

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

Ekspektāciju izmaiņas laikā un pašvērtējums
MAĢISTRA DARBS

Autors: **Ronalds Cinks**

Studenta apliecības Nr.: rc11006

Darba vadītājs: Dr. psych. Sanita Šaitere

RĪGA 2017

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot vai indivīdi samazina savas ekspektācijas, saistībā ar kādu notikumu, tuvojoties brīdim, kad tiks noskaidrots notikuma iznākums, kā arī to vai pašvērtējums maina šo ekspektāciju izmaiņas. Pētījumā piedalījās 31 respondents (77,42 sievietes; 22,58 % vīriešu), vecumā no 20-48 gadiem ($M = 24,2$, $SD = 5,33$). Pētījumā tika izmantota Rozenberga pašvērtējuma aptauja (Rozenberg Self-Esteem Scale, Rozenberg, 1965) un pašizveidota aptauja ekspektāciju noteikšanai. Pētījumā rezultātos parādījās, ka pašvērtējums nav saistīts ar to, kā indivīdi izdara prognozes par sagaidāmo atzīmi pārbaudes darbā. Papildus, lai arī indivīdiem bija novērojams nereālistiskais optimisms, tuvojoties prognozētajam notikumam ekspektācijas saruka.

Atslēgas vārdi: ekspektācijas, pašvērtējums, nereālistiskais optimisms, aizsargājošais pesimisms, ekspektāciju izmaiņas laikā, prognozes, akadēmiskie sasniegumi

ABSTRACT

The goal of this study was to find out if individuals lower their expectations associated with a certain event, when the moment of finding out the results of the particular event comes closer. As well to find out if self-esteem changes the way the expectations change over time. There were 31 participants in the study (77,42 % women; 22,58% men), aged 20-48 years ($M = 24,2$, $SD = 5,33$). The Rosenberg's Self-Esteem Scale was used to assess self-esteem and a self-made questionnaire was used to assess expectations. The results of the research showed that self-esteem was not related to the way how individuals make their estimations about the mark they expect to get in the test. Additionally, although individuals showed unrealistic optimism, closer to the test their estimations decreased.

Key words: expectations, self-esteem, unrealistic optimism, defensive pessimism, temporal changes in expectations, prognosis, academic achievement

SATURA RĀDĪTĀJS

Atskurbšana: ekspektāciju samazināšanās tuvojoties notikumam/sniegumam	4
Moderatori, kuri ietekmē atskurbšanu	9
Nereālistiskais optimisms	12
Aizsargājošais pesimisms	15
Pašvērtējums	17
Metode	19
Pētījuma dalībnieki	19
Instrumentārijs	19
Procedūra	20
Rezultāti	22
Diskusija	27
Ierobežojumi	30
Secinājumi	31
Literatūras saraksts	33

ATSKURBŠANA: EKSPEKTĀCIJU SAMAZINĀŠANĀS TUVOJOTIES NOTIKUMAM/SNIEGUMAM

Nākotnes notikumu iznākuma (piemēram, auto avārijas, paaugstinājums darbā) vai sava snieguma (piemēram, nepieciešamais laiks, lai realizētu projektu, panākumi sportā, vai akadēmiskajā vidē) prognozēšana ir cilvēka ikdiena. Un šīs prognozes jeb ekspektācijas ir pamatā daudziem mūsu lēmumiem. Tā piemēram optimistiskas ekspektācijas par finanšu tirgu var motivēt indivīdu pieņemt lēmumu iegādāties, kāda uzņēmuma akcijas cerībā, ka to vērtība pieaugs. Turpretim pesimistiskas ekspektācijas par savām spējām nokārtot iestāj eksāmenu augstskolā var radīt indivīda tik lielas šaubas, ka viņš izvēlas nemaz nemēģināt (Shepperd, Oullette, & Fernandez, 1996). Minot tikai vienu piemēru, kur optimistiskas ekspektācijas ir novedušas cilvēkus pie visnotaļ liela mēroga problēmām, Sidnejas Operas māju bija paredzēts pabeigt 1963. gadā un tās izmaksas sastādītu \$7 miljonus. Realitātē samazināta tās versija tika atvērta tikai 1973. gadā un tā izmaksāja \$102 miljonus (Hall, 1980). Runājot par optimistiskām ekspektācijām zinātniskajā literatūrā tiek piedāvāts konstrukts nereālistiskais optimisms ar kuru tiek saprasta, sistemātiska kļūda nākotnes paredzēšanā, kas izpaužas, kā cilvēku tendence novērtēt savas iespējas piedzīvot negatīvus notikumus zemāk nekā vidēji un piedzīvot pozitīvus notikumus augstāk nekā vidēji, tendence veikt izteikti pārliecinošus optimistiskus pareģojumus par nākotni, kuri bieži ir neprecīzi (Hoch, 1984; Weinstein, 1980). Daudzi pētnieki ir argumentējuši, ka nereālistiskais optimisms ir adaptīvs, tajā ziņā, ka cerīgas ekspektācijas liek justies patīkami (Armor, Massey, & Sacket, 2008), kā arī var radīt vēlamu paštēlu citiem (Tyler & Rosier, 2009). Nereālistiskais optimisms tiek pieskaitīts pie „pozitīvajām ilūzijām” un tiek uzskatīts par veiksmīgu starppersonu attiecību un psiholoģiskās labklājības pamatu (Taylor & Brown, 1988). Papildus tam cilvēki iesaka arī citiem būt optimistiskiem domājot par nākotnes notikumiem (Armor, Massey, & Sackett, 2008).

Tomēr, šāds cilvēka tēls kā nesatricināmam optimistam izgaist brīdī, kad apskatam indivīda ekspektācijas tieši pirms atgriezeniskās saites (piemēram, cilvēks uzzina kādu atzīmi ir ieguvis eksāmenā, noskaidro savus veselības testa rezultātus, vai saņem ziņu no vadītāja par to, kā viņam ir veicies projektā), jeb informācijas saņemšanas par to, kāds ir notikuma vai snieguma iznākums (Sweeny & Krizan, 2013). Tendence samazināt savas ekspektācijas tuvojoties prognozētajam notikumam, un atgriezeniskajai saitei ir aprakstīta lielā skaitā pētījumu un tās esamība ir sastopama visdažādākajos kontekstos. Šie pētījumi norāda uz to, ka optimisms, iespējams, nav nemaz tik visuresošs, kā daži pētījumi norāda (e.g. Peterson,

2000; Weinstein, 1980). Individīdi viegli izvērza optimistiskas ekspektācijas, kad atgriezeniskā saite par prognozējamo notikumu ir sagaidāma tālā nākotnē vai arī nav sagaidāma vispār, taču tikpat viegli atsakās no savām optimistiskajām ekspektācijām gadījumos, kad atgriezeniskā saite par prognozētā notikuma rezultātu ir neizbēgama vai tūlītēja (Sweeny & Krizan, 2013).

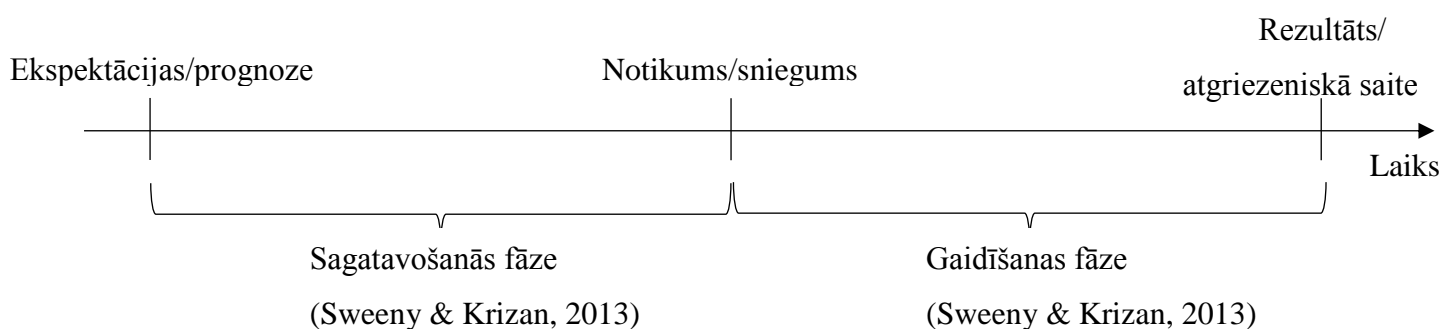
Šī gatavība nomainīt savu optimistisko skatījumu pirms rezultātu uzzināšanas norāda uz to, ka optimisma adaptīvās funkcijas ir mazāk izteiktas, nekā iepriekš domāts. Lai arī, iespējams, ir adaptīvi uzturēt cerīgas ekspektācijas par notikumu iznākumiem un sagaidāmo sniegumu, rādās, ka tikpat adaptīvi ir arī samazināt šīs ekspektācijas īsi pirms notikuma vai snieguma rezultāta noskaidrošanas (Sweeny & Krizan, 2013). Ne tik izteikti optimistiskas ekspektācijas pirms snieguma varētu palīdzēt izvairīties no pārmērīgas pārliecības negatīvajām sekām, tādām kā uzmanības vai piepūles trūkuma (Stone, 1994). Papildus, pēc snieguma, bet pirms atgriezeniskās saites jeb rezultāta noskaidrošanas, mazāk optimistiskas ekspektācijas var izveidot glaimojošu standartu pret, kuru salīdzināt savu sniegumu, jo emocionālās reakcijas uz atgriezenisko saiti lielā mērā ir atkarīgas no ekspektāciju un iznākuma salīdzināšanas (Sweeny & Shepperd, 2010). Viens no ieguvumiem, kurš rodas, izvēršot optimistiskas ekspektācijas, ir tāds, ka tās indivīdam izraisa pozitīvas emocijas. Cilvēki parasti arī citiem iesaka pieņemt optimistisku skatījumu domājot par nākotnes iznākumiem (Armor, Massey, & Sackett, 2008). Pētījumi norāda uz to, ka optimistisku ekspektāciju pozitīvā ietekme uz emocijām varētu nebūt novērojama gadījumā, ja reālais notikuma iznākums ir negatīvs (Sweeny & Shepperd, 2010), jo īpaši brīdī, kad snieguma vai notikuma iznākumu būs iespējams noskaidrot salīdzinoši neilgā laika posmā, jo optimistiskās ekspektācijas var ātri tikt noraidītas kā nepatiesas. Gadījumā, ja notikuma vai snieguma iznākums nepiepilda optimistiskās ekspektācijas, tas var indivīdā izraisīt negatīvas emocijas un vilšanos (Carroll, Sweeny, & Shepperd, 2006). Pētījumā par studentu emocijām pirms un pēc eksāmena rezultātu uzzināšanas, tika noskaidrots, ka studenti, kuri izvēršīja pesimistiskas ekspektācijas salīdzinājumā ar studentiem, kuri izvēršīja optimistiskas ekspektācijas par eksāmena iznākumu, jutās tikpat labi pirms eksāmena atzīmju uzzināšanas. Taču uzreiz pēc rezultātu uzzināšanas pesimistiskākie studenti uzrādīja zemākus negatīvu emociju rādītājus un mazāk izteiktu vilšanos, turpretim optimistiskākie studenti uzrādīja augstākus negatīvu emociju rādītājus un izteiktāku vilšanos. Tajā pašā laikā salīdzinot pesimistiskos un reālistiskos studentus, nozīmīgas atšķirības emociju valencē un vilšanās pakāpē novērotas, netika (Sweeny & Shepperd, 2010). Tas tiek skaidrots ar to, ka cilvēki ir jutīgāki pret zaudējumiem nekā ieguvumiem (Kahneman & Tversky, 1984), tādā ziņā, ka neapstiprinātās pozitīvās ekspektācijas (neparedzēts zaudējums) izraisa daudz spēcīgākas negatīvas emocijas, nekā neapstiprinātās negatīvas ekspektācijas (neparedzēts ieguvums) izraisa pozitīvas

emocijas (Sweeny & Shepperd, 2010). Līdz ar to savu ekspektāciju samazināšana tuvojoties „patiesības brīdim” (brīdis, kad būs iespēja noskaidrot reālo iznākumu un salīdzināt to ar savām ekspektācijām) ir efektīva stratēģija, lai vairotu optimisma ieguvumus, kad snieguma vai notikuma iznākuma noskaidrošanas brīdis ir tālā nākotnē un mazinātu negatīvo emociju iespējamību gadījumā, ja ekspektācijas nepiepildīsies (Sweeny & Shepperd, 2010).

Ņemot vērā visu iepriekš minēto būtu svarīgi izprast, kāda ir ekspektāciju dinamika, lai būtu iespējams nodrošināties pret to iespējamajiem negatīvajiem efektiem un maksimizēt to potenciāli pozitīvos efektus.

Lai arī pārsvarā psiholoģijā tiek runāts par to, ka cilvēki ir optimistiski, zinātniskajā literatūrā ir liels daudzums pētījumu, kuri ir, apskatījuši indivīdu tendenci samazināt, savas optimistiskās ekspektācijas tuvojoties prognozētajam notikumam. Šī tendence samazināt savas ekspektācijas ir novērojama no prognozes brīža līdz snieguma vai notikuma iznākuma noskaidrošanas brīdim (Sweeny & Krizan, 2013). Runājot par ekspektācijām, tiek izdalīta sagatavošanās fāze un gaidīšanas fāze. Ar sagatavošanās fāzi tiek domāts, ka prognoze tiek izdarīta laika posmā pirms aktuālā notikuma, bet ar gaidīšanas fāzi tiek domāts, ka prognoze tiek izdarīta laika posmā no snieguma brīža līdz tam brīdim, kad indivīds uzzina sava snieguma rezultātu (skatīt 1. attēlu). Lai skaidrotu šo tendenci mazināt, savas ekspektācijas tuvojoties notikumam, vai atgriezeniskai saitei tiek piedāvāti vairāki teorētiski skaidrojumi.

1.attēls. Sagatavošanās un gaidīšanas fāžu grafisks attēlojums



Viens skaidrojums ir tāds, ka notikumam, kura iznākums tiek prognozēts, esot attālinātam laikā, indivīdi parasti ir pārliecināti, ka varēs veikt visas atbilstošās darbības, lai veiksmīgi tiktu galā ar uzdevumu, bet šī pārliecība samazinās, kad laiks sākt palikt mazāk (Buehler, Griffin, & Ross, 1994). Kad uzdevums ir galā indivīdi maina savu fokusu no primārās kontroles (tas ir pūles, lai ietekmētu iznākumu) uz sekundāro kontroli (tas ir pūles, lai mainītu sevi vai pieņemtu nemaināmu iznākumu) tāpēc, ka iznākums jau ir determinēts (Morling & Evered, 2006). Attiecīgi kontroles samazināšanās varētu būt viens no iemesliem, kāpēc indivīdi samazina savas ekspektācijas tuvojoties notikumam (sagatavošanās fāzē), bet

samazināta kontrole ir mazāk ticams izskaidrojums tam, kāpēc ekspektācijas samazinās laikā starp sniegumu un atgriezenisko saiti (gaidīšanas fāzē, Sweeny & Krizan, 2013).

Otrs skaidrojums ir balstīts uz konstruālo teoriju, kuras ietvaros tiek norādīts, ka indivīdi var samazināt, savas ekspektācijas tuvojoties notikumam saistībā ar to, kā cilvēki domā par šo notikumu. Attiecīgi cilvēki, iztēlojoties laikā, attālinātus notikumus konstruē tos augstāka, vairāk abstraktā līmenī, turpretim iztēlojoties laikā tuvus notikumus tie tiek konstruēti zemākā, vairāk konkrētā līmenī (Trope & Liberman, 2003). Prognozes par laikā attālinātiem notikumiem biežāk ir optimistiskas, jo tās ir balstītas uz mērķiem un sapņiem, turpretim prognozes par laikā tuviem notikumiem salīdzinoši ir mazāk optimistiskas, jo tās ir vairāk balstītas uz konteksta faktoriem un konkrētām niansēm (low level details), kas varētu traucēt sniegumam, un mazina iespējamību uzrādīt labu sniegumu (Gollwitzer & Bayer, 1999). Arī konstruālā teorija izskaidro tikai ekspektāciju samazināšanos sagatavošanās fāzē, nevis gaidīšanas fāzē (Nussbaum, Liberman, & Trope, 2006).

Treškārt tiek piedāvāts skaidrojums, ka tuvojoties notikumam pieaugošā atbildības izjūta (accountability pressure) mudina indivīdus samazināt savas ekspektācijas, gan sagatavošanās fāzē, gan gaidīšanas fāzē. Ar atbildības izjūtu šajā kontekstā tiek saprasts tas, ka indivīdi piedzīvo sociālu un iekšēju psiholoģisku spiedienu veikt precīzākas prognozes, tuvojoties notikumam. Indivīdi var uztraukties par to, ka izskatīsies muļķīgi citu acīs, ja viņi būs pārāk optimistiski par savu sniegumu, kā arī indivīdi var izmantot paškritisku domāšanu, kas samazina aizspriedumainu domāšanu un samazina pārmērīgu optimismu (Lerner & Tetlock, 1999). Piemēram, indivīdi samazina savas ekspektācijas gadījumā, ja viņi domā, ka citiem būs iespēja uzzināt viņu snieguma rezultātus (Krizan, Scherr, & Windschitl, 2011).

Ceturtkārt, indivīdi var arī ņemt vērā savas emocijas, lai saprastu, cik labi viņiem veiksies vai jau, ir veicies uzdevumā (Clore, Schwarz, & Conway, 1994). Piemēram, izvirzītās ekspektācijas var samazināties pieaugot trauksmei atgriezeniskās saites gaidās (Carroll, Sweeny, & Shepperd, 2006). Viens no veidiem, kā emocijas var mudināt indivīdam samazināt savas ekspektācijas, piemēram, ir pieaugot trauksmei indivīdiem kļūst arvien vieglāk atsaukt atmiņā negatīvu pagātnes informāciju (Bower, 1981). Attiecīgi arī vieglāk atsaukt atmiņā nepadarītos darbus vai pagātnes neveiksmes, kuras varētu patraucēt veiksmīgi performēt un līdz ar to šādas aizspriedumainas domas var novest pie samazinātām ekspektācijām gan sagatavošanās, gan gaidīšanas fāzē (Sweeny & Krizan, 2013).

Visbeidzot indivīdi var samazināt savas ekspektācijas, lai regulētu emocijas. Indivīdi var tikt galā ar negatīvām emocijām samazinot savas ekspektācijas divos veidos, kur viens būtu sagaidāmo emociju (tās ir emocijas, kuras indivīds sagaida nākotnē) un otrs sagaidīšanas emociju (trauksme un nemiers neskaidrās un nemierīgās situācijās) regulēšana (Loewenstein,

Weber, Hsee, & Welch, 2001). Šajā kontekstā sagaidīšanas emociju regulēšanai indivīdi samazina savas ekspektācijas mēģinot mazināt šī brīža satraukumu par gaidāmo sniegumu (Sweeny & Krizan, 2013). Apskatot sagaidāmo emociju vadīšanu, indivīdi piedzīvo nepatīkamas emocijas gadījumā, kad iznākums ir zemāks par ekspektācijām (van Dijk & van der Pligt, 1997). Attiecīgi indivīdi var samazināt savas ekspektācijas cenšoties samazināt iespējamību piedzīvot vilšanos nākotnē (Sweeny & Shepperd, 2010) un indivīdi var izmantot šo psiholoģisko fenomenu mazinot savas ekspektācijas pirms atgriezeniskās saites saņemšanas (Armor, Masey, & Sackett, 2008).

Pretēji emocionālajiem ieguvumiem ir arī pierādījumi tam, ka ekspektāciju samazināšana varētu mazināt indivīdu motivāciju uzlabot savu uzvedību negatīvas atgriezeniskās saites gadījumā. Vienā pētījumā parādījās, ka tie indivīdi, kuri saņēma labākus veselības pārbaudes rezultātus nekā bija gaidījuši norādīja mazāk nodomu uzlabot savu veselību nākotnē iepretim indivīdiem, kuri saņēma negaidīti sliktus veselības rādītājus (Sweeny, Dillard, & Fox, 2011, kā minēts Sweeny & Krizan, 2013).

Interesanti, ka dispoziicionālais optimisms neuzrāda saistības ar optimistiskām individuālu notikumu ekspektācijām (Radcliffe & Klein, 2002), kā arī ar ekspektāciju samazināšanos laikā tuvojoties aktuālajam notikumam. Pierādījumi apstiprina uzskatu, ka optimisma ilūzija un optimisma iezīme reprezentē dažāda tipa pozitīvas gaidas (Geers, Wellman, & Fowler, 2013). Pirmkārt, abu fenomenu mērījumi tipiski uzrāda vāju vai nenozīmīgu savstarpēju korelāciju (Davidson & Prkachin, 1997; de Ridder, Fournier, & Bensing, 2004). Otrkārt, optimisma ilūzijas panti un optimisma iezīmju panti veido atsevišķus faktorus faktoranalīzē (Fournier, de Ridder, and Bensing, 1999). Tāpat, apskatot šos abus mainīgos, vienas izlases ietvaros, to prognozējošā vērtība bieži ir atšķirīga (de Ridder et al., 2004).

Šie pierādījumi liecina par to, ka spēcīgi situatīvi faktori, kuri ir, saistīti ar atgriezeniskās saites gaidīšanu, nomāc vispārēji pozitīvus vai negatīvus nākotnes skatījumus, kuri turpinājumā veicina ar specifisku notikumu iznākumiem saistīto ekspektāciju samazināšanos (Sweeny & Krizan, 2013).

Pētnieki ir izdalījuši dažādus teorētiskos modeļus tam kāpēc cilvēkiem ir novērojama tendence mazināt savas ekspektācijas, tuvojoties atgriezeniskajai saitei. Kontroles samazināšanās un konstruālā teorija skaidro ekspektāciju samazināšanos tikai sagatavošanās fāzē, bet emocijas un emociju vadīšana var mazināt ekspektācijas gan sagatavošanās, gan gaidīšanas fāzē. Tajā pašā laikā visi šie mehānismi, katrs atsevišķi veido kopējo cilvēka tendenci mazināt savas ekspektācijas tuvojoties atgriezeniskajai saitei. Lai arī ekspektāciju

samazināšanai ir novērojami emocionāli ieguvumi tajā pašā laikā tas var novest pie tā, ka indivīds ir mazāk motivēts uzlabot savu sniegumu nākotnē.

Moderatori, kuri ietekmē atskurbšanu

Ir pētījumi, kuri parāda, ka ekspektāciju samazināšanās, tuvojoties atgriezeniskajai saitei, ir novērojama tikai tiem indivīdiem, kuriem ir zems pašvērtējums, bet indivīdiem ar augstu pašvērtējumu šāds efekts nav novērojams (Shepperd, Oullette, & Fernandez, 1996). Pētījumā, kurā studenti prognozēja savas eksāmena atzīmes, studenti ar zemu pašvērtējumu ne tikai pazemināja savas ekspektācijas, bet arī viņu prognozētās atzīmes bija zemākas nekā reālā atzīme, kuru viņi ieguva. Šie atklājumi liecina par to, ka indivīdi ar zemu pašvērtējumu varētu būt vairāk tendēti mazināt savas optimistiskās prognozes tuvojoties atgriezeniskajai saitei (Spencer & Steele, 1994, kā minēts Shepperd et al., 1996). Tajā pašā laikā līdzīgā pētījumā tika noskaidrots, ka indivīdiem ar zemu pašvērtējumu bija arī augstāki trauksmes rādītāji atgriezeniskās saites gaidās, un, aprēķinos kontrolējot trauksmes līmeni, pašvērtējums vairs nebija nozīmīgs mainīgais. Šāds novērojums norāda uz to, ka izmaiņas prognozēs, iespējams, ir saistītas ar emociju regulēšanu. Šī paša pētījuma ietvaros tika novērots, ka ekspektācijas samazinājās arī laikā pēc snieguma, bet pirms atgriezeniskās saites, kad satraukumu par neveiksmi vairs nav iespējams vadīt veicot papildus sagatavošanos, jo sniegums jau vairs nav ietekmējams. Attiecīgi ekspektāciju samazināšana vairs nevarēja atstāt iespaidu uz rezultātu. Iespējams, ka samazinātās ekspektācijas motivēja vēlme regulēt emocijas. Tas turpinājumā norāda uz to, ka šāds pesimisms var tikt uzskatīts par aizsargājošu, jo aizsargā indivīdu no negatīvām emocijām. Bet tikpat ticams skaidrojums šim novērojumam varētu būt tāds, ka indivīdi mēģināja atrast skaidrojumu savai augošajai trauksmei, tuvojoties atgriezeniskajai saitei. Daži no viņiem varēja izsecināt, ka pieaugošā trauksme ir saistīta ar to, ka viņu sniegums ir bijis sliktāks, nekā viņiem licies sākotnēji (Gilovich, Kerr, & Medvec, 1993). Tādā gadījumā samazinātās ekspektācijas gaidot atgriezenisko saiti, nav saistītas ar motivāciju regulēt emocijas, bet gan ar mēģinājumu izskaidrot pieaugošo trauksmi. Attiecīgi no šī skaidrojuma izriet tas, ka indivīdi ar zemāku pašvērtējumu izrāda lielāku pesimismu nekā indivīdi ar augstu pašvērtējumu, jo viņi piedzīvo lielāku trauksmi, un līdz ar to arī aktīvāki izskaidrojuma meklēšanā (Shepperd et al., 1996).

Ir izmantoti dažādi pētījuma dizaini, lai pētītu to, kā ekspektācijas laika gaitā mainās. Viss biežāk sastopami ir pētījumi, kuri pēta ekspektāciju izmaiņas sagatavošanās fāzē, bet ir arī citi pētījumi, kuri ir apskatījuši ekspektāciju izmaiņas gaidīšanas fāzē. Salīdzinot šīs divas tendences, izteiktāka atskurbšana ir novērojama sagatavošanās fāzē (Sweeny & Krizan, 2013).

Attiecīgi atskurbšanas pakāpe ir atkarīga no tā vai ekspektāciju izmaiņas tiek mērītas pirms notikuma vai pēc notikuma, bet pirms atgriezeniskās saites. Svarīgi ir tas, cik tālu laikā atrodas prognozējamais notikums. Parasti laika distance tiek iedalīta tuvos un tālos notikumos, un pētījumi šajā saistībā atšķiras trīs dažādās dimensijās: (1) laiks līdz atgriezeniskajai saitei laikā attālinātajā mērījumā, (2) attālums līdz atgriezeniskajai saitei laikā tuvajā mērījumā, un (3) laika starpība starp laikā tuvo un tālo mērījumu līdz atgriezeniskajai saitei (Sweeny & Krizan, 2013).

Pētījumos parādās, ka ekspektācijas samazinās gan sagatavošanās fāzē, gan gaidīšanas fāzē, bet lielākas izmaiņas ekspektācijās ir novērojamas sagatavošanās fāzē, tas sakrīt ar teoriju, ka indivīdiem sagatavošanās periodā ir vairāk faktoru, kuri mudina atskurbt (kontroles samazināšanās pār iznākumu, konstruālā līmeņa izmaiņas, pieaugoša atbildības izjūta, izteiktākas emociju izmaiņas un lielākas rūpes par emociju vadīšanu). Jo lielāks laika attālums starp prognozēm, jo novērojama lielāka ekspektāciju samazināšanās un visstraujākās izmaiņas ir novērojamas laika posmā tieši pirms atgriezeniskās saites, tas ir, jo prognoze ir tuvāk „patiesības brīdim”, jo vairāk tā samazinās attiecībā pret iepriekšējo prognozi, kas atbilst emociju vadīšanas teorijai, laika posms tieši pirms atgriezeniskās saites ir tas brīdis, kad trauksme ir vislielākā (Sweeny & Krizan, 2013).

Salīdzinot pētījumus, kuros tiek izmantots starp grupu dizains iepretim, iekš grupu pētījumu dizainam parādās, ka lielāka ekspektāciju samazināšanās laikā ir novērojama starp grupu pētījumos. Tas liecina par to, ka iekš grupu pētījumos, kuros dalībnieki izdara vairākas snieguma prognozes izjūt augstāku atbildības izjūtu, kas mudina indivīdus būt vairāk konsekventiem savās prognozēs (Sweeny & Krizan, 2013). Papildus tam sākotnējā prognoze veicina tādu kā uzvedības saistību uzņemšanos, un šī sākotnējā prognoze var vēlāk stiprināt pārliecību pa savām sākotnējām prognozēm un mazināt iespējamību, ka vēlākos posmos prognoze tiks izmainīta (Davis, 1979, kā minēts Sweeny & Krizan, 2013). Uz šo atklājumu balstoties, optimisma uzturēšanai atgriezeniskās saites gaidās, tiek ieteikts izdarīt agrīnu optimistisku prognozi par iespējamo rezultātu (Sweeny & Krizan, 2013).

Atkarībā no tā cik pazīstams uzdevums ir indivīdam var būt atkarīgs tas cik precīzi un pārliecinoši viņš var prognozēt notikuma iznākumu vai savu sniegumu. Attiecīgi indivīdi, kuriem trūkst pieredze par konkrēto jomu, līdz ar to arī trūkst pārliecība par sevis izdarīto prognozi, var būt vairāk pakļauti atbildības spiedienam tuvojoties sniegtam vai atgriezeniskajai saitei (Tetlock, Skitka, & Boettger, 1989). Tajā pašā laikā šo divu mainīgo saistība nav tik vienoziģīga. Saistībā ar pazīstamiem notikumiem ir novērojama lielāka ekspektāciju samazināšanās tieši sagatavošanās periodā. Iespējamais skaidrojums šim efektam varētu būt tāds, ka tie indivīdi, kuri ir vairāk pazīstami ar konkrēto jomu uztver vairāk

indikācijas no vides, ka samazinās personīgā kontrole un līdz ar to sarūk arī ekspektācijas. Turpretim saistībā ar mazāk pazīstamiem notikumiem lielāks atskurbšanas efekts ir novērojams gaidīšanas fāzē. Skaidrojot šo efektu, tiek minēts, ka pēc sniegumu galvenā motivācija samazināt ekspektācijas ir emociju regulēšana, kas varētu atstāt izteiktāku iespaidu gadījumā, ja indivīds nav tik pieredzējis konkrētajā jomā. Mazāk pieredzējušajam indivīdam ir mazāka izpratne par savu sniegumu un līdz ar to pieaugoša trauksme un vēlme izvairīties no vilšanās var izraisīt ekspektāciju mazināšanos (Sweeny & Krizan, 2013).

Tiek norādīts, ka indivīdi mazāk samazina savas ekspektācijas gadījumā, ja prognozējamais notikums vai sniegums viņiem ir personīgi svarīgs iepretim gadījumos, kad tas ir vairāk triviāls un maz svarīgs, ja indivīdam rezultāts ir nozīmīgs, tas var veicināt optimistiska redzējuma saglabāšanos. Tas nav tā, ka indivīdi sākotnēji izvairītu optimistiskākas prognozes, bet gan, ka samazinājums starp sākotnējo un beidzamo prognozi būs zemāks (Sweeny & Krizn, 2013). Tas tiek skaidrots ar to, ka indivīdiem ir tendence turēties pie augstām ekspektācijām saistībā ar nozīmīgiem notikumiem, lai izmantotu optimisma pozitīvo ietekmi uz motivāciju un pašefektivitāti (Bandura, 1982; Armor & Taylor, 1998). Šis efekts vairāk novērojams apskatot ekspektāciju izmaiņas sagatavošanās fāzē iepretim gaidīšanas fāzei (Sweeny & Krizan, 2013), kas ir loģiski, jo sagatavošanās fāzē personīgā kontrole ir augstāka un līdz ar to pašefektivitātei un motivācijai ir lielāka nozīme (Sweeny & Krizan, 2013). Ņemot vērā optimisma pozitīvo ietekmi uz pašefektivitāti un motivāciju, pozitīvas ekspektācijas var būt īpaši noturīgas gadījumos, ja gaidāmais notikums ir gan personīgi svarīgs, gan kontrolējams (Armor & Taylor, 1998), bet šis efekts tikai mazākā mērā ir arī novērojams gadījumos, kad indivīdam nav kontroles par notikumu (Krizan & Windschitl, 2007). Vairāki pētījumi norāda arī to, ka indivīdu optimisms par svarīgiem notikumiem mazāk ietekmējās no informācijas, kura norāda uz to, ka ekspektācijas vajadzētu samazināt (Krizan, Miller & Johar, 2010; Masey, Simmons, & Armor, 2011).

Pētījumos pārsvarā ekspektācijas tiek mērīts izmantojot iespējamības novērtējumus, dalībniekiem jānovērtē, kādā mērā viņiem ir lielākas izredzes piedzīvot pozitīvus notikumus un mazākas izredzes piedzīvot negatīvus notikumus salīdzinājumā ar citiem. Šādam mērījumam ir vairākas vājās puses. Izmantojot šādu mērījumu var atklāt informāciju par ekspektācijām tikai apkopotā veidā un nevar atsevišķi noteikt vai kāda no prognozēm ir akurāta vai nē (Armor & Sackett, 2006), nav iespējams noteikt vai atsevišķu indivīdu prognozes ir atbilstošas. Piemēram, nav iespējams iepriekš noteikt vai dalībnieks iekļūs auto avārijā. Līdz ar to, ja nav pieejama vai sagaidāma atgriezeniskā saite, cilvēkiem ir ievērojama iespēja novirzīties savās prognozēs, ļaujot prognozēm nosvērties optimisma virzienā. Atgriezeniskā saite šajā kontekstā tiek saprasta tā, ka būs iespējams pārbaudīt šīs prognozes

precizitāti (Shepperd et al., 1996). Tāpat atsevišķi pētījumi norāda uz to, ka, izmantojot šādu novērtējumu, tiek atklāts vairāk par dalībnieka egocentrismu, nevis nereālistisko optimismu (Armor & Sackett, 2006). Tas tiek skaidrots ar to, ka cilvēki ir pārlietu optimistiski prognozējot iznākumu viegliem uzdevumiem, bet pārlietu pesimistiski prognozējot iznākumu grūtiem uzdevumiem (Chambers & Windschitl, 2004). Attiecīgi pētījumos saistībā ar sasniegumiem, kur ir sagaidāma atgriezeniskā saite kādā brīdī, dalībnieku prognozēs ir bijušas gan optimistiskas, pesimistiskas un reālistiskas. Tas, kas izšķir to, cik indivīds būs optimistisks gadījumā, kad ir sagaidāma atgriezeniskā saite, ir, cik daudz laiks ir palicis līdz sagaidāmajai atgriezeniskai saitei. Piemēram, jo tuvāk nāk eksāmeni, jo indivīda atzīmes prognoze kļūst pesimistiskāka (Medvec, 1993; Spencer & Steele, 1994, kā minēts Shepperd, Ouellette, & Fernandez, 1996; Nissan, 1972). Papildus pētījumos, kuros ir iespējams salīdzināt dalībnieku prognozes ar reālo iznākumu, cilvēki ir diezgan precīzi savās prognozēs saistībā ar savu risku, bet pesimistiski par citu cilvēku risku (Shepperd, 2000, kā minēts Klein & Larsen, 2002).

Papildus Austrumu kultūrās izmantojot metodi, kur tiek salīdzinātas savas iespējas ar citu, nereālistiskais optimisms ir zemāks, bet spēcīgs, kad prognozes tiek salīdzinātas ar reālo iznākumu. Balstoties uz iepriekš minēto tiek norādīts, ka salīdzinošie mērījumi, iespējams, mēra ko mazliet vairāk vai mazāk nekā nereālistisko optimismu (Armor & Sackett, 2006).

Nereālistiskais optimisms

Nākotnes prognozēšana ir cilvēku ikdiena, kā darbā tā privātajā dzīvē. Paredzam to, cik daudz laiks būs vajadzīgs, lai pabeigtu projektu, kādi laika apstākļi sagaidāmi, cik izmaksās noorganizēt kādu pasākumu un vēl neskaitāmi daudz citus notikumus. Paredzot savu nākotni, cilvēki mēdz būt pārspīlēti optimistiski, sagaidīt nākotnē vairāk labu notikumu un mazāk sliktu notikumu (Shepperd, et al., 1996). Sistemātiska kļūda nākotnes paredzēšanā, kas izpaužas, kā cilvēku tendence novērtēt savas iespējas piedzīvot negatīvu notikumu ir zemāka nekā vidēji un piedzīvot pozitīvu notikumu ir augstāka nekā vidēji, tendence veikt izteikti pārlicinošus pareģojumus par nākotni, kuri bieži ir neprecīzi (Hoch, 1984; Weinstein, 1980), tiek dēvēta par nereālistisko optimismu (Weinstein, 1980). Nereālistiskā optimisma iespaidā cilvēkiem ir tendence pārspīlēt savus talantus, ticība, ka viņiem izteiktāk piemīt pozitīvas iezīmes un spējas, kā lielākajam vairumam citu cilvēku (Lovallo & Kahneman, 2003). Turpretim, ja indivīdam netiek novērots nereālistiskais optimisms, tad tas saistās ar depresijas simptomiem (Dervets, 1997). Nereālistiskais optimisms tiek uzskatīts, kā viens no trijām heuristikām, kuras piemīt veselīgi funkcionējošiem indivīdiem un paaugstina labizjūtu (Harris, Griffin, & Murray, 2008). Nereālistiskais optimisms tiek pieskaitīts pie pozitīvām

ilūzijām (Taylor & Brown, 1988). Attiecīgi nereālistiskais optimisms ir raksturīgs normālu cilvēku domāšanai (Griffin & Tversky, 1992; Lovallo & Kahneman, 2003). Mēreni nereālistisks optimisms var motivēt adaptīvu uzvedību tagadnē, kas ved tuvāk nākotnes mērķim. Papildus mērens nereālistiskais optimisms tiek asociēts ar mentālu (Taylor & Brown, 1988) un fizisku (Scheier & Carver, 1987) veselību. Pētījumi parāda, ka nereālistiskais optimisms ir novērojams dažādos vecumos, rasēs, nacionalitātēs un dzimumos (O' Sullivan, 2015).

Taču ir arī pētnieki, kuri apskatot dažādos ar optimismu, saistītos konstruktus, nereālistisko optimismu klasificē kā aizsargājošu optimismu. Nereālistiskais optimisms tiek šādi klasificēts pamatojoties uz tā negatīvo ietekmi saistībā ar efektīvu veselību veicinošu uzvedību (Schwarzer, 1994, kā minēts Fournier, de Ridder, & Bensing, 1999). Ir arī pētījumi, kuros parādās optimisma potenciālie negatīvie aspekti, it īpaši situācijās, kurās optimistiskas ekspektācijas, nav saskaņā ar objektīvo realitāti (Haynes, Ruthig, Perry, Stupinsky, & Hall, 2006). Optimisma ekstrēmas izpausmes var būt kaitīgas, jo netiek novērtēti iespējamie riski (Lovallo & Kahneman, 2003). Piemēram pārāk augstas ekspektācijas par savām sekmēm augstskolā var novest pie tā, ka students neizjūt vajadzību mācīties, meklēt pasniedzēju palīdzību, veikt pierakstus, vai regulāri apmeklēt lekcijas. Šīs pārlietu optimistiskās ekspektācijas pirmajā studiju gadā var ietvert sevī nozīmīgus šķēršļus studenta nākotnes akadēmiskajai attīstībai. Piemēram, pētījumos, kuros tika pētīts tas, kā studentu izdarītās prognozes par pārbaudes darbu atzīmēm saistās ar reāli iegūtajām atzīmēm parādīja, ka studenti ar augstākajām ekspektācijām ieguva zemākās atzīmes (Ruthig, Perry, Hall, & Hladkyj, 2004; Ochse, 2012).

Viens no veidiem kā nereālistiskais optimisms tiek operacionalizēts ir, kā indivīda prognoze iespējamībai, ka kāds nākotnes notikums (piemēram, satiksmes negadījums) notiks ar viņu relatīvi biežāk nekā kādam citam (draugam, vidējam cilvēkam utml.). Šajā variantā parasti nav pieejama informācija par to, vai indivīda prognoze ir precīza, optimistiska, vai pesimistiska. Kā arī parasti indivīdi nesagaida, ka tiks pārbaudīta viņu prognozes precizitāte. Šādā gadījumā indivīdiem ir diezgan liela brīvība prognozēs un iespēja novirzīties uz optimistisko pusi (Shepperd et al., 1996).

Iztēlojoties nākotnes notikumus tiek aktivizēta sistēma, kas atgūst pagātnes informāciju, kas tad tiek rekonstruēta, lai veidotu nākotnes iespējamo scenāriju reprezentācijas (Addis, Wong, & Schacter, 2007). Smadzeņu magnētiskās rezonanses izpētes pētījumos parādās saskanīgi atklājumi, ka iztēlojoties nākotni tiek darbināti tie paši neironu tīkli, kas atceroties pagātni (Addis, Wong, & Schacter, 2007; Hassabis, Kumaran, Vann, & Marguire, 2007). Cilvēki demonstrē selektīvu uztveri ar nākotni saistītas pozitīvas informācijas uztverē.

Pārlicības tiek diferencēti atjauninātas dodot priekšroku pozitīvai informācijai (Eli & Rao, 2011). Iespējams pat domājot par nākotni, domāšana ir papildīta ar optimismu (Robinson & Ryff, 1999). Tas tiek skaidrots ar to, ka pētījumos parādās, ka vairums cilvēku tic, ka tagadne ir labāka, kā pagātne un, ka nākotne būs pat vēl labāka nekā tagadne (Busseri, Choma, & Sadava, 2009). Tiek norādīts, ka cilvēkiem ir spēcīgāka motivācija sevis maldināšanai domājot par tagadni un nākotni nekā ar pagātnei (Robinson & Ryff, 1999). Tas tiek skaidrots ar to, ka negatīvais pagātnes novērtējums pastiprina uztverto cerību par tagadni un nākotni (Ross, 1989), papildus nākotnei un tagadnei ir lielāka vērtība motivācijai nekā pagātnei (Markus & Ruvolo, 1989, kā minēts Ochse, 2012), un visbeidzot cilvēkiem ir lielāka uztvertā kontrole pār savu motivāciju saistībā ar tagadni un nākotni nekā par pagātnei (Robinson & Ryff, 1999). Nereālistisko optimismu pastiprinošas kognitīvās kļūdas ir fundamentālā atribūcijas kļūda, kad pozitīvu iznākumu gadījumā indivīdi norāda, ka paši ir to panākuši, bet negatīvu iznākumu gadījumā to piedēvē ārējiem un nekontrolējamiem faktoriem. Tāpat arī kontroles ilūzija, tendence pārvērtēt pakāpi par to, cik mums ir liela kontrole pār notikumiem, neņemot vērā veiksmes faktoru (Lovallo & Kahneman, 2003).

Pētījumi, kuri apskata nereālistiskā optimisma saistības ar akadēmiskajiem sasniegumiem parāda, ka precīzs vai pat pesimistisks nākotnes novērtējums var būt noderīgāks panākumiem. Piemēram, pētījumā, kur tika apskatīts nereālistiskais optimisms saistība ar akadēmiskajiem sasniegumiem tika atklāts, ka tie kas prognozēja augstākas atzīmes mācību sākumā ieguva zemākas atzīmes salīdzinājumā ar tiem, kas mācību sākumā sev prognozēja zemākas atzīmes (Ruthig et al., 2004; Ochse, 2012). Citos pētījumos ir atklāts, ka nereālistiskais optimisms var novest pie bezrūpības, neatbilstošas sagatavošanās, vai neuzmanības gatavojoties atsevišķiem notikumiem (Taylor, Collins, Skokan, & Aspinwall, 1989, kā minēts Ochse, 2012), pārāk augsts optimisms par savām sekmēm augstskolā var novest pie tā, ka students neizjūt vajadzību mācīties, meklēt pasniedzēju palīdzību, veikt pierakstus, vai regulāri apmeklēt lekcijas, kas attiecīgi varētu būt pamatā tam, ka optimistiskākie studenti iegūst zemākas atzīmes. Šīs pārlicējo pozitīvās ekspektācijas pirmajā studiju gadā var ietvert sevī nozīmīgus šķēršļus studenta nākotnes akadēmiskajai attīstībai (Ruthig, Perry, Hall, & Hladkyj, 2004; Ochse, 2012).

Autoram pieejamajā zinātniskajā literatūrā ir novērojama tendence, ka ir ļoti maz sastopami pētījumi, kuros būtu apskatīta nereālistiskā optimisma saistība ar jebkāda veida sasniegumiem un līdz ar to īsti nav izsmeļošas teorijas par to vai nereālistiskais optimisms palīdz vai traucē sasniegt augstākus rezultātus.

Aizsargājošais pesimisms

Kā iepriekš aprakstīts ir liels apjoms zinātniskās literatūras, kura dokumentē nereālistiskā optimisma esamību, tajā pašā laikā ir dažādi vides, personības un emocionālie apstākļi, kuros indivīdiem tiek novērots reālistisks vai pat pesimistisks nākotnes redzējums (Burger & Palmer, 1992, kā minēts Shepperd et al., 1996).

Zinātniskajā literatūrā ir sastopama liela interese par kognitīvajām stratēģijām, kuras indivīdi izmanto ceļā uz sasniegumiem. Akadēmiskajā kontekstā, jo īpaši universitātes vidē, kura raksturojas ar lielu sāncensību, jo īpaši svarīgi ir studentiem ne tikai paaugstināt, bet arī noturēt savu pašvērtējumu brīžos, kad neizdodas sasniegt vēlamu rezultātu. Neveiksmēm ir izteikti studentu pašvērtējumu pazeminošs efekts tādēļ, ka neveiksme norāda uz zemām spējām (Lim, 2009).

Aizsargājošais pesimisms ir stratēģiska, uz mērķi orientēta, sevi aizsargājoša ekspektāciju samazināšana, kura ir efektīva tikai pirms snieguma, kad sagatavošanās vēl var ietekmēt iznākumu (Sweeny & Krizan, 2013). Ar aizsargājošo pesimismu tiek skaidrota cilvēku tendence izvirzīt pesimistiskas nākotnes prognozes, neskatoties uz to, ka iepriekš analogos uzdevumos ir veicies labi (Norem, 2001). Šim procesam ir adaptīva funkcija, jo tas motivē indivīdu, vai nu uzlabot savus centienus, lai izvairītos no sagaidāmajām negatīvajām sekām, tīši izvirzot zemas ekspektācijas pirms iesaistīšanās uzdevumā, tā radot trauksmi un mudinot sevi sagatavoties (Cantor & Norem, 1989, kā minēts Shepperd et al., 1996). Šajā gadījumā indivīdi pārdomā dažādus scenārijus, ieskaitot iespējamās lietas, kas varētu noiet greizi, un veic visus nepieciešamos sagatavošanās darbus, lai būtu gatavi sagaidāmajam sniegumam vai situācijai. Tipiski indivīdi, kuri izmanto šo kognitīvo stratēģiju sākotnēji jūtās trauksmaini un nespējīgi kontrolēt situāciju. Šī stratēģija, šķiet, ļauj iegūt kontroles izjūtu un transformēt savu trauksmi motivācijā. Šie indivīdi parasti uzrāda labu sniegumu pretēji viņu zemajām prognozēm (Norem, 2001). Papildus izvirzot zemas ekspektācijas laicīgi, tas var palīdzēt indivīdam sagatavoties iespējamajām negatīvajai atgriezeniskai saitei (Norem & Cantor, 1986), jo negatīvi iznākumi tiek uztverti kā vairāk nepatīkami, ja tie ir negaidīti. Iespējams, cilvēki izdara pesimistiskas prognozes, lai izvairītos no nepatīkamām izjūtām, kuras saistās ar neparedzētiem negatīviem iznākumiem (Shepperd et al., 1996). Visbeidzot indivīds var izvirzīt zemas ekspektācijas, lai mazinātu satraukumu pirms sniegumu un spētu veikt uzdevumu pilnvērtīgi (Norem & Cantor, 1986). Aizsargājošo pesimismu visbiežāk izmanto indivīdi ar augstiem sasniegumiem un augstu trauksmi sasniegumu situācijās, kuras izraisa spēcīgu vēlmi pēc sasniegumiem un bailes no neveiksmes (Norem & Cantor, 1986).

Aizsargājošā pesimisma pamatā ir divi nozīmīgi komponenti: negatīvas ekspektācijas (zemāku ekspektāciju izvirzīšanas process, kas veido vieglāk sasniedzamus sasniegumu standartus) un refleksija (process, kura ietvaros indivīds pārdomā iespējamus iznākumus pirms notikuma vai sniegumu, Norem & Illingworth, 1993).

Lai arī aizsargājošiem pesimistiem mēdz būt zemas ekspektācijas un paaugstināti trauksmes rādītāji pirms satraucoša notikuma, tajā pašā laikā viņi konfrontē šo situāciju un pārdomāti gatavojas iespējamajiem negatīvajiem iznākumiem, kas ir pretēji pesimistiskai tendencei izvairīties no negatīviem notikumiem (Showers & Rubem, 1990, kā minēts Fournier, de Ridder & Bensing, 1999)

Lai arī indivīdi, kuri raksturojami kā aizsargājošie pesimisti ir izteikti tendēti samazināt savas ekspektācijas, tuvojoties patiesības brīdim, ir pētījumi, kuri parāda, ka tikai 3% līdz 4% no studentu populācijas ir aizsargājošie pesimisti (Gilovich, Kerr, & Medvec, 1993). Tajā pašā laikā daudzi citi pētījumi uzrāda, ka aizsargājošs pesimisms, tādā izpratnē kā indivīdu tendence samazināt savas ekspektācijas tuvojoties patiesības brīdim nevis kā stratēģija, ir novērojams daudz lielākā populācijas daļā (Shepperd et al., 1996; Sweeny & Krizan, 2013). Līdz ar to, lai arī sākotnēji aizsargājošais pesimisms tiek izvirzīts, kā kognitīva stratēģija, mūsdienās pētnieki runā par to, ka aizsargājošais pesimisms līdzīgi kā nereālistiskais optimisms ir novērojams vairumam cilvēku. Un līdz ar to aizsargājošais pesimisms varētu tikt pieskaitīts heuristikām.

Interesanti, ka aizsargājošo pesimismu izmantojošo indivīdu zemās ekspektācijas nekļūst par pašpiepildošiem pareģojumiem un viņi uzrāda tikpat labu sniegumu kā optimisti, neskatoties uz viņu nozīmīgi zemākajām ekspektācijām (Norem & Cantor, 1986; Spencer & Norem, 1993). Refleksija pirms gaidāmā uzdevuma uzrāda pozitīvu efektu uz aizsargājošo pesimistu snieguma tikai, tad, kad viņi reflektē par iespējamajiem negatīvajiem iznākumiem. Papildus aizsargājošajiem pesimistiem reflektēšanas izmantošana saistās ar lielāku pozitīvu afektu un mazāku trauksmi (Spencer & Norem, 1996). Tajā pašā laikā, ja viņus attur no notikuma pārdomāšanas pirms snieguma, viņiem ir novērojams izteiktāks negatīvs afekts un snieguma rezultāts arī ir vājāks. Turpretim, ja parasti optimistiski noskaņotiem indivīdiem lūdz reflektēt par iespējamajiem šķēršļiem snieguma laikā, viņu labsajūtu un rezultāti sarūk (Norem & Illingworth, 1993). Daži autori ir norādījuši uz to, ka lai indivīds spētu būt optimistisks viņam kaut kādā mērā ir jāignorē vai jāpārveido negatīva informācija (Taylor & Brown, 1988), kas atbilst tam, ka indivīdi, kuri ir tendēti būt optimistiski, izjūt negatīvas emocijas gadījumā, ja viņiem ir jāpārdomā ar notikumu saistītie iespējamie negatīvie iznākumi.

Pašvērtējums

Pašvērtējums daudzos pētījumos ir parādījies kā nozīmīgs mainīgais saistībā ar sev kalpojošiem aizspriedumiem (self-serving biases). Tajā skaitā nereālistisko optimismu un aizsargājošo pesimismu (Blaine & Crocker, 1993, kā minēts Shepperd et al., 1996). Tas tiek skaidrots ar to, ka cilvēki ar augstu pašvērtējumu ir tendēti internalizēt atbildību par pozitīviem iznākumiem un eksternalizēt atbildību par negatīviem turpretim cilvēki ar zemu pašvērtējumu neizrāda šādu tendenci un viņu atribūcijās ir novērojama mazāka variācija kā par negatīviem tā par pozitīviem notikumiem. Individīdiem ar augstu pašvērtējumu ir raksturīgs uzņēmīgs stils, mērķēts uz to, lai iegūtu atzinību un vairotu savu pašvērtējumu. Individīdiem ar zemu pašvērtējumu iepretim ir raksturīgs uzmanīgs, aizsargājošs stils, mērķēts uz identitātes aizsargāšanu un izvairīšanos no sociāla noraidījuma (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989). Līdz ar to atšķirības stilā, kuras piemīt indivīdiem ar augstu un zemu pašvērtējumu varētu būt pamatā atšķirīgajām ekspektācijām sagaidot atgriezenisko saiti (Shepperd et al., 1996). Uzmanīgs, konservatīvais stils, kurš piemīt indivīdiem ar zemu pašvērtējumu varētu novest pie tā, ka viņi ir mazāk optimistiski vai pat mazliet pesimistiski, sagaidot vērtējumu. Ir pierādījumi tam, ka indivīdi ar zemu pašvērtējumu ir mazāk pārliecināti nekā indivīdi ar augstu pašvērtējumu par to, kuras atribūcijas raksturo un kuras neraksturo viņus (Baumgardner, 1990; Campbell, 1990).

1. Hipotēze – „indivīdiem ar zemāku pašvērtējumu būs novērojama izteiktāka prognožu samazināšanās nekā indivīdiem ar augstāku pašvērtējumu.” Ir pētījumi, kuri parāda, ka ekspektāciju samazināšanās, tuvojoties atgriezeniskajai saitei, ir novērojama tikai tiem indivīdiem, kuriem ir zems pašvērtējums, bet indivīdiem ar augstu pašvērtējumu šāds efekts nav novērojams (Shepperd, Oullette, & Fernandez, 1996).
2. Hipotēze – „prognozes būs zemākas katrā nākamajā mērījumā un zemākas nekā jebkurā no iepriekšējiem mērījumiem.” Tendence samazināt savas ekspektācijas ir novērojama no prognozes brīža līdz snieguma vai notikuma iznākuma noskaidrošanas brīdim (Sweeny & Krizan, 2013).
3. Hipotēze – „pirmās mērījuma prognozes būs augstākas nekā iegūtās atzīmes pārbaudes darbā.” Paredzot savu nākotni, cilvēki mēdz būt pārspīlēti optimistiski, sagaidīt nākotnē vairāk labu notikumu un mazāk sliktu notikumu (Shepperd, et al., 1996).
4. Hipotēze – „Indivīdiem ar zemu pašvērtējumu prognozes pirms un pēc pārbaudes darba būs zemākas nekā iegūtās atzīmes pārbaudes darbā.” Pētījumā, kurā studenti prognozēja savas eksāmena atzīmes, studenti ar zemu pašvērtējumu ne tikai pazemināja savas

ekspektācijas, bet arī viņu prognozētās atzīmes bija zemākas nekā reālā atzīme, kuru viņi ieguva. Šie atklājumi liecina par to, ka indivīdi ar zemu pašvērtējumu varētu būt vairāk tendēti mainīt savas optimistiskās prognozes tuvojoties atgriezeniskajai saitei (Spencer & Steele, 1994, kā minēts Shepperd et al., 1996).

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma dalībnieki bija vienas universitātes otrā kursa psiholoģijas bakalaura programmas studenti, kuri bija specifiska psiholoģijas kursa dalībnieki. Pētījuma izlasē tika iekļauti visi respondenti, kuri labprātīgi piekrita piedalīties un netika atlasīti pēc kāda konkrēta kritērija. Kopējais respondentu skaits, kuri tika iekļauti, gala aprēķinos bija 31 respondents (24 sievietes un 7 vīrieši), vecumā no 20-48 gadiem ($M = 24,2$, $SD = 5,33$). Tā kā pētījumā bija vairāki atsevišķi mērījumi, tad tika iekļauti tikai tie respondenti, kuri bija piedalījušies visos četros mērījumos. Pirmajā mērījumā piedalījās 38 respondenti, otrajā mērījumā piedalījās 49 respondenti, trešajā mērījumā piedalījās 60 respondentu, un ceturtajā mērījumā piedalījās 48 respondentu.

Instrumentārijs

Lai noteiktu respondentu pašvērtējumu tika izmantota Rozenberga pašvērtējuma aptauja (Rozenberg Self-Esteem Scale, Rozenberg, 1965), kas tiek lietota, lai mēritu globālo attieksmi pret sevi, sevis akceptēšanu, pamatizjūtas pret sevi un savu vērtību. Šo aptauju latviešu valodā adaptēja Anika Miltuze (Miltuze, 1996). A. Miltuzes darbā aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji pēc Kronbaha alfas mērījuma bija $\alpha = 0,84$. Šī aptauja sastāv no 10 apgalvojumiem, kuri jāvērtē 4 punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmē “pilnīgi nepiekrītu”, bet 4 nozīmē “pilnīgi piekrītu”. Aptauja ietver tādus apgalvojumus kā “Uzskatu, ka man ir daudzas labas īpašības” un “Reizēm es pilnībā jūtos nekam nederīgs”. Pieci no apgalvojumiem ir doti ar apgrieztu nozīmi (3, 5, 8, 9, 10 jautājums) tie jāvērtē apgriezti – ja respondents atzīmējis “pilnīgi nepiekrītu”, tad tas tiek kodēts ar 4 nevis ar 1, un attiecīgi tāpat citām atbildēm. Tiek summēts visu atbilžu punktu skaits, un augstāka punktu summa liecina par augstāku pašvērtējumu. Šī aptauja ietver tikai vienu mērījuma skalu, un pašvērtējums tiek mērīts kā vispārīga pazīme.

Šī darba ietvaros Rozenberga pašvērtējuma aptaujas jautājumu iekšējā saskaņotība tika pārbaudīta ar Kronbaha alfas koeficientu. Kopējais aptaujas Kronbaha alfas rādītājs bija $\alpha = 0,82$, kas ir pietiekami augsts iekšējās saskaņotības rādītājs un aptaujas rezultātus var izmantot pētījuma veikšanai.

Lai noteiktu respondentu ekspektācijas saistībā ar gaidāmo pārbaudes darbu tika izveidota aptauja, kura sastāvēja no pieciem jautājumiem (skatīt pielikumu nr. 2), par to, (1) kādu atzīmi sagaida kontroldarbā, (2) cik pārliecināts/a ir par savu prognozi (3) kādu vidējo atzīmi iegūs kursa biedri šajā kontroldarbā, (4) cik svarīgi ir labi nokārtot kontroldarbu, (5) cik satraukts tu jūties par savu kontroldarba atzīmi. Pirmais un trešais jautājums bija jāatbild

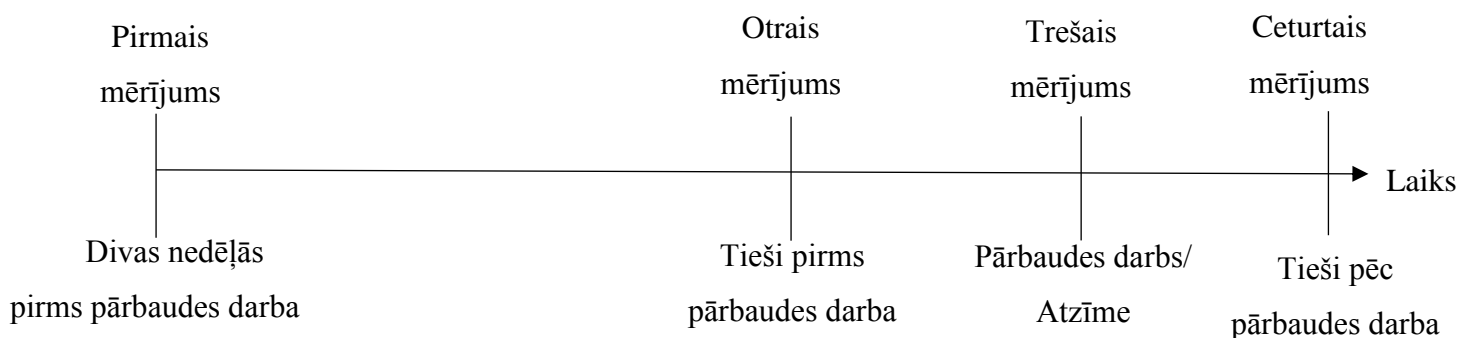
10 baļļu skalā, kur drīkstēja atbildēt arī ar decimālskaitļiem. Otrais, ceturtais un piektais jautājums bija jānovērtē skalā no 1-100. Kā 1. jautājumu tiek mērīts galvenais mainīgais – ekspektācijas, 4 un 5 jautājums ir izveidoti, lai kontrolētu sajauktos mainīgos, kas citos pētījumos ir uzrādījuši saistību ar to, kā indivīdi izvērza ekspektācijas (Shepperd, Oullete, & Fernandez, 1996), 2 jautājums ir paredzēts, lai apskatītu to cik respondenti ir pārliecināti par savām ekspektācijām, un visbeidzot 3 jautājums ir paredzēts, lai mērītu ekspektācijas par kursa vidējo atzīmi, kas ir nepieciešams, lai mērītu ekspektāciju (nereālistiskā optimisma) salīdzinošo pusi. Šādi jautājumi tika izvēlēti, balstoties uz līdzīgu pētījumu, kurā arī tika izmantoti tieši šādi jautājumi (Shepperd, Oullete, & Fernandez, 1996).

Procedūra

Lai pārbaudītu pētījuma ietvaros izvirzītās hipotēzes, tika veikts kvaziekperimentāls iekšgrupu dizaina pētījums. Dati tika ievākti 2017. gada aprīļa mēnesī. Tika panākta vienošanās ar Latvijas Universitātes Psiholoģijas bakalaura eksperimentālās psiholoģijas pasniedzēju par pētījumā veikšanu. Visi no respondentiem aizpildīja aptaujas frontāli, studiju kalendārā noteikto lekciju laikā. Aizpildot aptaujas laika ierobežojumi netika noteikti. Visos mērījumos respondentiem tika lūgts norādīt savu luis lietotājvārdu, lai šī darba autoram būtu iespējams izsekot līdzī, kā katrs respondents ir mainījies/ nav mainījies savu prognozi par sagaidāmo atzīmi, kā arī tas bija mehānisms, kā tika noteikts, kādu respondents ir ieguvis atzīmi pārbaudes darbā. Tādējādi arī tika nodrošināta pētījuma dalībnieku anonimitāte, jo pētījuma autoram netika nodoti personiskie dati pēc, kuriem varētu noteikt identitāti. Lai mazinātu dalībnieku vēlmi būt konsekventiem ar savu sākotnēji izdarīto izvēli, atkārtoti jautājot, kādu atzīmi respondents sagaida pārbaudes darbā, instrukcijā tika norādīts, ka atbildes jāsniedz, balstoties uz šī brīža, izjutu par to, kāda atzīme tiks iegūta. Papildus tika norādīts, ka netiek sagaidīts, ka atbildes būs konsekventas ar iepriekšējām, kā arī tas, ka šie jautājumi nav eksperimentālās psiholoģijas kursa sastāvdaļa un atbildes uz jautājumiem netiks darītas zināmas pasniedzējam, un neietekmēs kursa atzīmi. Papildus, katrā no mērījumiem tika dotas identiskas rakstiskas instrukcijas, lai nejauši neietekmētu respondentu sniegtās atbildes.

Tālāk tiek aprakstīts process, kādā veidā tika veikti mērījumi pētījuma ietvaros (skatīt 2. attēlu). Pirmais mērījums tika veikts tieši divas nedēļas pirms pārbaudes darba eksperimentālajā psiholoģijā, kur respondentiem tika lūgts atbildēt uz pašizveidoto aptauju. Otrs mērījums tika veikts tieši pirms pārbaudes darba eksperimentālajā psiholoģijā, kur atkal tika lūgts aizpildīt pašizveidoto aptauju un papildus bija jāizpilda Rozenberga pašvērtējuma aptauja.

2. attēls. Pētījumā veikto mērījumu grafisks attēlojums



Tika izvēlēts dot pašvērtējuma aptauju tieši šajā mērījumā, lai netiktu nejauši ietekmētas atbildes uz šīs aptaujas jautājumiem, jo iespējami dodot šo aptauju pēc pārbaudes darba respondents apmēram nojaustu, kā ir veicies un būtu vai nu emocionālā pozitīvākā vai negatīvākā noskaņojumā. Otrajā mērījumā aptaujas tika dotas tādā secībā, ka sākotnēji tika aizpildīta pašizveidotā aptauja un, tad Rozenberga pašvērtējuma aptauja. Trešais mērījums bija eksperimentālās psiholoģijas pārbaudes darba atzīme, kuru šī darba autors ieguva no kursa pasniedzēja. Atzīmes bija sapārotas ar respondenta luis lietotājvārdu un respondenta patiesā identitāte šī darba autoram netika darīta zināma. Ceturtais mērījums tika veikts uzreiz pēc pārbaudes darba aizpildīšanas, tiklīdz respondents bija nodevis pārbaudes darbu viņam tika piešķirta aptauja. Datu apstrādē un analizēšanā tika izmantota SPSS 22.0 programma. Pēc datu apstrādes un secinājumu izdarīšanas 25. Maijā respondentiem tika sniegta atgriezeniskā saite par pētījumā iegūtajiem rezultātiem un galvenajām atziņām.

REZULTĀTI

Šī maģistra darba ietvaros tika izvirzītas četras hipotēzes. Lai noskaidrotu, vai izvirzītās hipotēzes apstiprinās, tika aprēķināti atbilstoši secinošās statistikas rādītāji. Tā kā visi mainīgie neuzrādīja normālu sadalījumu, tad visi statistiskie aprēķini tika veikti ar neparametriskajām metodēm.

1. tabula.

Aprakstošās statistikas rādītāji respondentu ekspektācijām un pašvērtējumam

	Pirmais mērījums		Otrais mērījums		Trešais mērījums		Ceturtais mērījums	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Sava atzīme	7,10	1,33	6,81	1,33			6,55	1,50
Vidējā atzīme	7,14	0,38	7,20	0,59			7,16	0,73
Pārlicība	75,19	11,69	66,35	17,83			63,06	16,82
Satraukums	51,52	24,53	65,55	21,35			63,26	22,76
Svarīgums	76,06	19,10	83,16	15,88			74,35	22,08
Pašvērtējums			32,81	4,57				
Reālā atzīme					6,00	1,46		

N=31

Lai noteiktu to, vai indivīdi ar zemāku pašvērtējumu vairāk samazina savas prognozes tuvojoties atgriezeniskajai saitei, izlase tika sadalīta uz pusēm, izmantojot mediānu pēc pašvērtējuma aptaujā iegūto punktu skaita, kur vienā grupā bija 16 respondenti ar zemāku pašvērtējumu, kur zemākā vērtība bija 20 un augstākā 33 ($M = 29,50$, $SD = 3,70$) un otrā grupā 15 indivīdi ar augstāku pašvērtējumu, kur zemākā vērtība 34 un augstākā 40 ($M = 36,33$, $SD = 2,09$). Lai noteiktu vai grupas ir statistiski nozīmīgi atšķirīgas, pēc pašvērtējuma rādītājiem, tika izmantots neparametriskais tests divu neatkarīgu grupu salīdzināšanai Manna-Vitneja tests, kurš parādīja, ka grupas ir statistiski atšķirīgas, jo $U = 0,00$ pie, $p < 0,01$. Līdz ar to var teikt, ka izdalītās grupas ir atšķirīgas pēc tajās novērotā pašvērtējuma līmeņa. Tālāk tika izveidoti trīs papildus mainīgie (1) starpība starp pirmo un otro mērījumu, (2) starpība starp pirmo un trešo mērījumu, un (3) starpība starp otro un trešo mērījumu. Visbeidzot abas grupas tika salīdzinātas starp šiem mainīgajiem, tāpat kā iepriekš, tika izmantots Manna- Vitneja tests. Taču nevienā no mainīgajiem grupas neatšķīrās, līdz ar to var teikt, ka hipotēze neapstiprinās.

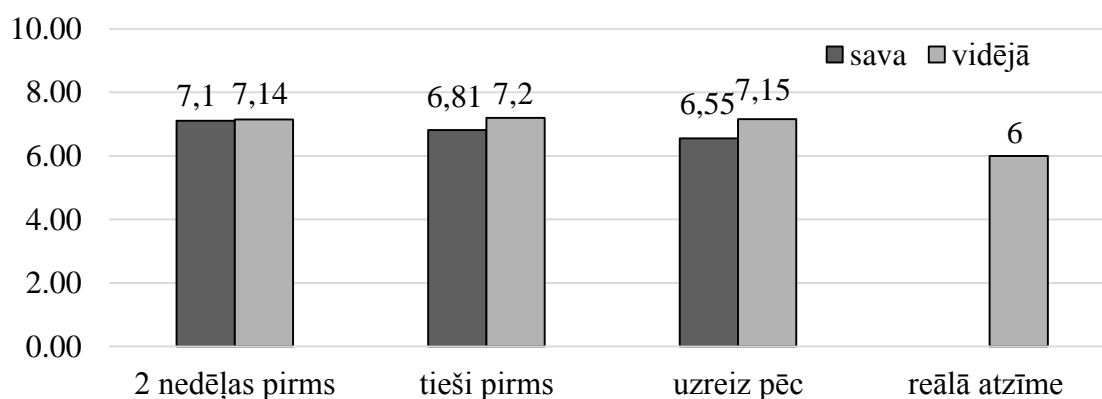
**Respondentu ar zemāku un augstāku pašvērtējumu ekspektāciju
aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji**

	Zemāks pašvērtējums (n=16)		Augstāks pašvērtējums (n=15)		U
	M	SD	M	SD	
Starpība starp 1 un 2 mērījumu	0,06	1,39	0,53	1,60	0,68
Starpība starp 1 un 4 mērījumu	0,50	1,61	0,60	1,12	1,00
Starpība starp 2 un 4 mērījumu	0,44	1,03	0,07	1,22	0,42

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Lai noteiktu to, ka respondentu ekspektācijas/prognozes par kontroldarba sagaidāmo atzīmi sarūk, tuvojoties atzīmes noskaidrošanas brīdim (skatīt 3. attēlu), tika izmantots Frīdmana tests vairākām atkarīgām izlasēm. Frīdmana testa rezultāti uzrāda nozīmīgas atšķirības starp pirmo, otro un ceturto mērījumu pie nozīmības līmeņa, $\chi^2 = 6,291$ $p < 0,05$, attiecīgi prognozes sarūk, tuvojoties atzīmes noskaidrošanas brīdim. Apskatot atsevišķi katru mērījumu pāri, tika izmantots Vilkoksona tests, kurš tika izvēlēts, jo jāsalīdzina, ir divas atkarīgas izlases. Tests parādā, ka statistiski nozīmīgas atšķirības pastāv tikai starp pirmo un ceturto mērījumu $Z = -2,085$ $p < 0,037$

**3. Attēls. Savas un kursa vidējās prognozētās atzīmes vidējie
rādītāji divas nedēļas pirms, tieši pirms un uzreiz pēc pārbaudes
darba, un reāli iegūtā atzīme**



Lai kontrolēto to, ka kāds cits mainīgais izskaidro savas prognozētās atzīmes samazināšanos tuvojoties pārbaudes darbam, tika veiktas atpakaļejošās regresijas analīzes pirmajam, otrajam un trešajam savas prognozētās atzīmes mērījumam, kur tika apskatīts vai satraukumam par atzīmi, tam cik svarīga ir atzīme un cik indivīds ir pārliecināts par savu

prognozi ir saistība ar atzīmēm, kuras respondenti prognozē dažādos laikos (skatīt tabulu 3,4, un 5). Varam redzēt, ka divas nedēļas pirms, izdarot prognozi par savu atzīmi pārbaudes darbā (skatīt 3. tabulu), statistiski nozīmīgi ar atzīmes paaugstināšanos saistās tikai tas cik svarīgi ir dabūt augstu atzīmi pārbaudes darbā $b = 0,70$, $t(7,127) = 0,05$, pie $p < 0,01$, un tas cik indivīds ir satraukts par pārbaudes darbu uzrāda negatīvas saistības $b = -0,35$, $t(-3,06) = 0,05$, pie $p < 0,01$ pārējie mainīgie nerasniedz statistisko nozīmību. Modelis bija statistiski nozīmīgs, un tā kopējā izskaidrotā vērtība ir 73,7%, $R^2 = 0,74$, $F = 25,23$, pie $p < 0,01$.

3. tabula.

Atpakaļejošā regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam prognozētā atzīme divas nedēļas pirms pārbaudes darba (N=31)			
Neatkarīgais mainīgais	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
1. solis			
Pārliecība	0,03	0,01	0,23
Svarīgums	0,05	0,01	0,70**
Satraukums	-0,02	0,01	-0,35*

Piezīme. 1. solī $R^2 = 0,74$, $p = 0,01$.
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Apskatot savas atzīmes prognozes tieši pirms pārbaudes darba (skatīt 4. tabulu) tikai otrais modelis uzrādīja statistisku nozīmību un tā izskaidrotā variācija ir 19,5%, $R^2 = 0,20$, $F = 3,38$, pie $p < 0,5$. Bet neviens no atsevišķiem mainīgajiem nerasniedz statistisko nozīmību.

4. tabula.

Atpakaļejošā regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam prognozētā atzīme tieši pirms pārbaudes darba (N=31)			
Neatkarīgais mainīgais	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
1. solis			
Pārliecība	0,023	0,013	0,311
Svarīgums	0,036	0,016	0,429
Satraukums	-0,014	0,012	-0,232
2. solis			
Pārliecība	0,023	0,013	0,311
Svarīgums	0,027	0,014	0,326

Piezīme. 1. solī $R^2 = 0,24$, $p = 0,58$. 2. solī $R^2 = 0,20$, $p = 0,05$.
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Visbeidzot apskatot savu prognozēto atzīmi tieši pēc pārbaudes darba (skatīt 5. Tabulu) tiek izmantots otrais modelis, jo gan modelis ir statistiski nozīmīgs un tā izskaidrotā variācija ir 23,5%, $R^2 = 0,24$, $F = 4,29$, pie $p < 0,02$, gan abi tajā iekļautie mainīgie arī sasniedz statistisko nozīmību. Tas cik svarīgi ir labi nokārtot kontroldarbu $b = 0,72$, $t(2,929) = 0,05$, pie $p < 0,01$, Tāpat statistisko nozīmību sasniedz arī tas cik indivīds ir satraukts par savu atzīmi pārbaudes darbā $b = -0,54$, $t(-2,179) = -0,04$, pie $p < 0,04$.

5. tabula.

Atpakaļejošā regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam prognozētā atzīme tieši pēc pārbaudes darba (N=31)			
Neatkarīgais mainīgais	B	SE B	β
1. solis			
Pārliecība	0,01	0,02	0,13
Svarīgums	0,04	0,02	0,65*
Satraukums	-0,03	0,02	-0,47
2. solis			
Svarīgi	0,05	0,02	0,72*
Satraukums	-0,04	0,02	-0,54*
<i>Piezīme.</i> 1. solī $R^2 = 0,25$, $p = 0,05$. 2. solī $R^2 = 0,24$, $p = 0,24$.			
* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$			

Spīrmena korelāciju analīze starp prognozēm par savu atzīmi un reāli iegūto atzīmi. Korelāciju analīze tika veikta, lai saprastu, vai izdarītās prognozes par sagaidāmo atzīmi prognozē reālo atzīmi. Spīrmena korelāciju analīze uzrādīja, ka nozīmīgas saistības pastāv starp reālo atzīmi un tieši pirms $r_s = 0,46$, pie $p < 0,05$ un tieši pēc $r_s = 0,5$, pie $p < 0,01$ pārbaudes darba izdarītajām prognozēm

Lai noteiktu vai pirmajā mērījumā izteiktās prognozes ir augstākas par reāli iegūto kontroldarba atzīmi tika izmantots Vilkoksona tests, jo tas tiek izmantots divu atkarīgu grupu salīdzināšanai. Testa rezultāti uzrādīja statistiski nozīmīgas atšķirības $Z = -3,210$ $p < 0,001$. Tā kā prognozētas atzīmes aritmētiskais vidējais ir 7,1, bet reālais atzīmes aritmētiskais vidējais ir 6,0, tad prognozētā atzīme ir statistiski nozīmīgi augstāka, nekā reāli iegūtā, kas attiecīgi apstiprina hipotēzi, ka divas nedēļas pirms kontroldarba prognozētās atzīmes būs augstākas par reāli iegūtajām.

Lai noteiktu vai respondentiem ar zemāku pašvērtējumu prognozētās atzīmes ir zemākas nekā iegūtās, tika atlasīta puse no respondentiem ar zemāko pašvērtējumu (16 respondenti) un tika salīdzinātas viņu prognozes pirmajā, otrajā un trešajā mērījumā ar reāli iegūto atzīmi pārbaudes darbā, lai to izdarītu, tika izmantots Vilkoksona tests, līdzīgi kā iepriekš šis tests tiek izmantots, jo jāsalīdzina divas atkarīgas grupas. Tests uzrādīja statistiski nozīmīgas

atšķirības starp pirmo $Z = -2,26$, $p < 0,02$ un otro $Z = 2,35$, $p < 0,02$ prognozi ar reālo vērtējumu attiecīgi, bet statistiski nozīmīgi lielākas ir prognozētās atzīmes par reālo atzīmi. Attiecīgi arī indivīdi ar zemāku pašvērtējumu uzrādīja optimismu pirmajos divos mērījumos, bet trešajā nebija novērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības, līdz ar to var spriest par reālistisku prognozi.

DISKUSIJA

Pētījuma ietvaros tika izvirzītas četras hipotēzes. Atbildot uz pirmo hipotēzi — indivīdiem ar zemāku pašvērtējumu būs novērojama izteiktāka prognožu samazināšanās nekā indivīdiem ar augstāku pašvērtējumu. Šī pētījuma ietvaros indivīdiem ar zemāku un augstāku pašvērtējumu izteiktība, kurā saruka viņu prognozētās atzīmes neatšķīrās. Attiecīgi ekspektāciju dinamika laikā nebija saistīta ar pašvērtējumu. Noteikti, kā vienu no izskaidrojošajiem faktoriem var minēt mazo izlasi, jo izdalot divas grupas ar augstāku un zemāku pašvērtējumu, respondentu skaits katrā no grupām bija kritiski zems. Šis rezultāts nesakrīt arī ar iepriekš veiktu pētījumu, kur indivīdi ar zemu pašvērtējumu samazināja savas ekspektācijas tuvojoties atgriezeniskajai saitei, bet indivīdi ar augstu pašvērtējumu nesamazināja savas ekspektācijas (Shepperd, Oullette, & Fernandez, 1996), kur šī pētījuma ietvaros pašvērtējums neuzrādīja šādas saistības. Iespējams, šādi rezultāti varētu būt saistīti ar to, ka izlasē ir iekļauti respondenti, kuri patiesībā maldīgi uzrāda augstu pašvērtējumu. Ir pierādījumi tam, ka indivīdi bieži vien ar zemu pašvērtējumu var uzrādīt augstus rezultātus pašvērtējuma aptaujās (Shedler, Mayman, & Manis, 1993). Tas, ko citi autori ir darījuši, lai izslēgtu šādu iespēju, papildus respondentiem ir lūgts aizpildīt depresijas aptauju un zema pašvērtējuma grupā ir iekļauti tikai tie dalībnieki, kuri iegūst zemus rādītājus gan pašvērtējumu, gan depresijas skalās, bet augsta pašvērtējuma grupā iekļauti tikai tie respondenti, kuri uzrāda augstus rādītājus abās iepriekš minētajās skalās. Šī pētījuma ietvaros šāda kontrole netika veikta, līdz ar to nākotnē apskatot ekspektāciju dinamiku laikā un pašvērtējumu būtu vērtīgi papildus ievākt arī depresijas skalu rādītājus. Turpinājumā atsaucoties jau uz iepriekš minēto ierobežojumu par mazo izlasi, uz šī pētījuma ietvaros iegūtajiem rezultātiem vajadzētu raudzīties ar piesardzību un to vispārināšana ir ļoti ierobežota.

Apskatot otru hipotēzi, ka prognozes būs zemākas katrā nākamajā mērījumā un zemākas nekā jebkurā no iepriekšējiem mērījumiem. Hipotēze tika daļēji apstiprināta, jo statistiski nozīmīgi atšķirīgi rezultāti bija tikai starp ekspektācijām divas nedēļas pirms un tieši pēc pārbaudes darba. Taču nebija novērojamas atšķirības no tieši pirms pārbaudes darba izdarītajām prognozēm ne ar divas nedēļas pirms un uzreiz pēc pārbaudes darba izdarītajām prognozēm. Tajā pašā laikā, lai arī ne statistiski nozīmīgi, bet arī otrajā mērījumā bija novērojams samazinājums prognozētajai atzīmei. Šie rezultāti apstiprina indivīda tendenci samazināt savas ekspektācijas, tuvojoties atgriezeniskai saitei, kas parādās arī citos pētījumos (Sweeny & Krizan, 2013). Brīdis divas nedēļas pirms pārbaudes darba var tikt uzskatīts par relatīvi attālu laikā. Bet, tuvojoties patiesības brīdim, jebšu brīdim, kad prognozējamais

notikums ir tuvs un kontroles iespējas mazinās, tas ir iespējas kaut kā ietekmēt rezultātu, kā arī indivīds jau zina daudz precīzāk konteksta ierobežojumus viņa prognoze jau ir daudz tuvāka realitātei. Šo ekspektāciju samazināšanos tuvojoties, atgriezeniskās saites brīdim var izskaidrot vairāki no literatūrā sastopamajiem skaidrojumiem, kāpēc indivīdi samazina savas ekspektācijas, tuvojoties notikumam gan sagatavošanās fāzē, gan gaidīšanas fāzē. Viens no šiem skaidrojumiem ir, ka indivīdi parasti ir pārliecināti, ka varēs veikt visas atbilstošās darbības, lai veiksmīgi tiktu galā ar uzdevumu, bet šī pārliecība samazinās, kad laiks sākt palikt mazāk (Buehler, Griffin, & Ross, 1994). Kad uzdevums ir galā indivīdi maina savu fokusu no primārās kontroles (tas ir pūles, lai ietekmētu iznākumu) uz sekundāro kontroli (tas ir pūles, lai mainītu sevi vai pieņemtu nemaināmu iznākumu) tāpēc, ka iznākums jau ir determinēts (Morling & Evered, 2006). Attiecīgi arī šī pētījuma ietvaros viszemākā sev prognozētā atzīme bija tieši mērījumā pēc pārbaudes darba, kad indivīdi jau vairs nevar ietekmēt rezultātu. Līdz ar to kontroles samazināšanās varētu būt viens no faktoriem, kas ir motivējis indivīdus samazināt savas ekspektācijas.

Tāpat šos pētījumā iegūtos rezultātus varētu skaidrot arī ar to, ka prognozes par laikā attālinātiem notikumiem biežāk ir optimistiskas, jo tās ir balstītas uz mērķiem un sapņiem, turpretim prognozes par laikā tuviem notikumiem salīdzinoši ir mazāk optimistiskas, jo tās ir vairāk balstītas uz konteksta faktoriem un konkrētām niansēm, kas varētu traucēt sniegunam, un ir mazāk iespēju kaut ko darīt, lai uzrādītu labu sniegumu (Gollwitzer & Bayer, 1999). Šis tieši tāpat kā kontroles samazināšanas arī var izskaidrot ekspektāciju samazināšanos, gan sagatavošanās fāzē, gan gaidīšanas fāzē. Papildus argumentus tam, ka indivīdi, arī šī pētījuma ietvaros laika ziņā tālākajā prognozē (divas nedēļas pirms pārbaudes darba), ir vairāk domājuši vēlmju kontekstā, dod tas, ka tieši šīs prognozes neuzrāda statistiski nozīmīgas saistības ar reāli iegūto atzīmi. Tajā pašā laikā tieši pirms un uzreiz pēc pārbaudes darba izdarītās prognozes uzrāda statistiski nozīmīgas saistības ar reāli iegūto atzīmi. Tas liecina par to, ka attālinātā prognoze lielā mērā nav saistīta ar reālajām indivīda iespējām, bet gan vairāk ar viņa vēlmēm un sapņiem. Papildus tie indivīdi, kuri norādīja, ka viņiem iegūt labu atzīmi pārbaudes darbā ir svarīgi, prognozēja arī sev augstākas atzīmes, kas ir tiešā saskaņā ar iepriekš minētajiem argumentiem, jo tiem, kam tas ir svarīgāk noteikti vairāk arī vēlas iegūt augstāku atzīmi. Līdz ar to varam spriest par to, ka, domājot par laika ziņā distancētiem notikumiem, indivīdiem ir tendence domāt sapņu un vēlmju kategorijās, un to patiesi var saukt par nereālistisku optimismu, jo tas neuzrāda sasaisti ar realitāti. Turpretim, tuvojoties notikumam, indivīdi jau spēj ņemt vērā situācijas kontekstu un būt daudz precīzāki savās prognozēs.

Visbeidzot indivīdi var arī ņemt vērā savas emocijas, lai saprastu, cik labi viņiem veiksies vai jau, ir veicies uzdevumā (Clore, Schwarz, & Conway, 1994). Piemēram, izvirzītās ekspektācijas var samazināties pieaugot trauksmei atgriezeniskās saites gaidās (Caroll, Sweeny, & Shepperd, 2006). Šī pētījuma ietvaros arī tika mērīts tas, cik indivīds ir satraukts par savu atzīmi, un rezultāti parādīja statistiski nozīmīgas saistības satraukumam ar prognozēto atzīmi, attiecīgi indivīdi, kuri vairāk satraucās, sagaidīja zemākas atzīmes, iespējams, domājot par savu sniegumu, iespajdojoties no savām emocijām.

Apskatot trešo hipotēzi – prognozes divas nedēļas pirms pārbaudes darba būs augstākas nekā reāli iegūtās atzīmes pārbaudes darbā. Šī pētījuma iegūtie rezultāti apstiprināja šo hipotēzi un indivīdu izdarītās prognozes par savu iegūto atzīmi pārbaudes darbā divas nedēļas pirms pārbaudes darba bija statistiski nozīmīgi augstākas nekā reāli iegūtā atzīme. Kas ir saskaņā ar iepriekšējiem pētījumiem, ka indivīdi izdarot prognozes par notikumiem, kuri ir tālākā nākotnē, paredz, ka iznākums būs pozitīvāks, nekā tas patiesībā ir (Shepperd, et al., 1996). Šis rezultāts ir saskaņā ar lielu apjomu citos pētījumos iegūtajiem rezultātiem (Shepperd, et al., 1996; Hoch, 1984; Weinstein, 1980; O' Sullivan, 2015; Ruthig, Perry, Hall, & Hladkyj, 2004; Ochse, 2012). Šis fenomens literatūrā tiek saukts par nereālistisko optimismu (Weinstein, 1980).

Visbeidzot apskatot ceturto hipotēzi – indivīdiem ar zemu pašvērtējumu prognozes pirms un pēc pārbaudes darba būs zemākas nekā iegūtās atzīmes pārbaudes darbā. Šī pētījuma ietvaros šī hipotēze neapstiprinājās. Vēl vairāk iegūtie rezultāti bija pilnīgi pretēji prognozētajiem, tas ir indivīdi ar zemāku pašvērtējumu uzrādīja nereālistiski optimistiskas prognozes pirmajos divos mērījumos (visa izlase kopumā arī uzrādīja nereālistisko optimismu visos mērījumos), bet trešajā mērījumā bija reālistiski savās prognozēs, jo prognozētā atzīme statistiski nozīmīgi neatšķīrās no reāli iegūtās atzīmes. Šie rezultāti ir daļēji pretrunā ar iepriekš veiktu pētījumu, kurā studenti prognozēja savas eksāmena atzīmes. Šajā pētījumā studenti ar zemu pašvērtējumu ne tikai pazemināja savas ekspektācijas, bet arī viņu prognozētās atzīmes bija zemākas nekā reālā atzīme, kuru viņi ieguva (Spencer & Steele, 1994, kā minēts Shepperd et al., 1996). Tajā pašā laikā pēdējā mērījumā izdarītā prognoze ir reālistiska. Jādomā, ka ir kādi citi neatklāti mainīgie lielumi, kas, iespējams, maina šo ekspektāciju dinamiku laikā un reizēm noved pie tā, ka ekspektācijas var kļūt arī pesimistiskas. Šie rezultāti līdzīgi, kā iepriekš ir grūti interpretējami un to vispārināšana ir jāveic ar piesardzību, jo izlase ir salīdzinoši maza un netika izslēgta iespēja, ka tomēr indivīdi ir uzrādījuši mākslīgi augstu pašvērtējumu.

Iegūtos pētījuma rezultātus pastiprina fakts, ka tika izmantots iekšgrupu pētījuma dizains, jo citi pētījumi parāda, ka tieši iekšgrupu pētījumos ir novērojamas mazākas izmaiņas

ekspektācijās laikā un mazāka atšķirība starp prognozēto atzīmi un reāli iegūto atzīmi. Tas liecina par to, ka iekš grupu pētījumos, kuros dalībnieki izdara vairākas snieguma prognozes izjūt augstāku atbildības izjūtu, kas mudina indivīdus būt vairāk konsekventiem savās prognozēs (Sweeny & Krizan, 2013). Papildus tam sākotnējā prognoze veicina tādu kā uzvedības saistību uzņemšanos, un šī sākotnējā prognoze var vēlāk stiprināt pārliecību par savām sākotnējām prognozēm un mazināt iespējamību, ka vēlākos posmos prognoze tiks izmainīta (Davis, 1979, kā minēts Sweeny & Krizan, 2013). Neskatoties uz to šī pētījuma ietvaros, bija novērojama ekspektāciju samazināšanās laikā, kas tikai dod papildus pierādījumu šī fenomena esamībai.

Ierobežojumi

Pētījumā bija pietiekama, bet tajā pašā laikā salīdzinoša maza izlase, kas līdz ar to varētu nozīmēt, ka pie lielākas izlases varētu parādīties citi rezultāti. Tāpat pētījumā bija salīdzinoši liels dalībnieku atbirums, jo kopumā kursā reģistrēti bija 69 studenti, bet pirmajā mērījumā piedalījās tikai piedalījās 38 respondenti, otrajā mērījumā piedalījās 49 respondenti, trešajā mērījumā piedalījās 60 respondentu, un ceturtajā mērījumā (reālā atzīme) piedalījās 48 respondentu. Attiecīgi var spekulēt par to, ka iespējami tie studenti, kuri neieradās uz visiem mērījumiem, retāk apmeklē lekcijas, iespējams, tik nopietni neattiecas pret mācībām, vai arī viņiem ir citi ierobežojumi, kuri liedz apmeklēt visas lekcijas, kas attiecīgi varētu būt sajauktie mainīgie un, iespējams, ja visi šie respondenti piedalītos visos mērījumos, rezultāti būtu citādāki. Papildus pētījuma izlasi sastādīja psiholoģijas studenti un lielākais vairums bija sievietes, kas no vienas puses ierobežo pētījuma rezultātu vispārināšanu, bet tajā pašā laikā lielā daudzumā citu veiktu pētījumu dzimumam un vecumam, vai studiju virzienam nav bijusi nozīmīgas ietekmes uz rezultātiem (Shepperd, et al., 1996). Iespējams, ka rezultātus var ietekmēt arī fakts, ja ierasti citos priekšmetos tiek izliktas augstākas atzīmes, tad studenti var izdarīt savas prognozes, balstoties uz pieņēmumu, ka arī šajā kursā būs augstas atzīmes, līdz ar to iespējams, ka jautājot šiem pašiem studentiem prognozēt atzīmi kādā citā kursa, kur ir tiek izliktas atzīmes līdzīgāk ierastajām atzīmēm studenti prognozētu to daudz reālistiskāk. Tā kā, nākotnē veicot, pētījumu būtu svarīgi ņemt vērā šo ierobežojumu.

SECINĀJUMI

Pētījuma ietvaros tika izvirzītas vairākas hipotēzes, lai labāku izprastu cēloņsakarības starp nākotnes notikumu prognozēm, to izmaiņām laikā un saistību ar pašvērtējumu. Apskatot pašvērtējuma saistības uz nākotnes prognozēm, šajā pētījumā neparādījās, ka indivīdi ar zemāku pašvērtējumu būtu atšķirīgi no indivīdiem ar augstāku pašvērtējumu tajā kā viņi prognozē savus panākumus sagaidāmā pārbaudes darbā. Attiecīgi indivīdi neatkarīgi no pašvērtējuma bija optimistiski savās prognozēs gan divas nedēļas, gan tieši pirms, gan tieši pēc pārbaudes darba, jo viņu prognozētā atzīme visos šajos laikos bija statistiski nozīmīgi augstāka nekā reāli iegūtā atzīme. Līdz ar to pašvērtējuma faktors vairs netiks pieminēts tālāk, jo visi secinājumi attiecas gan uz indivīdiem ar augstāku pašvērtējumu, gan zemāku.

Šis pētījums apstiprināja indivīdu tendenci būt nereālistiski optimistiskiem par savu nākotni. Pat brīdī, kad respondentiem jau bija pieejama informācija par to, kāds ir pārbaudes darbs, viņu ekspektācijas bija augstākas nekā reāli iegūtā atzīme. Tajā pašā laikā indivīdu tendence novērtēt savas iespējas nākotnē piedzīvot vairāk pozitīvu notikumu salīdzinājumā ar citiem, un novērtēt savas spējas augstāk nekā citu netika novērota. Šī pētījuma respondenti savās vai nu prognozēja, ka viņu pašu iegūtā atzīme būtiski neatšķirsies no kursa vidējās atzīmes, vai nu pēc pārbaudes darba jau prognozēja, ka citiem būs būtiski augstāka atzīme nekā viņiem pašiem. Šie rezultāti neiet kopā ar klasiskajiem pētījumiem par cilvēku tendenci vērtēt sevi augstāk par citiem (Weinstein, 1980), kas ir viena no nereālistiskā optimisma galvenajām atziņām. Jāņem vērā, gan ka šajos pētījumos ir izmantota cita datu ievākšanas metode, kuras ietvaros respondentiem tiek lūgts novērtēt savas iespējas salīdzinājumā ar citiem (kādas grupas vidējo cilvēku) piedzīvot pozitīvus notikumus (piemēram, algas paaugstinājumu) vai savas spējas (piemēram autovadīšanas spējas) salīdzinājumā ar citiem. Šis pētījumu metodoloģijas ietvaros angļu valodā nereālistiskais optimisms tiek dēvēts mazliet citādāk – salīdzinošais optimisms (no angļu val. comparative optimism). Līdz ar to šī raksta autors piedāvā izdalīt divus dažādus konstruktus nereālistiskais optimisms, kas skaidro indivīdu tendenci sagaidīt nākotnē pozitīvāku iznākumu nekā patiesībā notiek, bet salīdzinošo optimismu, kā terminu, kurš raksturo tieši indivīda tendenci vērtēt savas iespējas sagaidīt pozitīvu iznākumu augstāk nekā vidējam grupas pārstāvim.

Kā jau iepriekš minēts visos trijos mērījumos prognozes bija augstākas nekā reāli iegūtā atzīme, bet tajā pašā laikā uzreiz pēc pārbaudes darba izdarītā prognoze bija zemāka nekā divas nedēļas pirms pārbaudes darba izdarītā prognoze, līdz ar to varam spriest par to, ka, lai arī šajā pētījumā respondentiem ir novērojams nereālistiskais optimisms gan ilgāku laiku pirms pārbaudes darba, gan tieši pirms, gan tieši pēc, viņu ekspektācijas samazinās. Papildus

tam ekspektācijas par sagaidāmo atzīmi divas nedēļas pirms pārbaudes darba neprognozē reālo atzīmi, kas atbalsta teorētisko skaidrojumu, ka laikā attālinātas prognozes vairāk atspoguļo cilvēka vēlmes nevis viņa reālo iespējas. Turpretim laikā jau pietuvinātās prognozes uzrādīja nozīmīgas saistības ar reālo atzīmi, kas turpinājumā atbalsta šo pašu teorētisko skaidrojumu, ka laikā tuvi notikumi sevī iekļauj daudz vairāk konteksta informācijas, kura pasaka priekšā daudz vairāk par to, kādas ir reālās iespējas (Gollwitzer & Bayer, 1999).

LITERATŪRAS SARAKSTS

- Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. (2007). Remembering the past and imagining the future: common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, *45*(7), 1363-1377.
- Armor, D. A., Massey, C., & Sackett, A. M. (2008). Prescribed optimism: Is it right to be wrong about the future? *Psychological Science*, *19*(4), 329-331.
- Armor, D. A., & Sackett, A. M. (2006). Accuracy, error, and bias in predictions for real versus hypothetical events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(4), 583.
- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. *Advances in Experimental Social Psychology*, *30*, 309-379.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, *37*(2), 122.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self- presentational motivations and personality differences in self- esteem. *Journal of Personality*, *57*(3), 547-579.
- Baumgardner, A. H. (1990). To know oneself is to like oneself: self-certainty and self-affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(6), 1062.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*, 129-148.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the " planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(3), 366.
- Busseri, M. A., Choma, B. L., & Sadava, S. W. (2009). "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *47*(4), 352-356.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(3), 538.
- Carroll, P., Sweeny, K., & J. A. (2006). Forsaking optimism. *Review of General Psychology*, *10*(1), 56.
- Chambers, J. R., & Windschitl, P. D. (2004). Biases in social comparative judgments: the role of nonmotivated factors in above-average and comparative-optimism effects. *Psychological Bulletin*, *130*(5), 813.
- Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. *Handbook of Social Cognition*, *1*, 323-417.

- Davidson, K., & Prkachin, K. (1997). Optimism and unrealistic optimism have an interacting impact on health-promoting behavior and knowledge changes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 617-625.
- de Ridder, D., Fournier, M., & Bensing, J. (2004). Does optimism affect symptom report in chronic disease?: What are its consequences for self-care behaviour and physical functioning?. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(3), 341-350.
- Drevets, W. C., Price, J. L., Simpson Jr, J. R., Todd, R. D., Reich, T., Vannier, M., & Raichle, M. E. (1997). Subgenual prefrontal cortex abnormalities in mood disorders. *Nature*, 386(6627), 824.
- Eil, D., & Rao, J. M. (2011). The good news-bad news effect: asymmetric processing of objective information about yourself. *American Economic Journal: Microeconomics*, 3(2), 114-138.
- Fournier, M., de Ridder, D., & Bensing, J. (1999). Optimism and adaptation to multiple sclerosis: what does optimism mean?. *Journal of Behavioral Medicine*, 22(4), 303-326.
- Geers, A. L., Wellman, J. A., & Fowler, S. L. (2013). Comparative and dispositional optimism as separate and interactive predictors. *Psychology & Health*, 28(1), 30-48.
- Gilovich, T., Kerr, M., & Medvec, V. H. (1993). Effect of temporal perspective on subjective confidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 552.
- Gollwitzer, P. M., & Bayer, U. (1999). Deliberative versus implemental mindsets in the control of action. *Dual-process Theories in Social Psychology*, 403-422.
- Hall, P. (1982). *Great planning disasters* (Vol. 1). Univ of California Press.
- Harris, P. R., Griffin, D. W., & Murray, S. (2008). Testing the limits of optimistic bias: Event and person moderators in a multilevel framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1225.
- Hassabis, D., Kumaran, D., Vann, S. D., & Maguire, E. A. (2007). Patients with hippocampal amnesia cannot imagine new experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(5), 1726-1731.
- Haynes, T. L., Ruthig, J. C., Perry, R. P., Stupnisky, R. H., & Hall, N. C. (2006). Reducing the academic risks of over-optimism: The longitudinal effects of attributional retraining on cognition and achievement. *Research in Higher Education*, 47(7), 755-779.
- Hoch, S. J. (1985). Counterfactual reasoning and accuracy in predicting personal events. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 11(4), 719.

- Kahneman, D., & Tversky, A. (1984). Choices, values, and frames. *American Psychologist*, 39(4), 341.
- Klein, C. T., & Helweg-Larsen, M. (2002). Perceived control and the optimistic bias: A meta-analytic review. *Psychology and Health*, 17(4), 437-446.
- Krizan, Z., Miller, J. C., & Johar, O. (2010). Wishful thinking in the 2008 US presidential election. *Psychological Science*, 21(1), 140-146.
- Krizan, Z., & Windschitl, P. D. (2007). The influence of outcome desirability on optimism. *Psychological Bulletin*, 133(1), 95.
- Lerner, J. S., & Tetlock, P. E. (1999). Accounting for the effects of accountability. *Psychological bulletin*, 125(2), 255.
- Lim, L. (2009). A two-factor model of defensive pessimism and its relations with achievement motives. *The Journal of Psychology*, 143(3), 318-336.
- Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K., & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, 127(2), 267.
- Lovallo, D., & Kahneman, D. (2003). Delusions of Success: How Optimism Undermines Executive's Decisions. *Harvard Business Review*. 81(7), 56-67.
- Massey, C., Simmons, J. P., & Armor, D. A. (2011). Hope Over Experience Desirability and the Persistence of Optimism. *Psychological Science*, 22(2), 274-281.
- Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary control reviewed and defined. *Psychological Bulletin*, 132(2), 269.
- Nisan, M. (1972). Dimension of time in relation to choice behavior and achievement orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 175.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. *Optimism and pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*, 77-100.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1208.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822.
- Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2006). Predicting the near and distant future. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135(2), 152.
- Ochse, C. (2012). The Optimism Bias: Is It Adaptive In Academic Settings?. *Journal of Psychology in Africa*, 22(3), 415-417.
- O'Sullivan, P. O. (2015). The neural basis of always looking on the bright side. *Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences*, 8(1), 11-15.

- Radcliffe, N. M., & Klein, W. M. (2002). Dispositional, unrealistic, and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 836-846.
- Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(5), 596-608.
- Ross, M. (1989). Relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96(2), 341.
- Ruthig, J. C., Perry, R. P., Hall, N. C., & Hladkyj, S. (2004). Optimism and attributional retraining: Longitudinal effects on academic achievement, test anxiety, and voluntary course withdrawal in college students¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(4), 709-730.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Shepperd, J. A., Ouellette, J. A., & Fernandez, J. K. (1996). Abandoning unrealistic optimism: Performance estimates and the temporal proximity of self-relevant feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 844.
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354-365.
- Stone, D. N. (1994). Overconfidence in initial self-efficacy judgments: Effects on decision processes and performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 59(3), 452-474.
- Sweeny, K., & Krizan, Z. (2013). Sobering up: A quantitative review of temporal declines in expectations. *Psychological Bulletin*, 139(3), 702.
- Sweeny, K., & Shepperd, J. A. (2010). The costs of optimism and the benefits of pessimism. *Emotion*, 10(5), 750.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193.
- Tetlock, P. E., Skitka, L., & Boettger, R. (1989). Social and cognitive strategies for coping with accountability: Conformity, complexity, and bolstering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 632.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403.

- Tyler, J. M., & Rosier, J. G. (2009). Examining self-presentation as a motivational explanation for comparative optimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 716.
- van Dijk, W. W., & van der Pligt, J. (1997). The impact of probability and magnitude of outcome on disappointment and elation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 69(3), 277-284.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.