

УДК 159.96-036.12:616.9:578.834.1-036.21

Коваленко С.Р.

ОСОБЕННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА У ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

С конца 2019 года в мире стремительными темпами распространяется новая коронавирусная инфекция, быстро достигнув масштабов пандемии. С каждым днем по всему миру увеличивается количество зараженных. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) сложившаяся ситуация является чрезвычайной проблемой всемирного масштаба, в связи с этим во многих странах с целью замедлить распространение инфекции, незамедлительно были введены строгие карантинные меры [1].

Пандемия коронавирусной инфекции является сложной жизненной ситуацией, которая сопряжена с множеством факторов представляющим угрозу для здоровья и благополучия человека. Однако, каждому человеку свойственна индивидуальная восприимчивость подобных ситуаций, в зависимости от личностных ресурсов и уровня стрессоустойчивости.

Как и любая другая стрессовая ситуация, коронавирусная ситуация имеет объективные и субъективные характеристики. К объективным относятся: валентность, контролируемость, изменчивость, неопределенность и прогнозируемость ситуации. Субъективные же отражают самооценку человека перечисленных объективных характеристик.

Переживания, возникающие в условиях пандемического информационно-психологического стресса, могут оцениваться, как стрессогенная, или, как стрессовая ситуация. На ранних этапах распространения информации о коронавирусной инфекции, все население воспринимает ситуацию как стрессогенную, несущую за собой лишь потенциальный риск стрессового реагирования и дезадаптации индивида. Превращение ситуации в стрессовую зависит в первую очередь от индивидуальной специфики восприятия, когнитивной оценки и стрессоустойчивости человека. В

свою очередь стрессовая реакция сопряжена с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и способна вызывать нарушения физического и психического благополучия [2].

Подобная сложная жизненная ситуация способна спровоцировать множеством негативных психологических воздействием, как на общество в целом, так и на каждого отдельно взятого человека. Постоянный страх и тревога заразиться, возможность заражения близких людей, изоляционные меры – это лишь некоторые стрессоры, которые способны повлечь за собой нарушение психологического и психического состояния населения.

Сталкиваясь с воздействием различных стрессовых факторов все люди способны испытывать широкий спектр эмоциональных реакций, от страсти и взволнованности до тревоги и депрессии. Эмоциональные проявления связаны с множеством личностных характеристик, огромное влияние на восприятие стрессовых факторов оказывает уровень оптимизма человека. Так оптимисты даже в состоянии сильного стресса способны испытывать комплекс положительных эмоций. В то время как пессимисты более склонны к дистрессу, что как правило усиливает негативные эмоциональные переживания – тревогу, страх, печаль, разочарование и т.д. [3].

Оптимизм и пессимизм являются важными психологическими конструктами, они тесно связаны с такими понятиями как мотивация достижений и настойчивость, депрессия и надежда, стресс и совладающее поведение. Термин «оптимизм» впервые возник в 18 веке, его ввел немецкий философ Г.В. Лейбниц, термин «пессимизм» возник столетием позже. Несмотря на то, что эти термины сравнительно молодые, подобные вопросы прослеживались еще в трудах древних мыслителей, таких как

Платон. В современное исследование «оптимизма-пессимизма» внес М. Хайдеггер.

В истории науки оптимизм рассматривается по двум направлениям: как индивидуальная психологическая особенность и как проявление человеческой природы. Рассматривая оптимизм как проявление человеческой природы, многие мыслители высказывали к нему скептическое отношение (Ницше, Фрейд и др.), они полагали что лучше смотреть в лицо реальности, предполагалось, что в норме человек в достаточной точности отражает реальное соотношение позитивного и негативного. Однако к середине прошлого века были накоплены различные эмпирические данные которые свидетельствовали о том, что для большинства людей не характерна такая реалистичность в мышлении и соответственно оптимизм действительно является неотъемлемой частью человеческой природы. Если рассматривать понятия оптимизма и пессимизма как индивидуально-психологические особенности, можно сказать что современные представления о них повлияли на многие подходы и теории, такие как теория поля К. Левина и теория личностных конструктов Дж. Келли. Эти теории в свою очередь создали основу для современного понимания того, как оптимистические или пессимистические ожидания направляют человеческое поведение [4].

Существует два основных подхода к изучению пессимизма и оптимизма. Первый – исследование диспозиционного оптимизма, второй – исследования оптимизма как атрибутивного стиля. Данные подходы крайне схожи между собой, и рассматриваются в позитивной психологии к дополняющие друг друга направления.

Согласно концепции оптимизма, как атрибутивного стиля, в процессе жизни у человека складывается определенная устойчивая манера объяснять причины происходящего, и когда он сталкивается с теми или иными результатами деятельности, он приписывает им причины в соответствии со сложившимся стилем атрибуции. Авторами данного подхода являются М. Селигман и К. Петерсон. Человек с оптимистическим атрибутивным стилем верит, что неприятности временны, происходят только в одной сфере жизни, причиной неприятностей являются внешние обстоятельства. Хорошие события для него имеют постоянный характер, происходят в разных сферах жизни, а их причина лежит

в нём самом. Человек, имеющий пессимистический атрибутивный стиль, полагает, что неприятности будут длиться вечно, они происходят во всех сферах жизни, винит в неприятностях он себя. Хорошее для субъекта с пессимистическим стилем атрибуции временно, случается только в ограниченной области его жизни, происходит благодаря стечению обстоятельств.

Несмотря на это, в психологии оптимизма наибольшее внимание уделяется исследованию диспозиционного оптимизма.

Основателями данного направления являются Ч. Карвер и М. Шейер, которые построили свой подход на основе общей теории саморегуляции поведения. Из этой теории следует: что, во-первых, поведение человека строится вокруг некой цели и направлено на ее достижение; во-вторых, поведение человека зависит от наличия чувства сомнения или же уверенности в достижении поставленной цели.

Так как цели человека могут быть, условно, желательные и нежелательные, следовательно, в зависимости от этого мотивы человека могут иметь для него разную значимость. Также и уверенность в успехе достижимости цели будут мотивировать человека к деятельности. Исходя из этого высокий уровень диспозиционного оптимизма способствует активному, продуктивному образу жизни, а низкий наоборот инициирует бездеятельность [5]. Поскольку оптимисты видят желаемые результаты как достижимые, они чаще реагируют на трудности в активной манере, увеличивая настойчивость в своих попытках достижения цели. Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма, напротив, не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением [6].

Цель данного исследования оценить особенности диспозиционного оптимизма у лиц молодого возраста находящихся под воздействием хронического стресса, связанного с пандемией новой коронавирусной инфекцией.

Материал и методы исследования

Для оценки уровня диспозиционного оптимизма обследовались 209 студентов медицинского университета. Средний возраст обследуемых составлял 20 лет. Обследование проводилось в период с сентября по декабрь 2020 года.

В данный период отмечался общемировой рост показателей заболеваемости/смертности связанных с COVID-инфекцией, в среднем на 37% ежемесячно. Для изучения особенностей диспозиционного оптимизма все обследуемые были разделены на группы сравнения в зависимости от их гендерной принадлежности – 155 женщин (74,2%) и 54 (25,8%) мужчин, а также исходя из роста стрессовой напряженности, связанной с ухудшением пандемической обстановки коронавирусной инфекции. По уровню стрессогенности выделялось 4 группы: первая группа (81 человека) – обследовались в сентябрь, вторая группа (52 человека) в октябре, третьей группа (36 человек) – в ноябре и четвертая группа (40 человек) в декабре.

Обследование проводилось с помощью теста диспозиционного оптимизма (Тест жизненной ориентации, Life Orientation Test, LOT) Ч. Карвера и М. Шеера, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина (2010). Данная методика состоит из 12 утверждений: 4 – позитивные ожидания; 4 – негативные ожидания; 4 – пункты-«наполнители». Позитивные («Оптимизм») и негативные («Пессимизм») ожидания формируют общий показатель диспозиционного оптимизма (ДО). Низкие показатели ДО соответствуют 0-17 баллов, средние 18-29 баллов, а высокие 30-32 балла соответственно.

Для расчетов использовались программы «Microsoft Excel», «Statistica 5.5», сравнительный анализ проводился с помощью t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя общие данные, полученные при обследовании с помощью теста диспозиционного оптимизма можно отметить следующие особенности. Средние показатели ДО по всей выборке обследуемых составляли $23,84 \pm 4,38$, что соответствует средней степени выраженности диспозиционного оптимизма. При этом показатели «оптимизма» составили $11,81 \pm 2,2$, а показатели «пессимизма» - $12,11 \pm 2,69$, что также соответствует среднему уровню выраженности. При проведении количественного анализа были получены следующие результаты: низкий уровень ДО отмечался у 11,9% (25 человек) обследуемых, у 70,4% (147 человек) был выявлен средний уровень ДО и у 17,7% (37 человек) обследуемых был выявлен высокий уровень диспозиционного оптимизма

В таблице 1 представлены результаты групп сравнения, исходя из гендерной принадлежности.

Анализируя полученные данные, можно отметить следующее. Средние значения в обеих группах находились в пределах нормы (средний уровень диспозиционного оптимизма), у женщин показатели ($24,38 \pm 4,14$) статистически значимо выше, чем у мужчин ($22,23 \pm 5,29$). Такая же тенденция отмечалась в абсолютных величинах. У мужчин низкий уровень диспозиционного оптимизма продемонстрировали 25,9% обследуемых,

Таблица 1

Распределение обследуемых в зависимости от гендерной принадлежности

Уровень диспозиционного оптимизма	Мужчины (n = 54)	Женщины (n = 155)
		% (абс.)
Низкий	25,9% (14)	7,1% (11)
Средний	59,3% (32)	74,2% (115)
Высокий	14,8% (8)	18,7% (29)
		Ср. значения (баллы)
Сред. Значение «Оптимизм»	$11,33 \pm 2,44$	$11,97 \pm 2,1$
Сред. Значение «Пессимизм»	$11,02 \pm 3,02$	$12,48 \pm 2,56$ *
Сред. Значение ДО	$22,23 \pm 5,29$	$24,38 \pm 4,14$ *

Примечание: * - $p < 0,01$.

тогда как у женщин только 7,1%. Средний уровень выраженности диспозиционного оптимизма наблюдался у 74,2% женщин, при 59,3% у мужчин. Также большее количество женщин показали высокий уровень диспозиционного оптимизма 18,7% против 14,8%. Это говорит о том, что обследуемые женщины в большей степени нежели мужчины оценивают желаемые результаты как достижимые, чаще активно реагируют на трудности, прикладывают усилия и настойчивы при стремлении достичь цели.

В таблице 2 отображены результаты распределения обследуемых согласно стрессогенности ситуации, связанной с пандемией COVID-19 инфекции.

Анализируя полученные данные, следует отметить, что самые низкие показатели уровня диспозиционного оптимизма (на уровне статистической значимости) отмечались у обследуемых второй группы (месяц обследования – октябрь). В целом данные результаты соответствовали росту уровня стрессогенности (заболеваемости/ смертности) в связи с усугублением эпидемической обстановкой в мире.

Таким образом, показатели диспозиционного оптимизма по всей выборке обследуемых соответствовали среднему

уровню выраженности. Это говорит о том, что в целом, не смотря на воздействие хронического стресса, лица молодого возраста сохраняли способность бороться с возникающими трудностями, верить в достижение успеха касательно поставленных целей, несмотря на возникающие проблемы.

Также, следует отметить, что при проведении гендерного анализа было выявлено, что показатели ДО ниже у мужчин, а, соответственно, они не склонны к испытывать позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением. Анализируя зависимость уровня выраженности ДО от ухудшения пандемической обстановки, связанной с коронавирусной инфекцией, лишь во второй месяц обследования было обнаружено статистически значимое снижение ДО. В последующие месяцы, несмотря на увеличение показателей заболеваемости/ смертности, результаты не имели тенденции к снижению и находились в пределах нормы (средний уровень). Из этого можно сделать вывод, что хронический стресс, связанный с коронавирусной инфекцией, не вызвал существенных изменений ДО у лиц молодого возраста.

Таблица 2

Распределение обследуемых с различным уровнем ДО в зависимости от пандемической обстановки

Уровень диспозиционного оптимизма	1-я группа (n = 81)	2-я группа (n = 52)	3-я группа (n = 36)	4-я группа (n = 40)
	%			
	(абс.)			
Низкий	9,9% (8)	21,1% (11)	5,6% (2)	12,5% (5)
Средний	66,6% (54)	63,5% (33)	77,8% (28)	77,5% (31)
Высокий	23,5% (19)	15,4% (8)	16,6% (6)	10% (4)
	Ср. значения (баллы)			
Сред. Значение «Оптимизм»	12,25±1,98	11,27±2,64 *	12,22±1,93	11,28±2,27 *
Сред. Значение «Пессимизм»	12,3±2,75	11,38±3,26 *	12,78±1,75	12,1±2,26
Сред. Значение ДО	24,32±4,21	22,65±5,28 *	25±3,17	23,38±4,41

Примечание: * - p<0,01.

Коваленко С.Р.

ОСОБЕННОСТИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА У ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк, ДНР

В данной статье представлены исследования выраженности диспозиционного оптимизма у лиц молодого возраста, которые находились под воздействием хронического стресса, связанного с новой коронавирусной инфекцией. В исследовании учитывались гендерные особенности, а также зависимость полученных результатов от уровня стрессогенности ситуации связанной с пандемией.

Среди полученных результатов следует отметить, что показатели диспозиционного оптимизма по всей выборке обследуемых соответствовали среднему уровню. Это говорит о том, что в целом, лица молодого возраста находясь под воздействием хронического стресса, борются с возникающими трудностями, верить в достижение успех касательно поставленных целей, не смотря на возникающие проблемы. При проведении гендерного анализа отмечалось что мужчины, в большей степени нежели женщины, склонны не испытывают позитивных ожиданий в отношении преодоления трудностей и чаще отвечают на последние пассивным и избегающим поведением. Анализируя зависимость уровня выраженности ДО от ухудшения пандемической обстановки, связанной с коронавирусной инфекцией, лишь во второй месяц обследования было обнаружено статистически значимое снижение ДО. В последующие месяцы, несмотря на увеличение показателей заболеваемости/смертности, результаты не имели тенденции к снижению и находились в пределах нормы (средний уровень). Из этого можно сделать вывод, что хронический стресс, связанный с коронавирусной инфекцией, не вызвал существенных изменений ДО у лиц молодого возраста.

Ключевые слова: стресс, диспозиционный оптимизм, пессимизм, коронавирусная инфекция

Kovalenko S.R.

FEATURES OF DISPOSITIONAL OPTIMISM IN PERSONS UNDER THE INFLUENCE OF CHRONIC STRESS ASSOCIATED WITH THE CORONAVIRUS PANDEMIC

State educational institution of higher professional education
«M. Gorky Donetsk national medical university», Donetsk, DPR

This article presents a study of the severity of dispositional optimism in young people who were under the influence of chronic stress associated with a new coronavirus infection. The study took into account gender characteristics, as well as the dependence of the results obtained on the level of stressfulness of the situation associated with the pandemic.

Among the results obtained, it should be noted that the indicators of dispositional optimism for the entire sample of the surveyed corresponded to the average level. This suggests that, in general, young people, being under the influence of chronic stress, struggle with emerging difficulties, believe in achieving success in relation to their goals, despite the problems that arise. When conducting a gender analysis, it was noted that men, to a greater extent than women, tend not to experience positive expectations about coping with difficulties and more often respond to the latter with passive and avoidant behavior. Analyzing the dependence of the severity level of DO on the worsening of the pandemic stop associated with coronavirus infection, a statistically significant decrease in DO was found only in the second month of the survey. In the following months, despite the increase in morbidity / mortality rates, the results did not tend to decrease and were within the normal range (average level). From this, we can conclude that chronic stress associated with coronavirus infection did not cause significant changes in DO in young people.

Keywords: stress, stress, dispositional optimism, pessimism, coronavirus infection

Литература

1. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19. *Обзор психиатрии и медицинской психологии*. 2020; 87-94.
2. Абрамов В.А. Психологические, психопатологические, социопатические феномены и стресс-менеджмент коронавирусной инфекции. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*. 2021; 1(53): 4-22.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина; 1970: 178–208.
4. Сычев О.А. Психология оптимизма. Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина; 2008. 69.
5. Гордеева Т.О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала. *Психологическая диагностика*. М.; 2007: 32-65.
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл; 2011. 561.

References

1. Sorokin M.Yu., Kas'yanov E.D., Rukavishnikov G.V., Makarevich O.V., Neznanov N.G., Lutova N.B., Mazo G.E. Psikhologicheskie reaktsii naseleniya kak faktor adaptatsii k pandemii COVID-19 [Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic]. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoi psikhologii*. 2020; 87-94 (in Russian).
2. Abramov V.A. Psikhologicheskie, psikhopatologicheskie, sotsiopaticheskie fenomeny i stressmenedzhment koronavirusnoi infektsii [Psychological, psychopathological, sociopathic phenomena and stress management of coronavirus infection.]. *Zhurnal psikiatrii i meditsinskoi psikhologii*. 2021; 1(53): 4-22 (in Russian).
3. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya. Emotsional'nyi stress [Stress theory and psychophysiological research. Emotional stress]. Pod red. L. Levi. L.: Meditsina; 1970: 178–208 (in Russian).
4. Sychev O.A. Psikhologiya optimizma [The psychology of optimism]. Biisk: BPGU im. V. M. Shukshina; 2008. 69 (in Russian).
5. Gordeeva T.O. Optimisticheskoe myshlenie lichnosti kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Optimistic thinking of a person as a component of personal potential]. *Psikhologicheskaya diagnostika*. Moscow; 2007: 32-65 (in Russian).
6. Leont'ev D.A. Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]. Moscow: Smysl; 2011. 561 (in Russian).

Поступила в редакцию 13.04.2021