RELAȚIA DINTRE OPTIMISM ȘI STRATEGIILE DE COPING LA BOLNAVII CARDIOVASCULARI

Alina BURLACU,

student anul III, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială

CZU: 159.923:616.12-008:303.4 burlacualina55@gmail.com

Actualitatea și importanța temei abordate. În 2022, conform datelor provizorii ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică a Ministerului Sănătății, bolile cardiovasculare au reprezentat 58% din totalul cazurilor de deces [4]. Această constatare a fost un imbold semnificativ pentru cercetarea mea, axată pe optimism și strategiile de coping în rândul pacienților cu afecțiuni cardiovasculare, indicatori care pot avea un rol esențial în modul, în care pacienții cu BCV fac față bolii și gestionării tratamentului. Un studiu realizat timp de 10 ani, a investigat dacă optimismul e asociat cu sănătatea cardiovasculară, iar drept rezultat a obținut că acesta poate influența modul în care se dezvoltă sănătatea cardiovasculară în viața adultă [1]. Persoanele optimiste par să aibă o capacitate mai mare de a inhiba durerea fizică. În contrast, persoanele pesimiste au tendința să amplifice experiențele dureroase, prin faptul că sunt percepute mai intens [2]. Din altă perspectivă, optimismul influențează menținerea sănătății prin profilaxie, adoptarea regimurilor de sănătate și căutarea ajutorului medical atunci când este necesar. Într-un studiu desfășurat pe o perioadă de 35 de ani, pe o sută de absolvenți de la Universitatea Harvard, s-a constatat că persoanele pesimiste, consideră că boala este personală, permanentă și generală, și sunt mai susceptibile să se îmbolnăvească, decât persoanele optimisite.

Scopul cercetării. Ne-am propus să identificăm relația dintre optimism și strategiile de coping la bolvanii cardiovasculari, în contextul Republicii Moldova.

Eșantionul cercetării. În cadrul cercetării au fost chestionate 40 de persoane, dintre care 32 sunt de gen feminin, 12 de gen masculin. Participanții chestionați au vârsta cuprinsă între 21 – 85 de ani. 66% din respondenți provin din mediu urban și 34% din respondenți provin din mediu rural.

Rezultatul cercetării. În urma analizei rezultatelor statistice, am obținut că există o relație semnificativă între optimism și reinterpretare pozitivă ($r = 0,597$, $p = 0,01$). Astfel, persoanele cu boli cardiovasculare, cu un nivel mai mare al optimismului dispozițional sunt mai susceptibile să folosească reinterpretarea pozitivă pentru a face față stresului. De asemenea, există o relație pozitivă între optimism și următoarele strategii de coping: planificarea ($r = 0,593$), copingul activ ($r = 0,580$), căutarea suportului social-instrumental ($r = 0,401$), eliminarea activităților concurente ($r = 324$), acceptarea ($r = 0,272$), orientarea spre religie ($r = 0,129$).

În același context, am obținut că există o relație invers proporțională între optimism și pasivitatea comportamentală ($r = -0,460$), descărcarea emoțională ($r = -0,389$), negarea ($r = -0,384$), pasivitatea mentală ($r = -0,347$), recurgerea la alcool și medicamente

(r = -0,304), căutarea suportului social-emoțional (r = 0,116) și reținerea de la acțiune (r = -0,064).

Concluzii. Persoanele cu boli cardiovasculare, cu un nivel mai mare al optimismului dispozițional sunt mai susceptibile să adopte strategii proactive de coping pentru a face față stresului din viața lor. În contrast, persoanele cu un nivel mai scăzut al optimismului dispozițional pot fi mai susceptibile să apeleze la strategii de coping evitative sau pasive în fața stresului. După examinarea datelor statistice, am remarcat că optimismul este în relație invers proporțională cu strategiile de coping precum: descărcarea emoțională și căutarea suportului social-emoțional. Acest fapt sugerează că persoanele optimiste nu-și reduc nivelul distresului prin exprimarea afectelor și emoțiilor negative și nu tind să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la prieteni, rude, colegi, pentru a diminua distresul. Acest fapt, merită a fi cercetat ulterior într-un alt studiu.

Recomandări. În ultimii ani, studiile demonstrează că optimismul poate contribui semnificativ la îmbunătățirea stării de sănătate. De aceea, e important să dezvoltăm și să cultivăm o abordare pozitivă față de viață, începând cu Seligman și afirmația: „Optimismul se învață". Dezvoltarea optimismului nu se referă la simpla practicare a gândirii pozitive sau la rostirea afirmațiilor pozitive despre sine. Esențial este modul în care gândim atunci, când întâmpinăm eșecuri, utilizând puterea gândirii non-negative. Cheia optimismului constă în schimbarea modului distructiv, în care ne vorbim în momentele dificile [3].

Referințe:

1. BOEHM, J.; QURESHI, F.; CHEN, Y.; SOO, J.; UMUKORO, P.; HERNANDEZ, R.; LLOYD-JONES, D.; KUBZANSKY, L. Optimism and Cardiovascular Health: Longitudinal Findings From the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. In: *Psychosomatic Medicine,* 2020, vol. 82(8), pp. 774-781. ISSN 0033-3174.
2. CARVER, C.; SCHEIER, M. Dispositional optimism. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 2014, vol. 18, pp. 293-299. ISSN 1364-6613.
3. SELIGMAN, M. *Learned Optimism*. New York: Knopf, 1991. 319 p.
4. *Mortalitatea generală după principalele clase ale cauzelor de deces în anul 2022: Biroul Național de Statistică al Republicii Moldova* [citat, 28 martie 2024]. În: https://statistica.gov.md/ro/mortalitatea-generala-dupa-principalele-clase-ale-cauzelor-de-deces-in-anul-2022-9696_60426.html

Recomandat
***Cristina DOLINSCHI**, asist. univ.*