljaju i prisjećaju se određenih događaja pa dolazi do nesvjesnog izmjenjivanja i čestog prisjećanja izmijenjenog sadržaja ili načina na koji su doživjeli neke prošle događaje (Gallo i sur. 2011). Međutim, Ritchie i sur. (2006) su kod mlađih odraslih pronašli poveznicu između čestog prisjećanja događaja i izvještavanja detalja vezanih uz te iste događaje, dok su druge studije pronašle da se pozitivni događaji dozivaju u sjećanje (Walker, Skowronski, Gibbons, Vogl i Ritchie, 2009) i socijalno izvještavaju (Rasmussen i Berntsen, 2009) značajno češće nego negativni. Jednostavnije rečeno, ljudi se više vole prisjećati pozitivnih i ugodnih događaja i trenutaka te ih češće dozivaju u sjećanje, odnosno rekonstruiraju, za razliku od negativnih i neugodnih bez obzira na dobnu skupnu kojoj pripadaju. Ponekad, kada se radi o prisjećanju neugodnih događaja, prilikom rekonstrukcijskih procesa, nesvjesno dolazi do iskrivljavanja informacija, čak do te mjere da se temeljna emocija vezana uz događaj u potpunosti izmjeni, što može dovesti do tolike zabune da neugodni događaji s vremenom u sjećanju postanu ugodni (Zarevski, 2002; Reed, Carstensen, 2012). Osim toga, postoje i dokazi kako se stariji odrasli ne prisjećaju pozitivnih u odnosu na negativne događaje ništa češće nego mlađi odrasli (Alea, 2010).

S novim informacijama došlo je razdoblje kada se sve više počeo ispitivati efekt dobi na optimizam pamćenja. Budući u određenom broju istraživanja nije dokazana razlika u kognitivnom procesiranju emocionalno nabijenih informacija između mladih i starijih pojedinaca (Reed i Carstensen, 2012) to je potaknulo istraživače na preispitivanje do tad utvrđenih teorija. Jedna od najznačajnijih teorija socijalno-emocionalne selektivnosti dobila je novo značenje kada se počelo govoriti o motivacijskom uzroku efekta što je na jedan način potvrđivalo nepostojanje razlike, odnosno izjednačenost mladih i starih dobnih skupina u preferenciji ugodnih nasuprot neugodnih događaja i informacija iz vlastite prošlosti. Ovakve su pretpostavke podržala i brojna druga istraživanja (Fredrickson i Carstensen, 1990; Fung i Carstensen, 2004). Bez obzira na to što je većina istraživanja isticala upravo razliku između mlađih i starijih odraslih, poticala su se nova istraživanja koja su pokazala da i mlađi imaju tendenciju dosjećanja pozitivnih u odnosu na negativne događaje (Walker i sur., 2003; Wilson

i Ross, 2003). Sva ova otkrića sugeriraju da starenje ne utječe na proporciju pozitivnih u odnosu na negativne događaje koji su dostupni pojedincu.

1.5. Zadovoljstvo životom i optimizam pamćenja

Zadovoljstvo životom odnosi se na pojedinčevu sveukupnu procjenu vrijednosti vlastitog života. No, ono također može biti i specifično, točnije, može se dijeliti na zadovoljstvo poslom, zdravljem, obiteljskim odnosima i sl. (Diener, 2006). Pretpostavlja se da je zadovoljstvo životom veće što je manja razlika u željama koje pojedinac ima i ostvarenim postignućima. Nasuprot tome, prema teoriji emocija (eng. *affective theory*) zadovoljstvo životom predstavlja individualno svjesno iskustvo koje je posljedica omjera pozitivnih u odnosu na negativne emocije (Frisch, 2006). Zadovoljstvo životom može se mjeriti brojnim skalama kao što je primjerice Skala zadovoljstva životom (SWLS) koja se odnosi na mjerenje općeg zadovoljstva životom; primjerena je svim dobnim skupinama i visoko korelira s ostalim mjernim skalama subjektivne dobrobiti (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985). Jednostavnija verzija bila bi samoprocjena zadovoljstva životom koja se sastoji od jedne čestice na skali Likertovog tipa gdje je eksplicitno postavljeno pitanje o zadovoljstvu životom (npr. Zadovoljan/na sam svojim životom? Označiti na skali od 1= u potpunosti nezadovoljan/na do 7= u potpunosti zadovoljan/na).

Zadovoljstvo životom povezano je s općom dobrobiti pojedinca, njegovim samopoštovanjem i sveukupnom srećom te predstavlja važan faktor u ispitivanju brojnih sličnih fenomena i efekata (Cummins, 2003). Značajan je i njegov odnos s optimizmom pamćenja, stoga je jedno od glavnih pitanja koje se nameće: Postoji li povezanost između optimizma pamćenja i zadovoljstva životom? Prema Walker, Skowronski i Thompson (2003) optimizam pamćenja nije ovisan o zadovoljstvu životom, odnosno bez obzira na procijenjeno zadovoljstvo životom, efekt optimizma pamćenja je postojan. Jedina iznimka koja je pronađena odnosi se na teži oblik depresije koja utječe negativno na optimizam pamćenja. Međutim, Beike i Niedenthal (1998) objavljuju rezultate prema kojima su događaji kojih se pojedinci prisjete iz svoje prošlosti ili sadašnjosti uvelike povezani sa samoevaluacijom sebe kao i vlastitog života. Iz toga slijedi da će ispitanici procijeniti pozitivnije sebe i svoj život, odnosno procijeniti veće zadovoljstvo životom ukoliko su se prisjetili više ugodnih događaja i doživjeli prilikom toga pozitivne emocije te obrnuto. Također, u istraživanju u kojem je ispitivana točnost i vrijednost skala zadovoljstva životom, naglašen je utjecaj specifičnih

okolnosti kao što su trenutno raspoloženje, redoslijed pitanja i način prezentacije na ostvarene rezultate (Diener, Inglehart i Tay, 2013). Stoga je cilj ovog istraživanja ispitati postojanje efekta optimizma pamćenja kod mladih odraslih te njegovu povezanost sa samoprocjenama zadovoljstva životom.

2. Problemi i hipoteze

2. 1. Problemi

1. Postoji li razlika u pamćenju ugodnih i neugodnih autobiografskih događaja kod mladih odraslih?

2. Postoji li razlika u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja čija se (ne)ugodnost procjenjuje?

3. Postoji li povezanost između zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti autobiografskih događaja kojih su se ispitanici dosjetili?

2. 2. Hipoteze

1. Ranija istraživanja (Walker, Skowronski, i Thompson, 2003; Wilson i Ross, 2003) su pokazala tendenciju mlađih odraslih ka dosjećanju i pamćenju više ugodnih autobiografskih događaja, pa se stoga očekuje veća frekvencija pozitivnih, odnosno ugodnih događaja u odnosu na one neugodne.

2. Vjeruje se da će postojati značajna razlika u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjuje i to na način da će ugodnije biti procjene prvih događaja u odnosu na posljednje događaje

3. Pretpostavlja se da neće postojati značajna povezanost između zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti autobiografskih događaja kojih su se ispitanici dosjetili.

3. Metoda

3. 1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 266 ispitanika od čega je 201, odnosno 75,56% ispitanica, a 65, odnosno 24,44% ispitanika. Željeni uzorak sastojao se od mladih odraslih ispitanika u dobi od 18 do 30 godina te je dobivena prosječna dob ispitanika 22,97 godina. Inicijalno je prikupljeno 318 ispitanika, no iz istraživanja su uklonjeni odgovori ispitanika koji se nisu uklapali u traženu dobnu skupinu ili koji su zbog nemarno pročitane upute neispravno ispunili upitnik. Sudjelovalo je 225 (84,59%) studenata, dok je 41 (15, 41%) ispitanik nestudentska populacija. Ispitana skupina studenata obuhvatila je sve studijske godine, točnije, uključena su: 32 ispitanika 1. godine, 33 ispitanika 2. godine, 64 ispitanika 3. godine, 38 ispitanika 4. godine, 50 ispitanika 5. godine, 4 ispitanika 6. godine i 3 apsolventa.

3.2. Mjerni instrumenti

Upitnik se sastojao od tri dijela. Na početku svakog dijela nalazila se detaljna uputa u kojoj je ispitanicima bilo objašnjeno što se od njih traži te na koji način bi ga trebali ispuniti. Prvi dio sadržavao je demografske podatke kao što su dob, spol, mjesto stanovanja, studijski smjer, godina studija i sl. Nakon osnovnih podataka uslijedio je drugi dio: skala Likertovog tipa na kojoj su ispitanici procijenili svoje zadovoljstvo životom od 1 do 7 (gdje je 1= u potpunosti nezadovoljan i 7= u potpunosti zadovoljan). Naposljetku, u trećem dijelu, imali su zadatak da se dosjete 10 događaja iz vlastitog života koji su se dogodili do 2012. godine, odnosno naglašeno im je da za istraživanje nisu bitni događaji koji su se dogodili nakon 2012. te da svi zapisani događaji moraju biti uistinu oni kojih su se prvo dosjetili i upravo onim redom kojim su ih se dosjetili. S obzirom da se optimizam pamćenja ispituje na prisjećanju događaja iz (davne) prošlosti, 2012. godina u ovom istraživanju poslužila je kao granica koja je sprječavala ispitanike da izvještavaju o događajima iz nedavne prošlosti. Kako bi se provjerila pažljivost ispitanika i ispravnost odgovora nakon svakog navedenog događaja morali su zapisati i godinu kada se dogodio. Da bi ove opisne odgovore kvantificirali i odredili pozitivnost navedenih događaja, ispitanici su imali zadatak označiti na skali od 1 do 7 ugodnost odnosno neugodnost svakog pojedinačnog (gdje 1= u potpunosti neugodno a 7= u potpunosti ugodno). Po uzoru na istraživanja sa sličnim ciljem (Ritchie i sur., 2006; Gallo i sur., 2011) na ovaj način se pokušalo provjeriti postojanje efekta optimizma autobiografskog

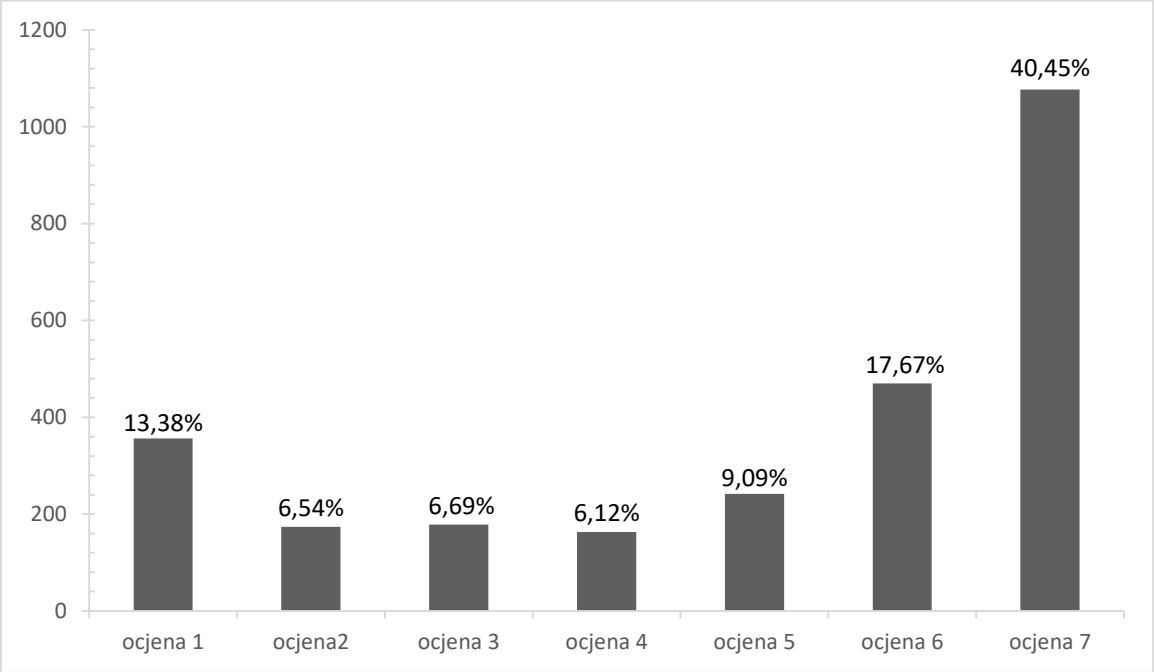
pamćenja kod mladih ljudi. Pri tome se zapravo obraća pozornost na frekvenciju procjena ugodnosti svih navedenih događaja.

3. 3. Postupak

Istraživanje je provedeno putem *online* upitnika, a korištena je usluga Google Docs. Upitnik je podijeljen na društvenoj mreži Facebook gdje su ga mogli pronaći ispitanici iz većine dijelova Republike Hrvatske kao i susjedne države Bosne i Hercegovine. Na samom početku od ispitanika su prikupljeni osnovni demografski podaci kao što su spol, dob, mjesto stanovanja, mjesto studiranja, studijsko usmjerenje i sl. Potom je uslijedila uputa u kojoj je potanko objašnjen način ispunjavanja upitnika. Naglašeno je kako svi događaji moraju biti zapisani onim redom kojim su ih se ispitanici dosjetili, kako za istraživanje nisu relevantni događaji koji su se dogodili u periodu nakon 2012. godine te da se isti ne trebaju zapisivati.

4. Rezultati

Slijedi prikaz deskriptivnih parametara: frekvencija autobiografskih događaja s obzirom na procjene (ne)ugodnosti na skali od 7 stupnjeva gdje je 1= u potpunosti neugodno, a 7= u potpunosti ugodno.



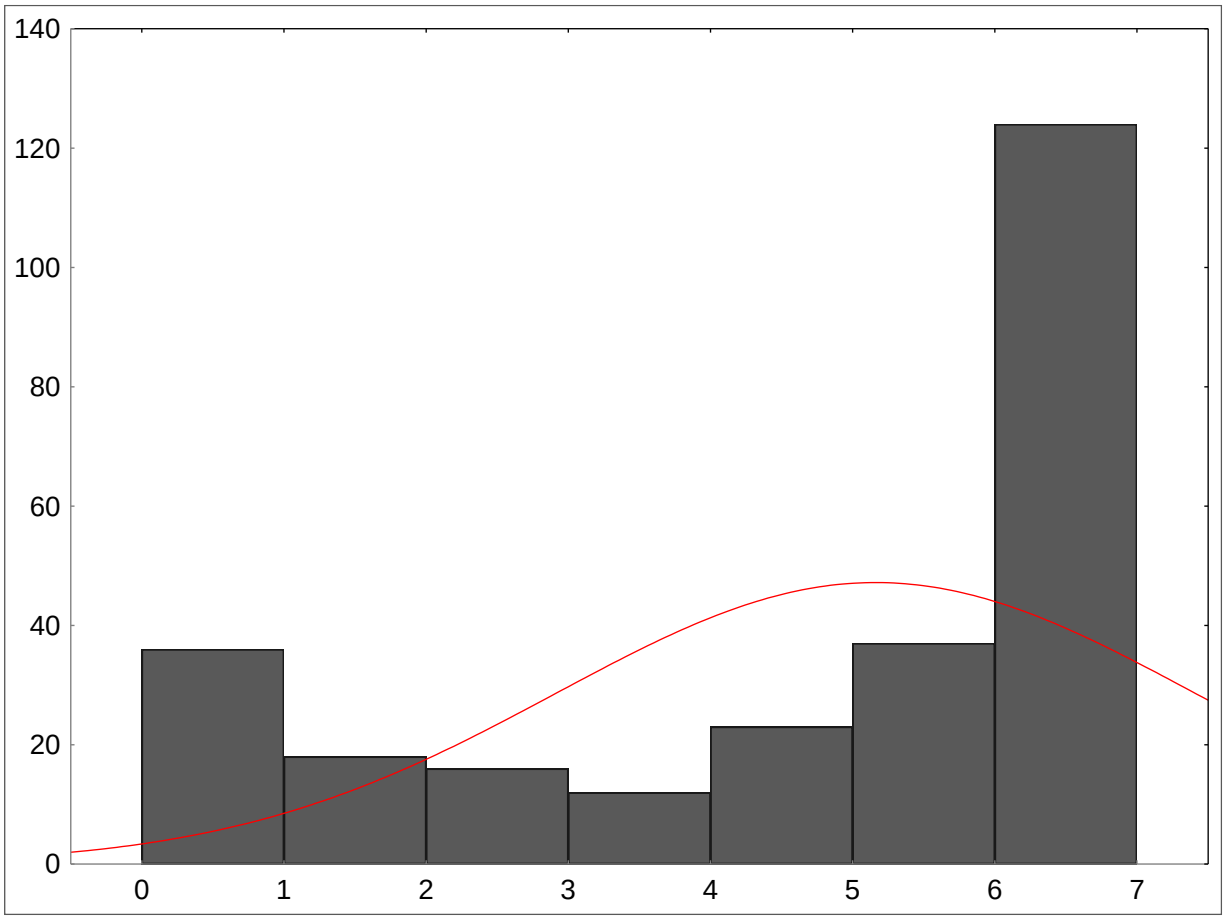
Slika 1 Prikaz frekvencija autobiografskih događaja s obzirom na procjene (ne)ugodnosti

Kako bi se utvrdila razlika u frekvenciji dosjećanja ugodnih u odnosu na neugodne događaje kod mladih odraslih korišten je hi-kvadrat test.

Tablica 1 Prikaz rezultata hi-kvadrat testa, razlika u frekvenciji dosjećanja ugodnih u odnosu na neugodne događaje kod mladih odraslih (N=266)

Varijabla	**Opažene frekvencije**	**Teorijske frekvencije**
Ugodna sjećanja	1789	1248,5
Neugodna sjećanja	708	1248,5
Hi-kvadrat test		X^2= 467.986, $p<0,01$

Utvrđena je statistički značajna razlika (X^2= 467.986) u frekvenciji dosjećanja ugodnih u odnosu na neugodne događaje uz razinu rizika manju od 1% ($p<0,01$). Iz tablice (*Tablica 1)* i slike (*Slika1*) se može vidjeti kako su se mladi odrasli značajno više dosjećali ugodnih događaja u odnosu na neugodne događaje.



Slika 2 Prikaz distribucije procjena (ne)ugodnosti 1. događaja

Distribucije procjena (ne)ugodnosti za svaki od događaja slične su i odstupaju od normalne distribucije. Negativno su asimetrične budući se veći broj rezultata nalazi u zoni viših vrijednosti. Iz tog razloga, korištena je neparametrijska statistika, tj. Friedmanova analiza varijance, kako bi se utvrdilo postoje li razlike u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjuje.

Tablica 2 Prikaz rezultata Friedmanove analize varijance: razlika u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjuje (N=266)

Procjene (ne)ugodnosti	Prosječni rang	Zbroj rangova	M	SD
1. događaj	5,763	1533	5,162	2,249
2. događaj	5,490	1460,5	5,075	2,162
3. događaj	5,195	1382	4,876	2,211
4. događaj	5,607	1491,5	5,177	2,086
5. događaj	5,758	1531,5	5,222	2,175
6. događaj	5,586	1486	5,184	2,090
7. događaj	5,237	1393	4,902	2,206
8. događaj	5,246	1395,5	4,850	2,318
9. događaj	5,556	1478	5,105	2,231
10. događaj	5,560	1479	5,045	2,290
ANOVA Hi-kvadrat test			X^2= 13,395	p > 0,05

Nije utvrđena statistički značajna razlika (X^2=13,395) u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjuje uz razinu rizika veću od 5% (p > 0,05).

Tablica 3 Prikaz deskriptivnih podataka (aritmetičke sredine, medijana, moda minimuma, maksimuma i standardne devijacije) zadovoljstva životom ispitanika (N=266)

Varijabla	M	C	D	min	max	SD
Zadovoljstvo životom	5,65	6	6	1	7	0.95

Kako bi se utvrdila povezanost zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti navedenih događaja, izračunat je Spearmanov koeficijent korelacije budući distribucija procjena zadovoljstva životom također odstupa od normalne distribucije.

Tablica 4 Prikaz Spearmanovog koeficijenta korelacije, povezanost zadovoljstva životom i ukupnog zbroja procjena ugodnosti svih navedenih događaja (N=266)

Varijabla	**Zbroj procjena (ne)ugodnosti**
Zadovoljstvo životom	0,126*

*p<.01

Utvrđena je statistički značajna niska pozitivna korelacija (r=0,126) između zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti navedenih događaja uz razinu rizika manju od 1% (p<0,01); oni koji su zadovoljniji vlastitim životom, dosjetili su se u većoj mjeri ugodnih događaja nego oni koji su svoje zadovoljstvo životom označili lošijim.

5. Rasprava

Kako funkcionira pamćenje mladih osoba i koja je njegova poveznica s emocijama? Pokušavaju li oni kao i stariji održati pozitivnu sliku o sebi i o vlastitom životu na način da selektivno pamte i dosjećaju se uglavnom pozitivnih događaja? Većina istraživača koji su se bavili pitanjem optimizma pamćenja vežu ovaj fenomen uz stariju populaciju, no postoje i oni koji su efekt uspjeli utvrditi i na mlađoj populaciji. Na taj način je započelo i ovo istraživanje kako bi se ispitalo imaju li mladi način na koji se nesvjesno trude ostati pozitivni, održati pozitivnu sliku o sebi, svojoj okolini i vlastitom životu, dosjećajući se ugodnih događaja i pozitivnih situacija iz svoje prošlosti. Iz toga slijedi cilj ovog istraživanja koji se odnosi na utvrđivanje razlike u pamćenju ugodnih u odnosu na neugodne informacije kod mlađih odraslih, odnosno na ispitivanje efekta optimizma pamćenja kod mladih odraslih. Ispitanici su popunili upitnik u kojem su imali zadatak procijeniti svoje zadovoljstvo životom te se prisjetiti deset događaja koji su im se dogodili do 2012. godine. Svaki od događaja kojih su se prisjetili bilo je potrebno procijeniti na skali ugodnosti što je zapravo predstavljalo kvantifikaciju ugodnosti, odnosno neugodnosti navedenog događaja.

Prvi se dio istraživanja odnosio na ispitivanje razlike u pamćenju ugodnih u odnosu na neugodne događaje kod mlađe populacije, odnosno ispitivanje efekta optimizma pamćenja

kod mladih odraslih. Brojni istraživači su utvrdili postojanje optimizma pamćenja isključivo na starijim odraslim kao što su primjerice Reed i Carstensen (2012) koji su u svojem istraživanju objavili kako su naziv *efekt* optimizma pamćenja odabrali umjesto naziva *pristranost* optimizma pamćenja upravo iz razloga što se očituje u činjenici da mladi odrasli daju prednost negativnim informacijama, dok stariji odrasli prednost daju pozitivnim informacijama. Unatoč tome, glavna pretpostavka ovog istraživanja je postojanje efekta optimizma pamćenja upravo kod mladih odraslih. Obradom podataka dokazana je značajno različita frekvencija dosjećanja ugodnih u odnosu na neugodne događaje, odnosno, mladi odrasli značajno su se više dosjetili ugodnih događaja iz vlastitog života za razliku od neugodnih (*Tablica 1*). Ovakvim rezultatima potvrđena je prva hipoteza o postojanju ispitivanog efekta. Iako se glavnina teorija vezanih uz ovaj efekt usredotočila na stariju populaciju, ne smiju se zanemariti dijelovi tih istih teorija koji se odnose na postojanje mogućnosti pojave istog efekta kod mlade populacije. Primjerice, teorija socijalno-emocionalne selektivnosti naposljetku se svodi na zaključak koji ide u prilog rezultata dobivenih u ovom istraživanju, iako je inicijalno nastala s ciljem objašnjenja ovog efekta isključivo kod starijih pojedinaca. Zaključak je da se u pozadini optimizma pamćenja prvenstveno nalaze emocije i trenutno kognitivno stanje osobe, točnije da je riječ o motivacijskoj, a ne biološkoj osnovi (Gallo i sur., 2011) što vrlo jasno ukazuje na mogućnost postojanja fenomena kod mladih osoba jednako kao i kod starijih.

Moguće objašnjenje nalazi se i u samoj ljudskoj percepciji. Gotovo svi ljudi imaju potrebu za osjećajem sreće, ispunjenosti i svrhe. Taj osjećaj oni ostvaruju kada su zadovoljni sa sobom, svojom sadašnjošću ali i svojom prošlošću. Potreba za održavanjem pozitivne slike o sebi i o vlastitom životu može jednostavno dovesti do ostvarenog nesrazmjera u frekvenciji ugodnih u odnosu na neugodne događaje bez obzira na dobnu skupinu. Točnije, potreba da sjećanja budu u skladu s trajnom slikom koju imaju o sebi, može dovesti do pojave efekta optimizma pamćenja kod mladih odraslih (Wilson i Ross, 2003). Također, obzirom da ugodna sjećanja izazivaju pozitivne emocije u trenutku dosjećanja, za očekivati je da se mnogi više vole prisjećati pozitivnih i ugodnih događaja i trenutaka te ih stoga i češće dozivaju u sjećanje, odnosno rekonstruiraju. Ovakve tendencije povećavaju dostupnost ugodnih događaja u pamćenju te se javljaju bez obzira na dobnu skupnu kojoj pojedinci pripadaju, štoviše, može se reći da potreba za pozitivnim emocionalnim stanjem nije uvjetovana biološkim procesima. Postoje i dokazi kako stariji odrasli ne dozivaju u pamćenje pozitivne u odnosu na negativne događaje ništa češće nego mlađi odrasli što također ide u prilog rezultatima ovog istraživanja (Alea, 2010). S efektom se može povezati i efekt pristranosti zaboravljanja, teorija koja na

zanimljiv način pruža objašnjenje nalaza. Naime, u teoriji stoji kako ljudi pamte više pozitivnih osobnih događaja u odnosu na negativne. Istovremeno, intenzitet emocija izazvan prisjećanjem pozitivnih autobiografskih događaja smanjuje se sporije tokom vremena za razliku od intenziteta emocija izazvanih prisjećanjem negativnih autobiografskih događaja (Walker, Vogl i Thompson, 1997). Ovakav trend zaslužan je i za manju dostupnost negativnih autobiografskih događaja zbog čega logičnim slijedom dolazi i do manjeg prisjećanja istih. Tendencija prisjećanja pozitivnih i ugodnih događaja stoga i prema ovoj teoriji nije vezana uz godine. Neizostavna su i ona alternativna objašnjenja prema kojima ovakvi rezultati mogu biti posljedica same činjenice da su ispitanici mlađi odrasli. Dakle, radi se o mladim ljudima koji u svom životu doživljavaju velike promjene kao što su odlazak na studij, završetak studija, pronalaženje posla ili osnivanje obitelji. Takve promjene su pozitivne budući bez njih nema napretka, no ipak se radi o velikoj razlici s obzirom na dotadašnji način života i moguć je šok i osjećaj izgubljenosti. Sve to može uzrokovati nostalgična sjećanja za „jednostavnijom prošlosti“ gdje su ispitanici bili djeca ili adolescenti koji su imali puno manje obveza, donosili puno manje odluka i jednostavno uživali pod roditeljskim okriljem. Ta nostalgična sjećanja su obično sjećanja nekih „boljih“ ili „lakših“ vremena što samim time dovodi do pojave ispitivanog efekta optimizma pamćenja.

Drugi problem bio je vezan uz ispitivanje razlika u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjivao. Iako ovo područje nije u potpunosti ispitano te nisu pronađena istraživanja sa sličnim problemom, pretpostavljeno je da će se ispitanici prvo dosjetiti ugodnijih, a tek naposljetku neugodnijih događaja. Ljudi imaju tendenciju prisjećati se više ugodnih u odnosu na neugodne događaje (Reed i Carstensen, 2012). Stoga, prilikom dosjećanja postoji veća količina pozitivnih događaja koji su dostupni pojedincu, a samim time je veća i vjerojatnost da će početni događaji biti ugodni. Kada se pri kraju smanji broj ugodnih događaja koji su na raspolaganju, dolazi i do veće mogućnosti da se ispitanici dosjete neugodnih događaja. Jednako tako postoji vjerojatnost da pojedinci, ukoliko se dosjete više događaja u isto vrijeme, odluče prvo zapisati ugodne upravo zbog preferencije pozitivnim i ugodnim stvarima, događajima i sjećanjima za razliku od neugodnih koje nastoje izbjeći (Reeve, 2014). Bez obzira na prethodne pretpostavke, u istraživanju nije utvrđena razlika u procjenama ugodnosti s obzirom na redni broj događaja. Takvi rezultati mogu biti posljedica načina konstrukcije upitnika u kojemu postoji mogućnost da se događaji nasumice zapišu, odnosno ispitanici su mogli zapisati 10. pa tek onda 3. događaj što bi značilo da ne možemo odrediti idu li događaji točno onim redom kojim su ih se ispitanici dosjetili. U takvoj situaciji ovakav efekt nije moguće točno ispitati budući da ne znamo sa sigurnošću kako su

ispitanici popunjavali upitnik. Naime, iako je u uputi bilo detaljno naglašeno da se događaji zapisuju isključivo onim redoslijedom kojim su ih se ispitanici dosjetili, ne možemo sa sigurnošću tvrditi da je to uistinu bilo tako. Još jedno od mogućih objašnjenja veže se uz činjenicu da je broj događaja kojih su se ispitanici trebali prisjetiti bio relativno malen, stoga postoji mogućnost da razlika nije utvrđena jer je dostupnost ugodnih sjećanja bila velika te nije moglo doći do dosjećanja neugodnih događaja kako bi se razlika utvrdila. Nakon svega, nije isključena ni mogućnost da je redoslijed dosjećanja i zapisivanja događaja jednostavno bio nasumičan.

Nadalje, treći problem odnosio se na ispitivanje povezanosti zadovoljstva životom i ugodnosti događaja kojih su se ispitanici dosjetili. Zadovoljstvo životom predstavlja jedan od faktora koji ima značajnu ulogu u ispitivanju mnoštva, uz emocije vezanih, efekata i fenomena. S druge strane, kada je riječ o doživljaju opće dobrobiti i optimizmu pamćenja, veoma je iznenađujuća činjenica da je bez obzira na procijenjeno zadovoljstvo životom efekt optimizma postojan, uz minimalne iznimke kao što je primjerice teži oblik depresije (Walker, Skowronski i Thopson, 2003). Iz toga je slijedila pretpostavka da ne postoji značajna povezanost zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti navedenih događaja. Ipak, rezultati su pokazali da je zadovoljstvo životom u ovom istraživanju povezano s (ne)ugodnošću navedenih događaja (*Tablica 4*). Takvi rezultati prvenstveno mogu biti posljedica načina ispunjavanja upitnika. Skala zadovoljstva životom ispunjavana je neposredno prije dijela upitnika u kojem su se ispitanici dosjećali događaja i procjenjivali ih na skali ugodnosti. Poznato je kako trenutno emocionalno stanje ima velik utjecaj na tok misli kao i vrstu informacija kojih će se osoba sjetiti, točnije, trenutne emocije, procjene, način suočavanja s problemima jednako kao i osobne značajke uvelike utječu na dosjećanje nekih emocija i emotivnih događaja (Levine i Safer 2003). Prilikom označavanja zadovoljstva životom ispitanici su se mogli upustiti u reminisciranje, razmišljanje o tome koliko su zadovoljni svojom svakodnevnicom, stvarima koje su postigli tijekom života i situacijom u kojoj se trenutno nalaze. To ih je moglo potaknuti da razmišljaju o svom životu i događajima koje su proživjeli te u njima izazvati određeno emocionalno stanje. Posljedično, postoji mogućnost da su ispitanici s pozitivnijim emocionalnim tonom označili veće zadovoljstvo životom, a oni s negativnijim, niže zadovoljstvo životom. Nakon toga je uslijedilo prisjećanje događaja prilikom kojeg je pozitivnije ili negativnije emocionalno stanje pojedinca dovelo i do prisjećanja događaja sličnog ili istog emocionalnog tona. Takav slijed događaja mogao je uzrokovati ili barem djelomično utjecati na ostvarenu povezanost ovih dviju varijabli. Slične rezultate objavili su Beike i Niedenthal (1998) prema kojima su događaji kojih su se pojedinci

prisjetili iz svoje prošlosti ili sadašnjosti uvelike povezani sa samoevaluacijom sebe kao i vlastitog života.

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels i Conway (2009, str. 361.) u svojem su radu objavili: „Sreća kao mješavina zadovoljstva životom, obrambenih mehanizama i pozitivnih emocija“ što zapravo znači da je zadovoljstvo životom jednim dijelom temeljno u određivanju čovjekove sreće, a kao što je već ranije naglašeno čovjekova trenutna sreća, odnosno emocionalno stanje uvelike utječe na vrstu informacija (u ovom slučaju, vrstu autobiografskih događaja) kojih će se osoba prisjetiti. Stoga, ukoliko se istakne zadovoljstvo životom i ukoliko se na njega usmjeri pažnja ispitanika prilikom ispitivanja optimizma pamćenja, vrlo je vjerojatno da će doći do određene povezanosti. Također, još jedno od mogućih objašnjenja je i sam uzorak ispitanika, odnosno iznadprosječna samoprocjena zadovoljstva životom (*Tablica 3*). S obzirom da je prosječna samoprocjena zadovoljstva životom na skali od 1 do 7 u ovom istraživanju iznosila 5,65, a u velikom kros-kulturalnom istraživanju (Diener i Diener 2009) ta vrijednost iznosila je 4, 82, može se reći da je ispitani uzorak imao veće zadovoljstvo životom nego što je očekivano. Posljedično dolazi do mogućnosti da je takva veća samoprocjena zadovoljstva životom bila razlog utvrđenoj povezanosti s procjenama ugodnosti navedenih događaja.

Za sam kraj, potrebno je osvrnuti se i na neke metodološke nedostatke. Prvenstveno treba istaknuti problem uzorka, odnosno, ispitanika koji su pristali sudjelovati u istraživanju. Kao što je u ranijim istraživanjima dokazano, postoji tendencija prisjećanja ugodnih događaja kada se i sami osjećamo pozitivno i sretno te dosjećanja neugodnih događaja kada se osjećamo negativno i nesretno. Budući sudjelovanje u istraživanju nije bilo nagrađivano, može se pretpostaviti da su ispitanici koji su pristali sudjelovati bili bolje raspoloženi i pozitivniji te se samim time i dosjetili više ugodnih događaja nego neugodnih. Osim uzorka, kao problem se pokazao i slijed rješavanja upitnika, odnosno vjerojatnost da bi, ukoliko se potakne razmišljanje o zadovoljstvu životom, to mogao biti jedan od faktora koji umjetno povećava korelaciju između ocjena ugodnosti autobiografskih događaja i samog zadovoljstva životom. Kako bi se isključila mogućnost da okolinski faktori budu zaslužni za prisjećanje određenih autobiografskih događaja bilo bi poželjno, po uzoru na neka prošla istraživanja na starijim odraslim (Suedfeld i Eich, 1995), da ispitanici budu ispitivani uživo, a ne putem online upitnika te da neposredno prije ispitivanja budu lišeni vanjskih podražaja kako bi ispitivanje bilo što valjanije. Također, mogućnost da se događaji ne zapisuju po redu odnosno sloboda da se zapisuju bilo kojim redom (primjerice prvo 10. pa onda 3. događaj) mogla je utjecati na rezultate te je stoga potrebno postaviti uvjet u online upitniku koji ograničava

takvu slobodu kako ne bi došlo do pogrešnih rezultata i zaključaka. Svi navedeni nedostaci i prijedlozi trebali bi se uzeti u obzir pri provedbi budućih istraživanja iste ili slične tematike kako bi se još temeljitije i bolje ispitao ovaj fenomen s obzirom da još uvijek izaziva podvojenost kod brojnih istraživača.

6. Zaključci

1. Postoji značajna razlika u frekvenciji dosjećanja ugodnih u odnosu na neugodne događaje kod mladih odraslih. Mladi odrasli značajno su se više dosjećali ugodnih autobiografskih događaja u odnosu na neugodne.
2. Nije utvrđena značajna razlika u procjenama (ne)ugodnosti s obzirom na redni broj događaja koji se procjenjivao.
3. Utvrđena je značajna niska pozitivna povezanost između zadovoljstva životom i procjena (ne)ugodnosti navedenih autobiografskih događaja. Pojedinci koji su zadovoljniji vlastitim životom, dosjetili su se u većem postotku ugodnih sjećanja nego oni koji su svoje zadovoljstvo životom procjenili lošijim.

7. Literatura

Albert, S. (1997). Temporal comparison theory. *Psychological Rewiew, 84*(1), 485-503.

Alea, N. (2010). The prevalence and quality of silent, socially silent, and disclosed autobiographical memories across adulthood. *Memory*, *18*(2), 142-158.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. i Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, *5*(4), 323.

Beike, D. R. i Niedenthal, P. M. (1998). The process of temporal self-comparison in self-evaluation and life satisfaction. U P. T. P. Wong i P. S. Fry (ur.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (str. 71-89). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, *10*(5), 435–454.

Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York: Guildford press.

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. i Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, *54*(3), 165.

Carstensen, L. L., Fung, H. H. i Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, *27*(2),103-123.

Charles, S. T., Mather, M. i Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, *132*(2), 310.

Charles, S. T. i Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology*, *61*, 383-409.

Chwalisz, K., Diener, E. i Gallagher, D. (1988). Autonomic arousal feedback and emotional experience: evidence from the spinal cord injured. *Journal of personality and social psychology*, *54*(5), 820.

Conway, M. A. i Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, *107*(2), 261.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. i Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, *9*(3), 361.

Cummins, R. A. (2003). Normative life satisfaction: Measurement issues and a homeostatic model. *Social indicators research*, *64*(2), 225-256.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. Journal of Happiness Studies, 7, 397-404.

Diener, E. i Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. U E. Diener (ur.), *Culture and well-being* (str. 71-91). Springer Netherlands.

Diener, E., Inglehart, R. i Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*(3), 497-527.

Dijkstra, K. i Kaup, B. (2005). Mechanisms of autobiographical memory retrieval in younger and older adults. *Memory & Cognition*, *33*(5), 811-820.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion. 6*, 169-200

Eysenck, M. W. (2012). *Fundamentals of cognition*. New York: Psychology Press.

Fernandes, M., Ross, M., Wiegand, M. i Schryer, E. (2008). Are the memories of older adults positively biased? *Psychology and aging*, *23*(2), 297.

Fredrickson, B. L. i Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: how old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and aging*, *5*(3), 335.

Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy*. Hoboken: Wiley.

Fung, H. H. i Carstensen, L. L. (2004). Motivational changes in response to blocked goals and foreshortened time: testing alternatives to socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, *19*(1), 68.

Gallo, D. A., Korthauer, L. E., McDonough, I. M., Teshale, S. i Johnson, E. L. (2011). Age-related positivity effects and autobiographical memory detail: Evidence from a past/future source memory task. *Memory*, *19*(6), 641-652.

Grgin, T. (1997). *Edukacijska psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Springer Science & Business Media.

Kennedy, Q., Mather, M., i Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological science*, *15*(3), 208-214.

Kensinger, E. A. i Schacter, D. L. (2008). Memory and emotion. U M. Lewis, J.M. Haviland- Jones, L.F. Barret, (ur.) *Handbook of emotions*. Third Edition. (str.601-617) New York: Guldford Press.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, *46*(8), 819.

Lazarus, R. S., Folkman, S. i Krizmanić, M. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Maguire E.A. i Frith C.D. (2003). Aging affects the engagement of the hippocampus during, autobiographical memory retrieval. *Brain*. 126 (7): 1511–1523.

Mather, M. i Carstensen, L. L. (2003). Aging and attentional biases for emotional faces. *Psychological science*, *14*(5), 409-415.

Mather, M. i Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Science*, *9*(10), 496-502.

McRae, K. i Jones, M. (2013). Semantic Memory. U D. Reisberg (ur.), *The Oxford Handbook of Cognitive Psychology* (str. 206–216). New York: Oxford University Press.

Mikels, J. A., Fredrickson, B. L., Larkin, G. R., Lindberg, C. M., Maglio, S. J. i Reuter-Lorenz, P. A. (2005). Emotional category data on images from the International Affective Picture System. *Behavior research methods*, *37*(4), 626-630.

Panksepp, J. (1994). The basics of basic emotion. U P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 20-24). New York: Oxford University Press.

Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Piguet, O., Connally, E., Krendl, A. C., Huot, J. R. i Corkin, S. (2008). False memory in aging: effects of emotional valence on word recognition accuracy. *Psychology and aging*, *23*(2), 307.

Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions. *Memory & Cognition*, *37*(4), 477-492.

Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2009). The possible functions of involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, *23*(8), 1137-1152.

Reed, A. E. i Carstensen, L. L. (2012). The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in psychology*, *3*, 1-9.

Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion*. US: John Wiley & Sons.

Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Richard Walker, W. i Wood, S. E. (2006). Comparing two perceived characteristics of autobiographical memory: Memory detail and accessibility. *Memory*, *14*(4), 471-485.

Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Wood, S. E., Walker, W. R., Vogl, R. J. i Gibbons, J. A. (2006). Event self-importance, event rehearsal, and the fading affect bias in autobiographical memory. *Self and identity*, *5*(02), 172-195.

Ros, L. i Latorre, J. M. (2010). Gender and age differences in the recall of affective autobiographical memories using the autobiographical memory test. *Personality and Individual Differences*, *49*(8), 950-954.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Socal Psychology*. *39*(6): 1161–1178.

Scarf, D., Gross, J., Colombo, M. i Hayne, H. (2013). To have and to hold: Episodic memory in 3-and 4-year-old children. *Developmental Psychobiology*, *55*(2), 125-132.

Schacter, D. L., Gilbert, D. T. i Wegner, D. M. (2011). Semantic and episodic memory. *Psychology*,, 240-241.

Shamaskin, A. M., Mikels, J. A. i Reed, A. E. (2010). Getting the message across: age differences in the positive and negative framing of health care messages. *Psychology and aging*, *25*(3), 746.

Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of personality and social psychology*, *73*(5), 902.

Suedfeld, P. i Eich, E. (1995). Autobiographical memory and affect under conditions of reduced environmental stimulation. *Journal of Environmental Psychology*, *15*(4), 321-326.

Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual review of psychology*, *53*(1), 1-25.

Waldfogel, S. (1948). The frequency and affective character of childhood memories. *Psychological Monographs: General and Applied*, *62*(4).

Walker, W. R., Vogl, R. J., i Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology*, *11*(5), 399-413.

Walker, W. R., Skowronski, J. J. i Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant and memory helps to keep it that way. *Review of General Psychology*, *7*(2), 203.

Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J. i Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory*, *17*(7), 760-773.

White, T. , ur. (2008). *As you get older, you get happier. No, really.*, preuzeto 20.05.2017. s http://sm.stanford.edu/archive/stanmed/2008spring/the_positivity_effect.html.

Wilson, A. i Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, *11*(2), 137-149.

Zarevski, P. (2002). *Psihologija pamćenja i učenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.