



Центр междисциплинарных
исследований человеческого
потенциала



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



РАНХиГС

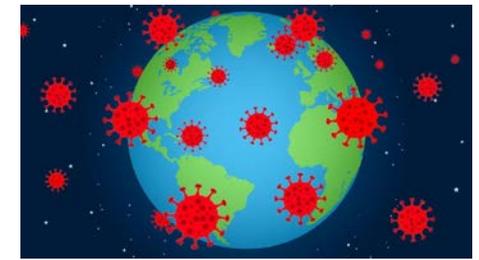
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МГИМО
УНИВЕРСИТЕТ



ИЭА РАН
РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
НАУК



Конструктивный оптимизм, нереалистичный оптимизм и стратегии совладания как предикторы благополучия во время пандемии COVID-19



Гордеева Т.О., МГУ, НИУ ВШЭ, Москва
Сычев О.А., АГГПУ им. В.М. Шукшина, Бийск

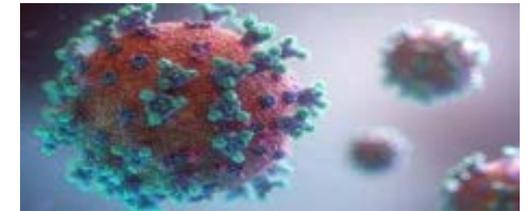
Москва, 2020

Влияние пандемии COVID-19 на благополучие: результаты исследований 2020

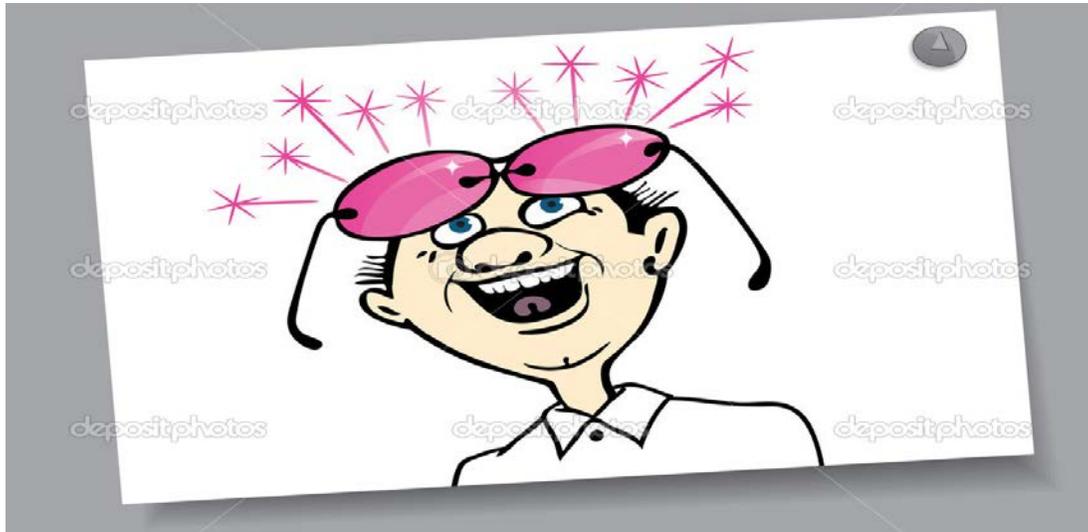
- Пандемия коронавируса привела к серьезным нарушениям психического здоровья и благополучия людей (Agteren et al., 2020; Ahmed et al., 2020; Balkhi, Nasir, Zehra, & Riaz, 2020; Brodeur, Clark, Fleche, & Powdthavee, 2020; Brooks et al., 2020; Bu, Hanspal, Liao, & Liu, 2020; Globig, Blain, & Sharot, 2020; Huang & Zhao, 2020; Lei et al., 2020; Pervichko et al., 2020; Solomou & Constantinidou, 2020; Stanton et al., 2020; Wang et al., 2020). **Рост:**
- беспокойства, депрессии, стресса (Первичко и др., 2020, de Pedraza et al., 2020, Elmer et al., 2020, Kecojevic et al., 2020, Odriozola-Gonzalez et al., 2020, Solomou & Constantinidou, 2020, Stanton et al., 2020),
- одиночества (Bu et al., 2020, Elmer et al., 2020)
- снижение качества сна (Gualano et al., 2020, Marelli et al., 2020).
- Студенты университетов и молодые люди в целом – группа повышенного риска, особенно первокурсники и девушки в целом пострадали от пандемии в большей степени (Aguilera-Hermida, 2020, Aristovnik et al., 2020, Elmer et al., 2020).
- Факторы стресса у студентов сместились от страха пропустить социальную жизнь к беспокойству о здоровье, семье, друзьях и своем будущем (Elmer et al., 2020, Весна 2020).

Исследования роли психологических и личностных ресурсов при пандемии 2020

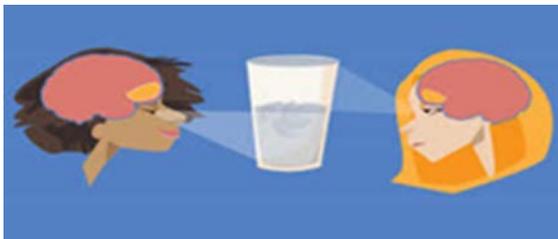
- Роль моральных ориентаций и страха заражения (Harper et al., 2020),
- Стратегий совладания (Тхостов, Рассказова, 2020, Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020)
- Ощущения контролируемости COVID-19 (Li, Yang et al., 2020)
- Эмпатия как предиктор физического дистанцирования во время пандемии (Pfattheicher et al., 2020)
- Роль различных типов оптимизма, связанные с психологическим благополучием во время COVID-19 (Arslan & Yildirim, 2020; Globig et al., 2020)



Оптимизм как конструкт-зонтик



- 1) Оптимистический- пессимистический атрибутивный стиль





2) Диспозиционный оптимизм

- Под оптимизмом-пессимизмом понимается широкое, диффузное, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями.

Оптимисты – люди, придерживающиеся позитивных ожиданий относительно будущего,

Пессимисты, соответственно склонны к негативным.

Что предсказывает и с чем связан ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ

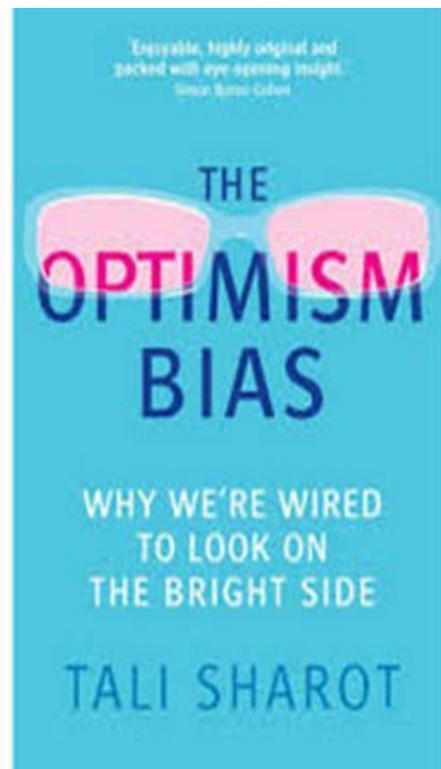


- Счастье и удовлетворенность жизнью (Diener et al., 1999)
- Воспринимаемый физический статус (меньше симптомов)
- Физическое здоровье, адаптацию к стрессу, успешность излечения от алкоголизма
- Сопротивление послеродовой депрессии и дистрессу вслед за неудачным экстракорпоральным оплодотворением
- Выздоровление после операции на сердце, послеоперационный период при раке груди
- После операции на сердце: чаще обращались к проблемно-фокусированным стратегиям и реже – к стратегии отрицания, быстрее возвращались к нормальной жизни (Scheier et al., 1989)
- Метаанализ 50 исследований (Solberg, Segestrom, 2006): предиктор использования активных, деятельных способов преодоления трудностей
- Доход через 10 лет (юристы, Segestrom, 2007)
- Уровень дохода (0.23)
- Уровень образования (0.29)
- Академические достижения (противоречивые результаты)

3) Нереалистичный **ОПТИМИЗМ** —

склонность думать, что с тобой негативные события произойдут с меньшей вероятностью, чем с остальными (Tennen & Affleck, 1987)

Cross (1977) Cross K.P. Not can, but will college-teaching be improved. New Directions for Higher Education. 1977;17:1–15



Нереалистичный оптимизм VS Вера в себя и свои усилия



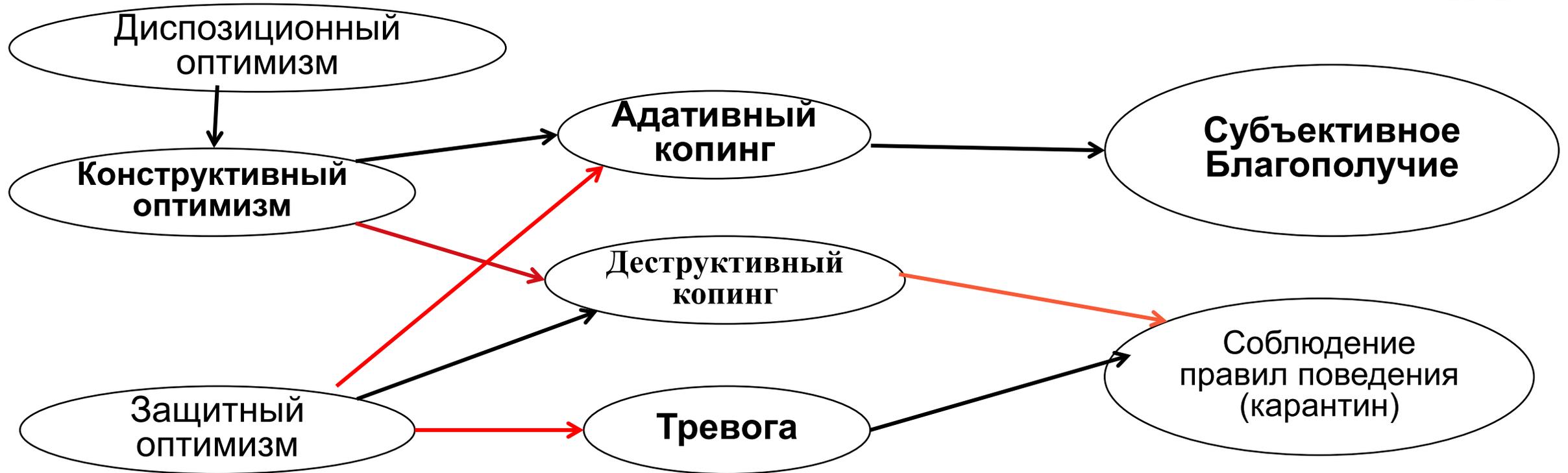
Оптимизм в ситуации пандемии COVID-19



Как себя чувствуют люди со здоровым и нездоровым
по отношению к КВ оптимизмом?



Теоретическая модель

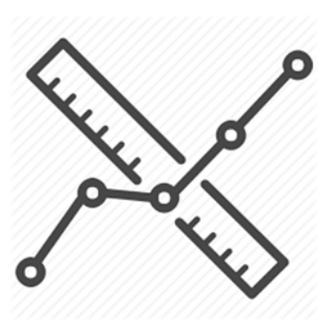


Исследование 1.

Выборка и методы исследования

- Студенты, N=1403 (из крупных городов Урала и Дальнего Востока)
- 447 мужчин и 956 (68%) женщин, M = 20,59, SD = 3,66
- Участники исследования заполняли батарею тестов онлайн
- Исследование началось - 10 апреля 2020 года, через 2 недели после введения режима самоизоляции в России (с 25.3.20) и закончилось - 25.4.20.

Методики



1) Пересмотренный тест **диспозиционного оптимизма** ТДО-П (LOT-R, Гордеева, Сычев, Осин, 2021),

- 10 пунктов с 5-балльной шкалой ответов от 1 («Абсолютно не согласен») до 5 («Полностью согласен»). Коэффициент α Кронбаха составил 0,88.

2) Методика оценки **конструктивного и защитного оптимизма** (Гордеева, Сычев, 2020). 6 утверждений.

- Конструктивный оптимизм = понимание важности усилий в совладании с проблемами в сочетании с реалистичной оценкой сложившейся ситуации. $\alpha = 0,70$.
- Защитный оптимизм = отрицание проблемы или «позитивная» недооценка вызванных пандемией проблем. $\alpha = 0,75$.
- 5-балльная шкала Ликерта, от 1 («Абсолютно не согласен») до 5 («Полностью согласен»).

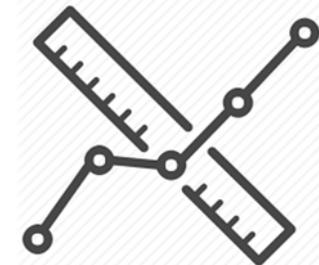
Опросник конструктивно-защитного оптимизма (КоЗа, Гордеева, Сычев, 2020)

Результаты эксплораторного структурного моделирования структуры опросника конструктивно-защитного оптимизма (N = 1403)

Утверждения	Факторные нагрузки	
	Фактор 1	Фактор 2
1. Я верю, что прилагая усилия, мы можем улучшить ситуацию и найти оптимальные пути решения проблем.	0,78*	0,01
2. Я думаю, что все преувеличивают, на самом деле этот вирус не так опасен, как про него рассказывают.	-0,01*	0,81*
3. Я думаю, что сейчас надо надеяться на лучшее, но готовиться к худшему и сохранять спокойствие.	0,56*	-0,01
4. Окружающие и СМИ слишком сгущают краски, на самом деле, все будет хорошо.	0,10*	0,70*
5. Я верю, что наши усилия могут помочь предотвратить распространение заболевания.	0,67*	-0,01
6. В текущей ситуации нам не о чем беспокоиться, я не вижу никакой реальной опасности.	-0,07*	0,63*

Примечание: * — нагрузка статистически значима при $p < 0,05$, жирным шрифтом выделены нагрузки, превышающие по модулю 0,30.

Методики



3) Совладающее поведение в ситуации пандемии коронавируса (Гордеева, Сычев, 2020), опросник из 10 утверждений, 5 оценивали адаптивный копинг и 5 — деструктивный копинг.

- Шкала **адаптивного копинга** = утверждения, отражающие поведение, направленное на сдерживание распространения коронавируса за счет выполнения рекомендаций, активное приспособление к сложившимся условиям и поддержание позитивных отношений с окружающими. $\alpha = 0,71$.
- Шкала **деструктивного копинга** = негативная эмоциональная реакция на ситуацию пандемии, проявляющаяся в беспокойстве, панике, конфликтности в сочетании с «протестным» отказом соблюдать рекомендации. $\alpha = 0,71$.
- **Инструкция:** «Пожалуйста, оцените, насколько Вы согласны с каждым утверждением, описывающим разные варианты поведения в ситуации коронавирусной инфекции».
- Для оценки степени согласия использовалась пятибалльная шкала ответов от 1 («Абсолютно не согласен») до 5 («Полностью согласен»).

Опросник совладающего поведения в ситуации пандемии коронавируса

Результаты эксплораторного структурного моделирования структуры опросника совладающего поведения в ситуации пандемии ($N = 1403$)

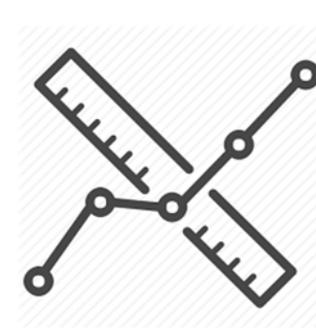
	Фактор 1	Фактор 2
1. Я занимаюсь своими делами, которые надо делать и теми, на которые раньше всегда не хватало времени, общаюсь с друзьями и близкими по телефону и скайпу.	0,38*	-0,01
2. Я прилагаю усилия, чтобы помочь предотвратить распространение коронавируса.	0,45*	0,13*
3. Я остаюсь дома, потому что я верю, что таким образом спасаю себя, окружающих и помогаю врачам.	0,67*	-0,04
4. Я стараюсь держать необходимую дистанцию, когда выхожу на улицу или общаюсь с другими людьми.	0,70*	0,01
5. Я стараюсь поддерживать себя и своих близких, чтобы пережить эти трудные времена.	0,64*	0,05
6. Я не соблюдаю рекомендаций властей и врачей, они бессмысленны и бесполезны.	-0,44*	0,32*
7. Мне трудно смириться с реальностью и сидеть «спокойно» дома.	-0,01	0,69*
8. Если честно, нахождение дома, в четырех стенах сводит меня с ума.	0,02	0,74*
9. Мне страшно и я постоянно пребываю в панике, в голове крутятся неприятные мысли.	-0,12*	0,49*
10. Я часто испытываю раздражение по отношению к окружающим людям, с которыми нахожусь в самоизоляции.	-0,21*	0,41*

Примечание: * — нагрузка статистически значима при $p < 0,05$, жирным шрифтом выделены нагрузки, превышающие по модулю 0,30.

Опросник совладающего поведения в ситуации пандемии коронавируса



Методики



4) Субъективное благополучие оценивалось в соответствии с моделью Э. Динера:

- оценка когнитивного компонента = шкала удовлетворенности жизнью (Осин, Леонтьев, 2020),
- оценка позитивных и негативных эмоций — шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА, Осин, 2012).
- В обеих методиках использовалась пятибалльная шкала ответов 1 («Абсолютно не согласен») до 5 («Абсолютно согласен»). Коэффициенты надежности этих трех шкал (α Кронбаха) находились в пределах от 0,80 до 0,89.
- Рассчитывался общий индекс благополучия - из суммы показателей удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций вычитался показатель негативных эмоций.

Результаты

Описательная статистика и корреляции показателей оптимизма, совладающего поведения, мотивации и психологического благополучия ($N = 1403$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Диспозиционный оптимизм	1								
2. Конструктивный оптимизм	0,24***	1							
3. Защитный оптимизм	-0,06**	-0,20***	1						
4. Адаптивный копинг	0,39***	0,48***	-0,20***	1					
5. Деструктивный копинг	-0,25***	-0,23***	0,33***	-0,23***	1				
6. Автономная мотивация	0,20***	0,45***	-0,29***	0,53***	-0,24***	1			
7. Контролируемая мотивация	-0,13***	0,03	0,15***	0,04	0,29***	0,25***	1		
8. Соблюдение рекомендации по самоизоляции	0,08**	0,28***	-0,15***	0,30***	-0,19***	0,41***	0,09***	1	
9. Психологическое благополучие	0,45***	0,14***	0,02	0,28***	-0,32***	0,13***	-0,07**	0,09***	1
Среднее	3,43	4,00	2,48	3,55	2,38	5,46	3,71	6,15	3,66
Стандартное отклонение	0,73	0,83	0,90	0,74	0,80	1,42	1,66	1,25	1,85
Асимметрия	-0,04	-0,78	0,29	-0,23	0,16	-0,92	0,07	-1,86	-0,05
Экссесс	0,23	0,52	-0,12	0,23	-0,44	0,38	-0,77	3,58	-0,26

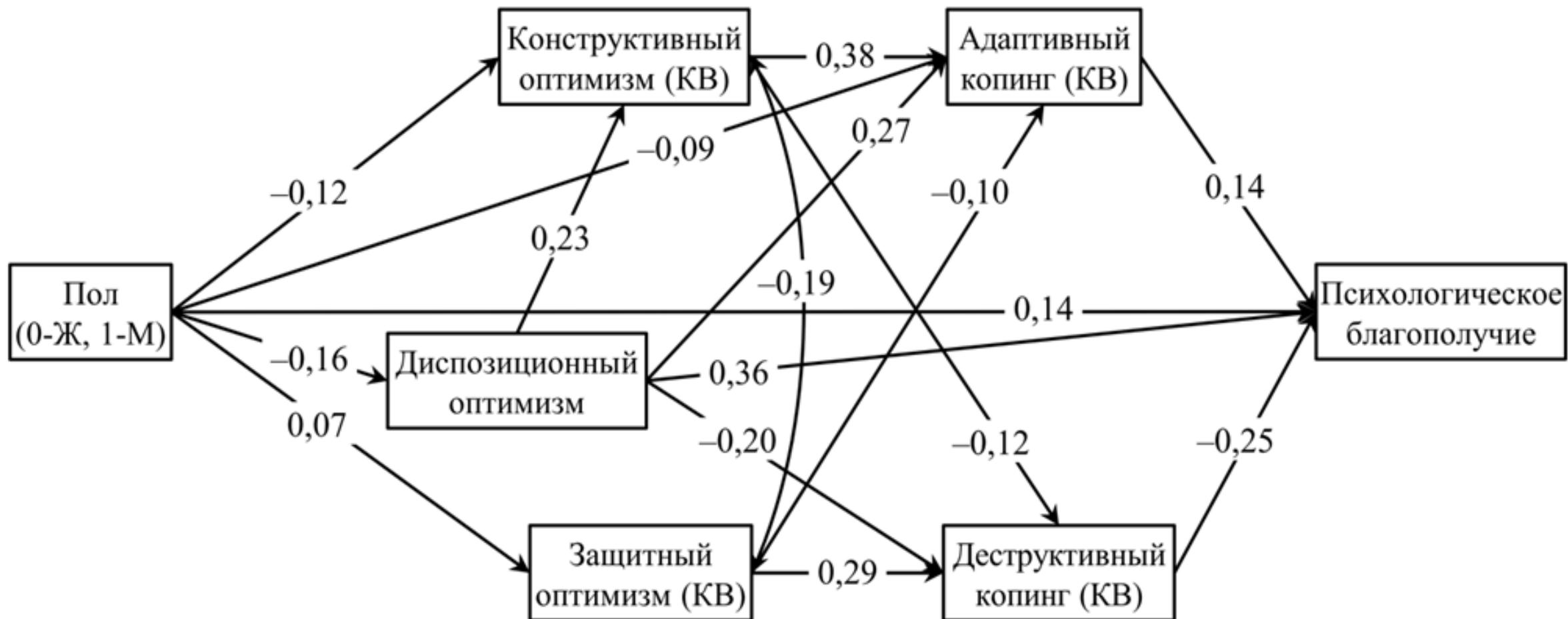
Примечание. Значимость коэффициентов: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Результаты

Результаты анализа гендерных различий

	Средние значения		Стд. отклонения		<i>t</i> -критерий	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>d</i> -Коэна
	Женщины (N = 956)	Мужчины (N = 447)	Женщины	Мужчины				
1. Диспозиционный оптимизм	3,51	3,25	0,73	0,69	6,30	918,2	<0,001	0,35
2. Конструктивный оптимизм	4,08	3,81	0,76	0,94	5,34	724,8	<0,001	0,33
3. Защитный оптимизм	2,44	2,57	0,88	0,93	-2,40	830,8	0,017	0,14
4. Адаптивный копинг	3,65	3,34	0,70	0,79	7,05	785,2	<0,001	0,42
5. Деструктивный копинг	2,33	2,47	0,79	0,83	-3,00	829,8	0,003	0,18
6. Автономная мотивация	5,66	5,04	1,31	1,55	7,35	754,4	< 0,001	0,45
7. Контролируемая мотивация	3,72	3,67	1,68	1,62	0,56	899,2	0,577	0,03
8. Соблюдение рекомендаций по самоизоляции	6,25	5,94	1,13	1,46	3,93	703,0	< 0,001	0,25
9. Психологическое благополучие	3,60	3,78	1,82	1,90	-1,73	840,1	0,085	0,10
9.1. Позитивный аффект	2,99	2,94	0,74	0,82	1,22	801,7	0,223	0,07
9.2. Негативный аффект	2,64	2,44	0,83	0,86	4,07	847,9	<0,001	0,24
9.3. Удовлетворенность жизнью	3,25	3,29	0,73	0,72	-1,04	885,8	0,300	0,06

Структурная модель связей различных видов оптимизма с реакциями на ситуацию пандемии и психологическим благополучием (все приведенные стандартизованные путевые коэффициенты значимы при $p < 0,05$).



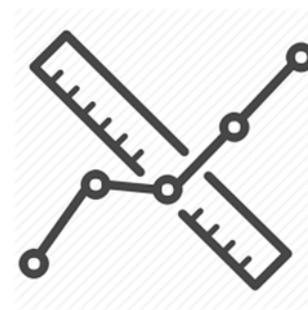
Исследование 2 (лонгитюд).

- Каковы следствия конструктивного и нереалистичного (защитного) оптимизма для поведения следования рекомендации оставаться дома?
- Есть ли польза от защитного (нереалистичного оптимизма)?

Выборка и методы исследования

- Студенты, N=306 (89% женщин, M = 21.20, SD = 4.54).
- Исследование проводилось онлайн, с 10.4.20, через 2 недели после введения режима самоизоляции в России (с 25.3.20) по 2 июня 2020.
- Участники опроса заполняли методики дважды, с интервалом в 1,5 месяца:
 - a. показатели психологического благополучия и следование рекомендации оставаться дома были измерены два раза,
 - b. конструктивный и защитный оптимизм были измерены только в 1-м срезе,
 - c. тревога по поводу коронавируса — во 2-м.

Методики



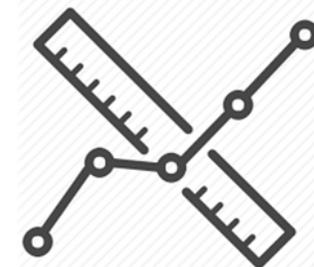
1. Соблюдение рекомендаций.

Вопрос: «Чтобы снизить риск распространения коронавируса, рекомендуется, чтобы люди оставались дома как можно дольше. Насколько Вы в настоящее время следуете рекомендации, чтобы оставаться дома как можно больше?».

Испытуемые указывали свой ответ на шкале от 1 («Совсем нет») до 7 («Полностью следую этой рекомендации»).

1. Текст Конструктивного и защитного оптимизма COVID-19 (КоЗа, Гордеева, Сычев, 2020)
2. Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П. 10 пунктов.

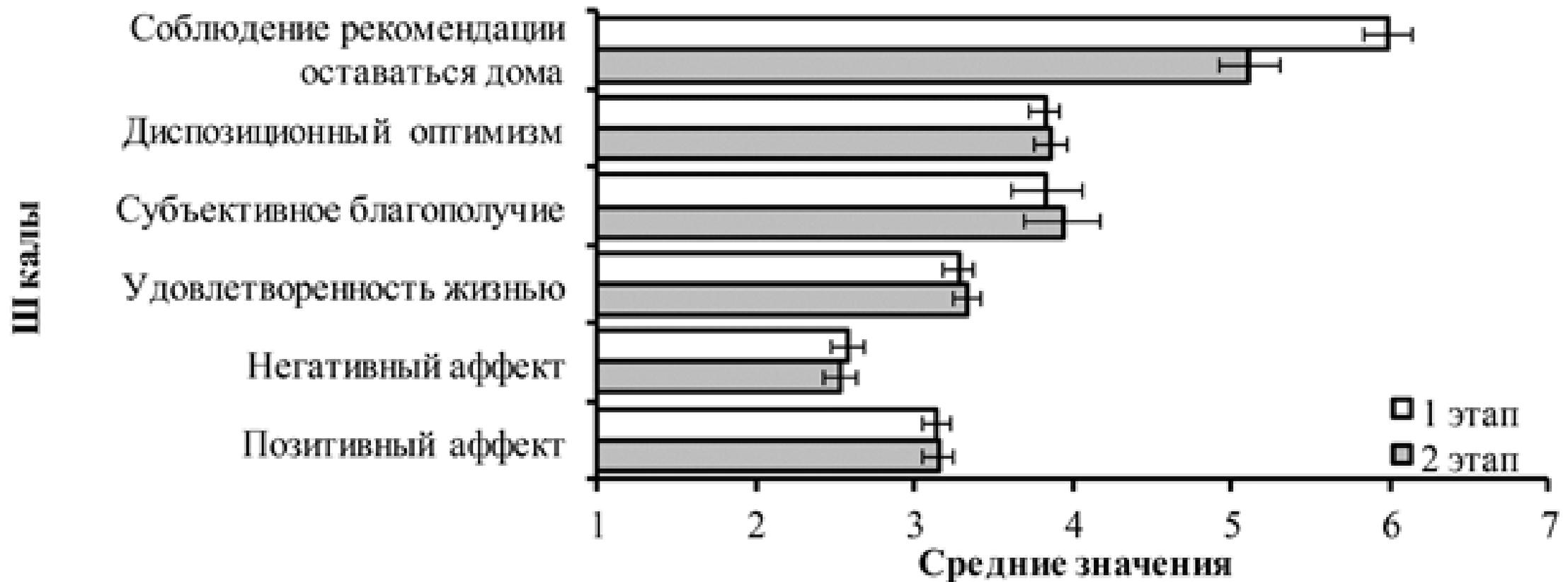
Методики



4. Тревога в ситуации пандемии (Тхостов, Рассказова, 2020).

- 8 закрытых вопросов, оценивающих страх заражения (5 пунктов) и страх последствий пандемии (3 пункта). Общий показатель тревоги по поводу коронавируса (сумма по 8 пунктам).
- Вопрос: «Насколько сильно Вы тревожитесь по поводу...» с 8 вариантами завершения.
- Примеры утверждений из шкалы страха заражения: «Если кто-то кашляет/чихает возле Вас?», из шкалы страха последствий пандемии: «Что из-за эпидемии “рухнет” экономика?».
- Ответы оценивались по шкале Лайкерта от 1 («Совсем нет или почти нет») до 6 («Тревожусь так сильно, что это мешает моим делам»).

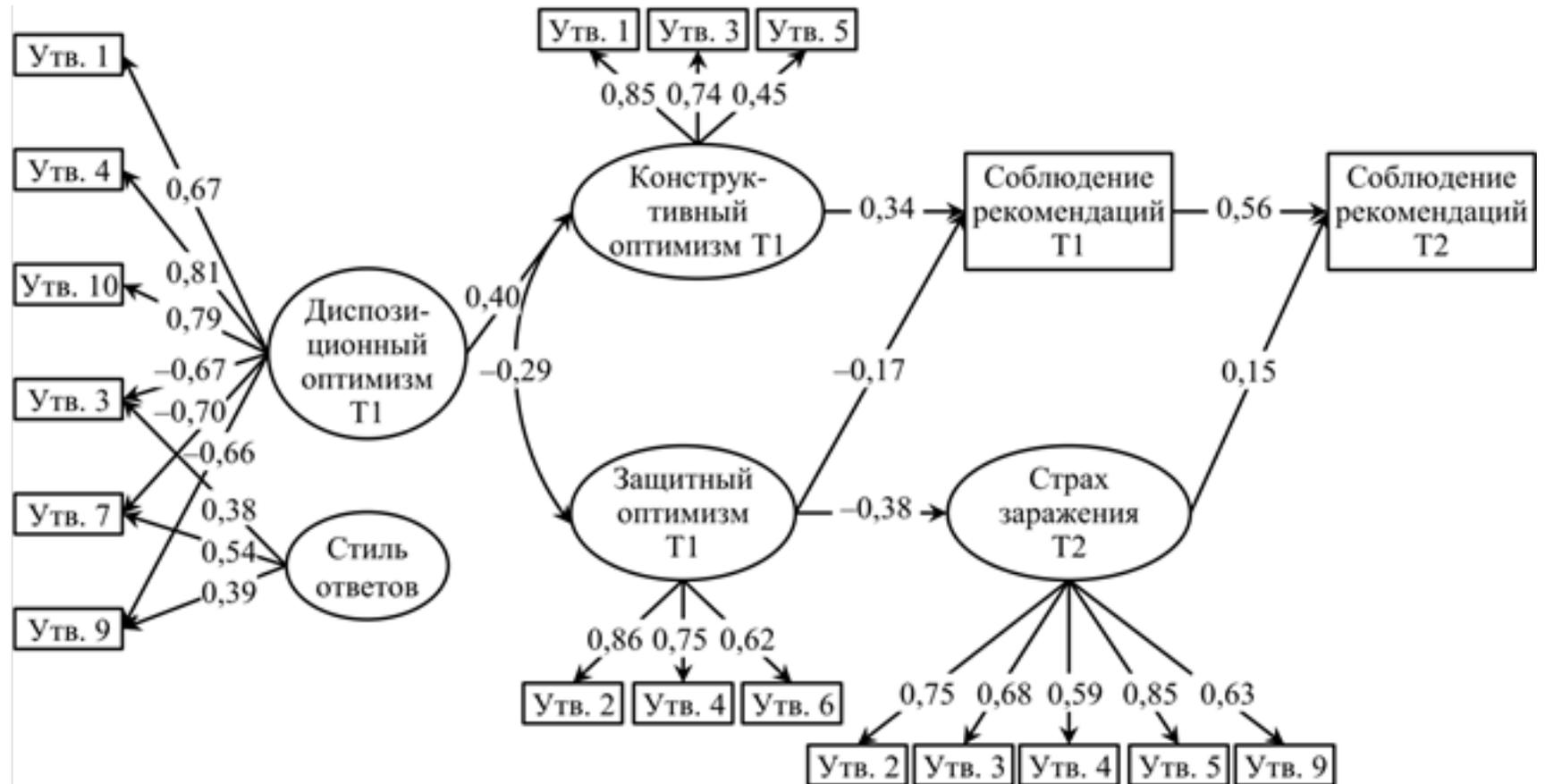
Средние значения показателей психологического благополучия, оптимизма и соблюдения рекомендации оставаться дома на разных этапах исследования



Структурная модель связей различных видов оптимизма со страхом заражения и соблюдением рекомендации оставаться дома (Т1, Т2 — первый и второй этап исследования, все приведенные стандартизованные путевые коэффициенты значимы при $p < 0,01$).



Защитный
ОПТИМИЗМ
снижает
страх
заражения



Выводы



- Конструктивный оптимизм - существенный предиктор как благополучия, так и продуктивных стратегий совладания в ситуации пандемии и социально и лично полезного для сохранения здоровья поведения.
- Диспозиционный оптимизм вместе с ситуативным конструктивным и защитным типами оптимизма важны для объяснения благополучия во время пандемии, а также и стратегий совладания, опосредствующих этот процесс.
- Защитный оптимизм («Все будет хорошо, ковид – это придумки и больше ничего») снижает тревогу при пандемии и страх заражения, который в свою очередь способствует соблюдению рекомендаций оставаться дома (карантин).

Выводы -2

- **Существуют личностные ресурсы, помогающие сохранять психологическое благополучие и следовать рекомендуемым правилам поведения.**
- Показано, что люди, которым удается справиться со сложностями постоянного нахождения дома и соблюдения правил профилактического поведения (самоизоляции) отличаются выраженным конструктивным оптимизмом: они верят, что прилагаемые ими усилия помогают предотвратить распространение вируса и в то, что, несмотря на происходящее, в будущем их ждет больше хороших событий, чем плохих.
- Люди, которые демонстрируют нереалистичный или защитный оптимизм, считающие проблему коронавируса преувеличенной и не требующей беспокойства, склонны нарушать требования самоизоляции. Нереалистичный оптимизм выполняет функцию борьбы с тревогой, связанной со страхом болезни и ее последствий, стремлением их подавить при отсутствии адекватных личностных ресурсов для конструктивных типов реагирования на ситуацию.
- Конструктивный оптимизм поддерживает приверженность рекомендации оставаться дома, защитный оптимизм ее подрывает.



Как поддержать оптимизм и психологическое благополучие студентов вузов и населения в целом?

Стратегии по поддержанию благополучия, основанные на результатах исследования и других текущих исследований

Прямые стратегии:

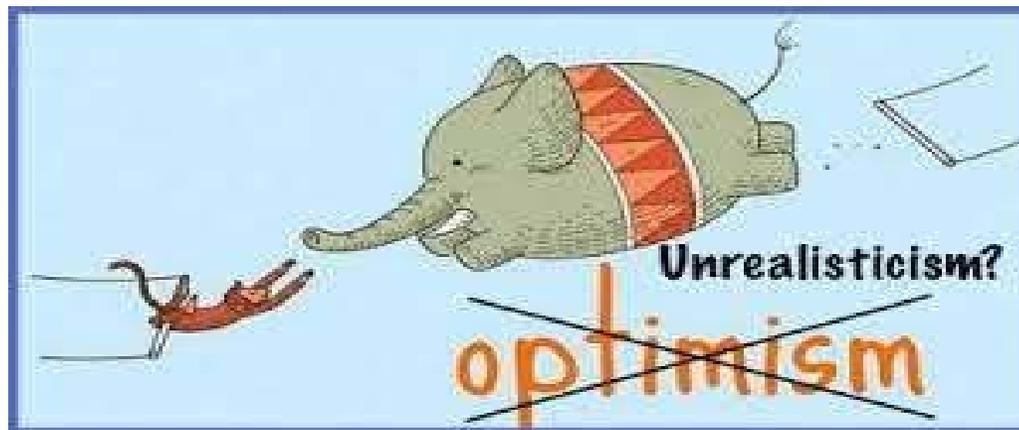
- Поддержка климата кооперации, надежды и оптимистического мышления
- Позитивно-психологические интервенции (три хороших вещи, интервенции благодарности)
- Физическая активность

Косвенные стратегии:

- Интерактивные форматы обучения,
- Автономный стиль коммуникации,
- Поддержка внутренней учебной мотивации,
- Поддержка самооэффективности у студентов групп риска,
- Структура и гибкое планирование учебного процесса.



- Мы — то, что мы думаем. Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями. Своими мыслями мы создаем мир. Г. Будда
- Gordeeva T.O., Sychev O.A., Semenov Y.I. Constructive Optimism, Defensive Optimism, and Gender as Predictors of Autonomous Motivation to Follow Stay-at-Home Recommendations during COVID-19 Pandemic // Psychology in Russia. State of the art. 2020, 4.





Центр междисциплинарных исследований человеческого потенциала



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Заголовок текста

Образец текста

Заголовок текста

Образец текста

Сайт



РАНХиГС
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Заголовок текста

Образец текста

Заголовок текста

Образец текста

Телефон



МГИМО
УНИВЕРСИТЕТ

Заголовок текста

Образец текста

Заголовок текста

Образец текста

Адрес



ИЗА РАН
РОССИЙСКАЯ
АКАДЕМИЯ
НАУК

Заголовок текста

Образец текста

Заголовок текста

Образец текста