

ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ДИСПОЗИТИВНОГО ОПТИМІЗМУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЮ ТРИВОГОЮ ТА ТРИВОГОЮ ЩОДО СМЕРТІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF DISPOSITIVE OPTIMISM AND GENERAL ANXIETY AND ANXIETY ABOUT DEATH

У статті розглядається проблема зв'язку диспозиційного оптимізму із загальною тривожністю людини та тривогою щодо смерті. Показано наявність прямої кореляції між загальною тривогою людини та її тривогою щодо смерті. Також визначено, що тривожність людини позитивно корелює зі стурбованістю фізичними змінами, пов'язаними зі смертю. Дослідження підтвердило існування оберненого зв'язку між диспозиційним оптимізмом і рівнем як загальної тривожності, так і тривоги смерті. Це вказує на те, що формування оптимістичного світогляду може сприяти зниженню як загальної тривожності, так і тривожності, пов'язаної зі смертю. Водночас визначено, що кореляція між оптимізмом і тривогою смерті є слабшою, ніж між оптимізмом і загальною тривожністю. Імовірно, саме загальна тривожність є посередником у взаємозв'язку між оптимізмом і тривогою смерті. Можна припустити, що підвищення рівня оптимізму може допомогти зменшити тривогу смерті, що може бути корисним у психотерапевтичній практиці. Щодо загальної тривожності, то збільшення оптимістичних очікувань, імовірно, матиме ще виразніший терапевтичний ефект. Виявлено, що негативні думки демонструють лише слабкі, хоча і статистично значущі, кореляції із загальною тривожністю та тривогою смерті. Це дещо суперечить традиційним теоретичним уявленням про механізми розвитку тривоги. Цілком можлива наявність якихось соціокультурних або ситуативних чинників, які протидіють впливу негативних думок на розвиток тривоги в людини. Виявлено, що оптимізм негативно корелює зі стурбованістю фізичними змінами, які відбудуться після смерті. Песимізм, навпаки, має позитивну кореляцію із цим чинником тривоги смерті. Цілком можливо, що соціальні настанови, пов'язані з важливістю зовнішнього вигляду людини, впливають на розвиток тривоги смерті, і песимісти більше схильні слідувати таким настановам.

Ключові слова: оптимізм, песимізм, тривога, тривога смерті, стурбованість фізичними змінами.

The paper deals with the problem of the connection of dispositional optimism with general anxiety and death anxiety. The direct correlation between general anxiety of a person and death anxiety is demonstrated. It is also determined that person's anxiety positively correlates with the disturbance of physical changes caused by death. The investigation proved the existence of inverse correlation between dispositional optimism and the level of both general anxiety and death anxiety. It indicates that the formation of optimistic worldview can contribute to the decrease of both general and death anxiety. Meanwhile it is determined that correlation between optimism and death anxiety is weaker than the correlation between optimism and general anxiety. Presumably, it is general anxiety that functions as a mediator in the correlation between optimism and death anxiety. It can be assumed, that the rise of optimism level can help to reduce death anxiety, which can be applied in psychotherapy. The increase of optimistic expectations will likely have an even more distinctive therapeutic effect upon general anxiety. It is discovered that negative thoughts demonstrate only weak, although statistically relevant correlations with general anxiety and death anxiety. To a certain degree it contradicts traditional views about the mechanisms of anxiety development. It is entirely possible that there are some sociocultural and situational factors which counteract the impact of negative thoughts upon the development of person's anxiety. It is determined that optimism negatively correlates with anxiety of postmortem physical changes. Pessimism, on the contrary, has positive correlation with this factor of death anxiety. Arguably, social attitudes, which are related to the importance of person's appearance, affect the development of death anxiety, and pessimists are more inclined to follow such social attitudes.

Key words: optimism, pessimism, anxiety, death anxiety, preoccupation with physical changes.

УДК 159.928.234
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.15>

Степура Є. В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. В умовах екстремальних ситуацій та пов'язаної з ними невизначеності в людини закономірно виникає стан тривоги. Окрім того, екстремальні ситуації часто несуть загрозу безпосередньо життю людини, тому до стану загальної тривоги, пов'язаної з невизначеністю та потенційною небезпекою для якихось аспектів життя, додається тривога щодо смерті. Загальна тривожність людини та тривога смерті змішуються одна з одною і визначають особливості емоційних станів особи в умовах екстремальної ситуації. Надмірна вираженість емоційних станів, в основі яких лежить тривога, що включає в себе і тривогу смерті, може негативно впливати на ухвалення рішень в екстремальній ситуації. Окрім того, надмірний прояв зазначених емоційних станів нега-

тивно впливає на ментальне здоров'я людини. Тож актуальним є розгляд чинників, які можуть сприяти зменшенню впливу тривоги людини та тривоги, пов'язаної зі смертю, зокрема, тим самим забезпечувати більшу адекватність рішень в екстремальній ситуації та збереження ментального здоров'я. Серед таких чинників можна виділити особистісні риси та характеристики людини, зокрема диспозиційний оптимізм. Цей психологічний конструкт базується на узагальненій тенденції віри людини в те, що в майбутньому її очікує більше гарних подій, ніж поганих [2]. Протилежним йому є песимізм – узагальнена тенденція людини вірити в те, що в майбутньому її очікує більше поганих подій, ніж гарних. Деякі дослідження свідчать, що оптимізм негативно корелює із тривогою, а песимізм,

навпаки, має з нею позитивний зв'язок [5]. Оптимізм цілком може допомагати протидіяти тривозі в ситуації наявності ризиків для здоров'я людини [4]. Інше дослідження демонструє, що загальна тривожність опосередковує зв'язок між оптимізмом і тривогою щодо смерті [7]. Також є дослідження, у яких чітко простежується негативний зв'язок оптимізму та тривоги щодо смерті [6]. Опитування лікарів і психологів під час епідемії Covid-19 показало, що оптимізм негативно корелює із тривогою щодо смерті [13]. Тож він може бути опорою у протидії тривозі щодо смерті в екстремальній ситуації. Проте ж говорить негативна кореляція між оптимізмом і тривогою щодо смерті в онкологічно хворих [12]. Але загалом зв'язок оптимізму із загальною тривогою та тривогою щодо смерті залишається не досить дослідженим.

Метою статті є виклад і проведення аналізу результатів емпіричного дослідження зв'язку диспозиційного оптимізму із загальною тривожністю та тривогою щодо смерті на вітчизняній вибірці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірка досліджуваних складалася з добровольців, переважно жителів міста Ніжина та Ніжинського району Чернігівської області. Кількість опитаних – 100 осіб. Опитування проводилось серед учасників однієї із груп місцевих новин у Telegram. Досліджувані заповнювали відповідну Google-форму з опитувальниками.

Гендерний чинник залишили поза увагою, але більшість опитаних (87 %) становили жінки, що пояснюється більшою орієнтованістю цієї групи новин на жіночу аудиторію та більшим інтересом жінок до психології. Вік досліджуваних колився від 20 до 59 років, середній вік становив 36 років. Стандартне відхилення дорівнює 7,5. Результати респондентів, які виходили за ці вікові межі, ігнорувалися. Дана умова вважається нами необхідною, оскільки респонденти віком більше 60 років можуть мати деяку специфіку у психічній сфері, що пов'язано з поступовим відходом від активної діяльності. З іншого боку, ми не брали до розгляду результати респондентів, що були молодше 20 років, оскільки ці люди підпадають під категорію підлітків зі своєю особливою психологією, яка, у контексті поставлених завдань, має досліджуватись на окремій вибірці. Загалом, за параметром віку наша вибірка відповідає всім критеріям статистичної нормативності. Питання може бути лише до відносно малої кількості респондентів, що робить наше дослідження радше пілотажним, аніж таким, що претендує на відкриття якихось суттєвих психологічних закономірностей між досліджуваними змінними.

Для виміру рівня тривоги щодо смерті нами була використана «Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера». Треба зазначити, що численні дослідження свідчать, що дана методика відзначається досить високим рівнем надійності та валідності [3]. Вона складається з 15 питань, на які досліджувані мають дати відповідь «так» або «ні». Крім того,

у структурі цієї методики можна виділити чотири незалежні чинники, які, у принципі, можуть розглядатися як самостійні її субшкали, з яких складається основна методика, оскільки саме за даними чинниками, а не за шкалою тривожності щодо смерті часто можна виявити відмінності між респондентами. Перелічимо ці чинники: 1. Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю. 2. Чинник стурбованості фізичними змінами. 3. Чинник усвідомлення перебігу часу. 4. Чинник занепокоєння болем і стресом [11]. Хоча треба відмітити, що в більшості сучасних досліджень відмінності між респондентами за даними чинниками не розглядаються, використовується лише цілісна шкала Д. Темплера.

Для виміру рівня оптимізму була використана україномовна версія «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» [2]. Загалом цей тест складається з 10 питань, які оцінюються за 5-тибальною шкалою від 0 до 4 (де 0 відповідає значенню «не згодний (-а)», а 4 – «цілком згодний (-а)»). Три пункти оцінюються за прямою шкалою і відповідають мірі оптимізму. Інші три пункти оцінюються у зворотному порядку. Крім того, означені питання можуть оцінюватись окремо за прямою шкалою, як міра песимізму. Ще чотири питання є наповнювачами й не підлягають оцінюванню. Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами у прямому й у зворотному порядку.

Для вивчення рівня загальної тривоги нами використовувалась Госпітальна шкала тривоги і депресії. Вона містить 14 пунктів, кожному з яких відповідають чотири варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання відповідної симптоматики [1]. У нашому дослідженні була використана лише субшкала тривоги, яка складалася із семи питань, що характеризували різні аспекти прояву тривоги в людини. На жаль, результати за шкалою депресії не змогли бути адекватно відображені через помилку у проведенні процедури дослідження. Ми сподіваємось виправити це в наших майбутніх дослідженнях.

Для визначення кількісної міри зв'язків між даними нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Також ми застосували аналіз множинної регресії для дослідження передбачувальної сили цих зв'язків. Значущими вважалися результати на рівні $p < 0,05$. Для статистичного аналізу отриманих даних використовувалась програма "IBM SPSS Statistics 23 for Windows".

Почнемо виклад результатів нашої розвідки з опису додаткових проаналізованих нами параметрів, які не входили в основну мету нашого дослідження, але виявилися деякою мірою цікавими.

Треба відмітити, що ми маємо лише одну значущу кореляцію, пов'язану з віковими параметрами. Так, вік наших досліджуваних негативно корелює із чинником когнітивно-афективної стурбованості смертю «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» ($r = -0,25, p < 0,05$). Ця кореляція означає, що чим старші наші респонденти,

тим менше питання, пов'язані зі смертю, викликають у них стурбованість та переживання через це, вони менше проявляють цікавості до питань, пов'язаних зі смертю, та менше намагаються осмислювати їх, смерть стає для них менш життєво значущою подією тощо. У принципі, результат нашого дослідження є закономірним. Відмітимо, що з віком людина все більше стикається з різними проявами смерті, початково вони викликають тривогу й інші переживання, людина якось починає осмислювати феномен смерті, але із часом вона адаптується до присутності смерті у своєму житті, у неї виробляються захисні механізми щодо смерті; людина долучається до якогось варіанту світогляду, який допомагає їй осмислити феномен смерті. Тож інтерес до смерті та «свіжість» переживань, пов'язаних із нею, а також їх травмівний вплив на особистість із віком мають зменшуватись. Звісно, ці тези потребують додаткових емпіричних досліджень, ми не можемо робити висновки тільки на основі нашої малої вибірки. Окрім того, є можливим збільшення інтересу до питань, пов'язаних зі смертю, та переживань щодо неї в більш старшому віці, коли людина поступово відходить від активної діяльності, це питання також потребує спеціальних досліджень.

Досить цікавими є зв'язки між рівнем загальної тривожності людини з особливостями прояву в неї тривоги щодо смерті. У таблиці 1 представлені результати кореляційного аналізу між показниками субшкал і основної шкали методики Д. Темплера та субшкалою тривоги «Госпітальної шкали тривоги і депресії». Ми можемо бачити наявність прямої кореляції між рівнем тривожності людини за «Госпітальною шкалою тривоги і депресії» та чинником когнітивно-афективної стурбованості смертю «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» ($r = 0,31, p < 0,01$). Також загальний рівень тривожності людини прямо корелює з чинником стурбованості фізичними змінами шкали Д. Темплера ($r = 0,20, p < 0,05$). Окрім того, був виявлений позитивний зв'язок рівня тривоги людини за «Госпітальною шкалою тривоги і депресії» із загаль-

ними показниками шкали Д. Темплера ($r = 0,33, p < 0,01$).

Тож ми можемо бачити, що стурбованості та переживанням щодо смерті належить досить значне місце серед феноменів, пов'язаних із тривожністю людини, що підтверджує тези екзистенційних психологів про значну роль тривоги смерті у виникненні різноманітних тривожних розладів (див. [14]). З іншого боку, рівень тривожності людини, який багато в чому має біологічно задану природу (див., наприклад, [10]), цілком може зумовлювати підвищену стурбованість та тривогу щодо смерті, особливо коли для цього є передумови – війна або інші небезпечні для людини події. Загальна тривожність і тривога щодо смерті мають підсилювати одна одну в умовах, коли є реальна або потенційна загроза життю людини. Відмітимо, що основна функція тривоги полягає в попередженні людини про різні потенційні небезпеки для її життя та благополуччя. Чутливість до тих чи інших небезпек, яка виражається у тривозі, має залежати від конкретної життєвої ситуації, у якій перебуває людина, тому видається логічним, що в умовах війни тривозі смерті належатиме вагоме місце в загальній тривожності людини.

Наявна значуща кореляція загального рівня тривожності людини із чинником стурбованості фізичними змінами шкали Д. Темплера є досить слабкою, але нею не варто нехтувати, оскільки вона може представляти вплив наявного в нашій спільноті соціокультурного контексту, який впливає на особливості переживання нами станів тривоги загалом і тривоги щодо смерті зокрема. Відмітимо, що тривога щодо смерті є складним феноменом – різні речі, пов'язані зі смертю, можуть спричиняти або ні тривогу залежно від окремих когнітивних настанов людини, які часто мають соціокультурну природу. Аналогічно, вищезазначена кореляція вказує на наявність у людей нашої спільноти когнітивних настанов, пов'язаних із важливістю зовнішності людини та думок оточення про цей зовнішній вигляд людини, які поширюються і на уявлення щодо вигляду тіла після смерті. Звідси випливає тривожність щодо фізичних змін, пов'язаних зі смертю, яка загалом є ірраціональною і неконструктивною. Робота з даними настановами має дещо знизити як загальну тривожність людини, так і тривожність щодо смерті.

У таблиці 2 ми можемо бачити кореляційні зв'язки між рівнем загальної тривожності й показниками оптимізму та песимізму.

Таблиця 1
Кореляції показників тривожності щодо смерті із загальною тривожністю людини

Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера	Загальний рівень тривожності	
	r	p
Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю	0,31	0,01
Чинник стурбованості фізичними змінами	0,20	0,05
Чинник усвідомлення перебігу часу		
Чинник занепокоєння болем і стресом		
Загальний показник тривоги щодо смерті	0,33	0,01

Таблиця 2
Кореляції між шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» і загальним рівнем тривожності людини

LOT-R	Загальний рівень тривожності	
	r	p
Оптимізм	-0,38	0,01
Песимізм	0,22	0,05

Нами виявлений досить високий як для психологічних досліджень показник значущої оберненої кореляції між загальним рівнем тривожності людини й оптимізмом ($r = -0,38, p < 0,01$). Песимізм прямо корелює із загальним рівнем тривожності людини, хоча ця кореляція є досить слабкою, вона залишається значущою ($r = 0,20, p < 0,05$). Згідно з результатами нашого дослідження, стали очікування хороших подій зменшують тривожність людини, навпаки, довготривалі негативні думки й очікування щодо якихось подій підвищують тривожність у людини. Ці результати співвідносяться з іншими зарубіжними дослідженнями зв'язку оптимізму та тривоги [5]. Окрім того, вони впливають із теоретичних постулатів психологів когнітивної парадигми (див., наприклад, [9]), які стверджують, що саме наші думки великою мірою формують наші емоційні стани, що превалюють. З іншого боку, треба відмітити, що кореляція песимізму та рівня тривожності людини є досить слабкою. Так, песимістичні думки дещо підсилюють відчуття тривоги, але цей вплив не є визначальним. Результати нашого дослідження йдуть трішки в розріз з уявленнями про постійність присутності негативних думок і відчуття тривоги, яке пов'язано із цими думками [10]. У наших респондентів ми маємо два майже незалежні психічні процеси негативних думок і тривожності, які тільки трішки перетинаються. Можливо, це можна пояснити якимись соціокультурними або ситуативними чинниками. Проте зв'язок песимізму та тривожності потребує додаткових досліджень.

У таблиці 3 представлені результати кореляційного аналізу між шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R» та показниками методики «Шкала тривожності щодо смерті Д. Темплера».

Як ми можемо бачити, оптимізм негативно корелює із чинником стурбованості фізичними змінами методики Д. Темплера ($r = -0,29, p < 0,01$). Песимізм, навпаки, має позитивну кореляцію із цим чинником «Шкали тривожності щодо смерті» ($r = 0,26, p < 0,01$). Можна зробити припущення, що люди з переважанням негативних думок і очікувань більш схильні до сприйняття соціальних настанов щодо зовнішності людини, як результат, їх хвилюють зміни, які відбуваються з тілом після смерті. Оптимісти ж менше зважають на стан тіла після смерті, оскільки, завдяки своїм позитивним очікуванням, вони не схильні концентрувати свою увагу на якихось умовностях –

їхня впевненість у собі є запорукою, що вони не будуть занадто зосереджуватись на речах, які не мають сенсу, а є плодом ірраціональних соціальних настанов.

Загалом наше дослідження показало, що диспозитивний оптимізм обернено корелює із тривогою щодо смерті, що співвідноситься з вищенаведеним дослідженням [6]. Водночас треба відмітити, що отримана кореляція, хоч і є статистично значущою, не є дуже вираженою ($r = -0,23, p < 0,05$). Ми можемо сказати, що сталося та чітке оптимістичне бачення світу може дещо зменшити тривогу смерті, але цей ефект не буде вирішальним для подолання вираженої тривоги смерті. Цілком можливо, що оптимізм здатний радше більше впливати на загальну тривожність людини і тільки через зменшення останньої на саму тривогу смерті. У будь-якому разі отримані нами результати не суперечать дослідженням, які просувають вищенаведену тезу (див. [7]). Попри наявність відносно слабкої кореляції між зазначеними психологічними конструктами, психотерапевтична робота над формуванням оптимістичного світогляду може виступати додатковим чинником подолання помірно вираженої тривоги смерті, особливо якщо клієнт під час терапевтичних сесій перебуває в умовах відносної безпеки, які не несуть прямої загрози його існуванню.

Висновки. Дослідження підтвердило існування оберненого зв'язку дистрибутивного оптимізму як із загальним рівнем тривоги, так і із тривогою щодо смерті. Цілком можливо, що формування оптимістичного погляду на життя буде сприяти подоланню як простої тривоги, так і тривоги щодо смерті. Треба відмітити, що кореляція оптимізму із тривогою щодо смерті є більш слабкою, ніж із загальною тривожністю людини. Імовірно, що саме загальна тривожність опосередковує кореляцію диспозитивного оптимізму із тривогою щодо смерті. Попри слабкість кореляції оптимізму та тривоги щодо смерті, вона є статистично значущою. Тож ми можемо стверджувати, що збільшення оптимістичних очікувань у людини може зменшити рівень тривоги смерті, що може бути корисним у психотерапії. Щодо загальної тривожності, то збільшення рівня оптимізму повинно щодо неї мати ще більший психотерапевтичний ефект. Цікавими є досить слабкі кореляції між песимізмом і загальною тривожністю, а також між

Таблиця 3

Значущі коефіцієнти кореляції між субшкалами «Шкали тривожності щодо смерті Д. Темплера» та шкалами «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R»

	Шкала тривоги щодо смерті Д. Темплера									
	Чинник когнітивно-афективної стурбованості смертю		Чинник стурбованості фізичними змінами		Чинник усвідомлення перебігу часу		Чинник занепокоєння болем і стресом		Загальний показник тривоги смерті	
LOT-R	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Оптимізм			-0,29	0,01					-0,23	0,05
Песимізм			0,26	0,01						

песимізмом і тривогою щодо смерті, що йдуть у деякий розріз із теоретичними уявленнями про чинники розвитку тривоги в людини. Зв'язок диспозиційного оптимізму із загальною тривогою та тривогою щодо смерті, безумовно, заслуговує на подальші дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Лукова С.В. Валідація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 47–55.
3. Abdel-Khalek A., Neimeyer R.A. Death anxiety scale. *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York : Springer International Publishing, 2017. P. 1–4.
4. Ai A.L., Carretta H. Optimism/hope associated with low anxiety in patients with advanced heart disease controlling for standardized cardiac confounders. *Journal of Health Psychology*. 2020. Vol. 25. №№ 3–14. P. 2520–2527.
5. Alansari B.M., Kazem, A.M. Optimism and pessimism in Kuwaiti and Omani undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2008. Vol. 36. № 4. P. 503–518.
6. Al Boukhary R., Hallit R., Postigo A. et. al. The effect of gratitude on death anxiety is fully mediated by optimism in Lebanese adults following the 2023 earthquake. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12. № 2. P. 1–9.
7. Brown A.G. An examination of the relationship between death anxiety, optimism, depression, and anxiety. 2011. URL: <https://ttu-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/91f91483-5376-47a3-ae3f-61142d29b4a8/content>.
8. Doustinouri M., Rahnama M., Abdollahimohammad A. et. al. Effect of Positive Thinking Skills on Optimism and Death Anxiety of Covid-19 Nurses: A quasi-experimental study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*. 2024. Vol. 34. № 2. P. 143–148.
9. Ellis A., Lange A.J. How to keep people from pushing your buttons. *Citadel Press*. 2003. 220 p.
10. Hanson R., Mendijs R. Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. *New Harbinger Publications*. 2009. 251 p.
11. Lonetto R., Templer D.I. Death anxiety. New York : Hemisphere, 1986. 155 p.
12. Salehi R., Rabiee M. Investigating the role of Self-Compassion and Psychological Capital (hope, resilience, Self-efficacy and Optimism) in predicting depression and death anxiety in Patients with Cancer. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2020. Vol. 9. № 10. P. 103–114.
13. Sindhu Z.M., Shahbal S., Khurshid S. et. al. Death Anxiety and Life Satisfaction among Health Workers during Covid-19; with Moderating Role of Optimism. *Journal of Xi'an Shiyu University, Natural Science Edition*. 2022. Vol. 18. № 8. P. 199–220.
14. Yalom I.D. Existential psychotherapy. Hachette UK, 2020. 544 p.