



Optimismus, Resilienz und Depression

Bezug Kleiman EM, Chiara AM, Liu RT, Jäger-Hyman SG, Choi JY, Alloy LB. Optimismus und Wohlbefinden: Eine prospektive multimethodische und multidimensionale Untersuchung von Optimismus als Resilienzfaktor nach dem Eintreten belastender Lebensereignisse. Cogn Emot. 2017;31(2):269-283. Entwurf Prospektive multimethodische und mehrdimensionale Untersuchung mittels Hauptkomponentenanalyse (PCA) mit anschließender Auswertung über das Instrument der konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA). Teilnehmer Die Freiwilligen der Studie (N = 464) waren College-Studenten im Grundstudium, die in Einführungskurse in Psychologie eingeschrieben waren. 76 Prozent waren weiblich, mit einem Durchschnittsalter von 19,5 Jahren. Die Zusammensetzung der Stichprobe war wie folgt: 43 % Kaukasier, 34 % Afroamerikaner, 12 % Asiaten, 3 % …



Bezug

Kleiman EM, Chiara AM, Liu RT, Jäger-Hyman SG, Choi JY, Alloy

LB. Optimismus und Wohlbefinden: Eine prospektive multimethodische und multidimensionale Untersuchung von Optimismus als Resilienzfaktor nach dem Eintreten belastender Lebensereignisse. *Cogn Emot.* 2017;31(2):269-283.

Entwurf

Prospektive multimethodische und mehrdimensionale Untersuchung mittels Hauptkomponentenanalyse (PCA) mit anschließender Auswertung über das Instrument der konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA).

Teilnehmer

Die Freiwilligen der Studie (N = 464) waren College-Studenten im Grundstudium, die in Einführungskurse in Psychologie eingeschrieben waren. 76 Prozent waren weiblich, mit einem Durchschnittsalter von 19,5 Jahren. Die Zusammensetzung der Stichprobe war wie folgt: 43 % Kaukasier, 34 % Afroamerikaner, 12 % Asiaten, 3 % Hispanoamerikaner und 7 % andere. Eine Untergruppe (n=96) der ursprünglichen Stichprobe wurde für die prospektive Phase der Studie eingeladen. In dieser Phase waren die Teilnehmer zu 82 % weiblich und setzten sich wie folgt zusammen: 39 % Kaukasier, 36 % Afroamerikaner, 10 % Asiaten, 4 % Hispanoamerikaner und 10 % andere.

Studienparameter bewertet

Folgende Studienparameter wurden verwendet:

1. Beck Hopelessness Scale (BHS) – 20-Punkte-Selbstberichtetes Maß für Hoffnungslosigkeit, ein Hauptsymptom depressiver Emotionen; Die Gesamtpunktzahl reicht von 0 bis 20, wobei die niedrigeren Punktzahlen weniger Pessimismus zeigen.
2. Revised Life Orientation Test (LOT-R) – 10-Punkte-Fragebogen zur Identifizierung von Unterschieden im allgemeinen Optimismus vs. Pessimismus eines

Teilnehmers.

3. Cognitive Style Questionnaire (CSQ) – schlägt hypothetische Szenarien vor, um das Selbstgefühl des Teilnehmers nach einem positiven oder negativen Lebensereignis zu bewerten.
4. Ereignisfragebogen (EQ) – stellt hypothetische Ereignisse dar, die jeder Teilnehmer als wahrscheinlich im wirklichen Leben einschätzen kann. Höhere Werte für positive Ereignisse und niedrigere Werte für negative Ereignisse werden verwendet, um Vorurteile widerzuspiegeln, die jede Person anwendet, um ihr eigenes Leben zu betrachten.

Primäre Ergebnismessungen

Zu den primären Ergebnismessungen gehören das Beck Depression Inventory (BDI), ein 21-Punkte-Selbstbericht zur Depressionssymptomatik der letzten 2 Wochen, und der Beck Anxiety Inventory (BAI), ein 21-Punkte-Selbstbericht Maß für Angstsymptome. Darüber hinaus wurde das Expanded Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia-Change Interview (exp-SADS-C) verwendet, um eine psychopathologische Situation für geeignete DSM-IV-Diagnosen zu bewerten.

Wichtige Erkenntnisse

Die Studie stellte fest, dass Optimismus ein facettenreiches Konstrukt ist, und identifizierte 4 Dimensionen des Optimismus: positive Erwartungen (PEs), Schlussfolgerungsstil (IS), Gefühl der Unverwundbarkeit (SI) und Selbstüberschätzung (O). Es wurde festgestellt, dass verschiedene Dimensionen des Optimismus unterschiedliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. PE verringerte die Auswirkungen von Stressereignissen auf depressive Symptome und war mit weniger depressiven Episoden verbunden. SI moderierte die Auswirkungen von Stress auf Angstsymptome.

Implikationen üben

Optimismus ist im Allgemeinen ein Gräuel für Depressionen. Es ist unwahrscheinlich, dass eine Person, die im Allgemeinen optimistisch ist, depressiv ist.

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die Aspekte des Optimismus zu berücksichtigen, die diese Studie für uns zu erläutern versucht. Insgesamt zeigt uns diese Studie, dass Optimismus nicht nur „positiv denken“ bedeutet, sondern, wie die Autoren es beschreiben, Optimismus wirklich „ein facettenreiches Konstrukt“ ist und jede Facette unterschiedliche Auswirkungen auf die Stimmung haben kann.

In ihrer Einführung geben die Autoren Gründe an, warum sie diese Studie für nützlich halten. Sie erklären, dass eine Einschränkung der bisherigen Forschung zum Optimismus darin besteht, dass die meisten Studien ein einziges Maß für Optimismus haben, obwohl es sich um ein mehrdimensionales Konzept handelt. Die Autoren kritisieren auch die frühere Arbeit dafür, dass sie sich zu sehr auf Selbstauskünfte stützt, da Selbstauskünfte den eigenen subjektiven oder idiosynkratischen Empfindlichkeiten jedes Freiwilligen unterliegen. In dieser Studie werden Studieninterviews verwendet. Dies sind Skalen, die versuchen, diesen Effekt unter den Teilnehmern auszugleichen und eine Voreingenommenheit der Teilnehmer zu vermeiden. Schließlich kritisieren die Autoren frühere Arbeiten, die sich hauptsächlich auf die Beziehung von Optimismus nur zu Depressionen und nicht zu anderen Zuständen (z. B. Angst) konzentriert haben.

Insgesamt zeigt uns diese Studie, dass Optimismus nicht nur „positiv denken“ bedeutet, sondern, wie die Autoren es beschreiben, Optimismus wirklich „ein facettenreiches Konstrukt“ ist und jede Facette unterschiedliche Auswirkungen auf die Stimmung haben kann.

Verständlicherweise scheint die in dieser Studie gefundene Beziehung zwischen Optimismus und psychischen und physischen Gesundheitsergebnissen komplex zu sein, mit bemerkenswerten Unterschieden zwischen den vier „Optimismusdimensionen“, die die Autoren nennen:

Positive Erwartungen (PEs)

PEs erklären die Ansicht, dass die eigene Zukunft positiv sein wird und dass die eigene allgemeine Situation oder der Charakter insgesamt in einer besseren Position sind als die einer anderen Person in derselben Situation. In dieser Studie zeigten die Autoren, dass Personen mit PEs erwartungsgemäß ein geringeres Risiko für das Auftreten einer schweren Depression sowie ein geringeres Maß an depressiven Symptomen hatten, selbst nach Kontrolle der anfänglichen depressiven Episoden bzw. Symptome. LE war die Dimension, die am beständigsten mit geringeren Depressionssymptomen und einem geringeren Risiko für schwere depressive Störungen assoziiert wurde, was frühere Forschungsergebnisse sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern bestätigte. Diese Studie fand auch heraus, dass PEs die negativen Auswirkungen von hohem Lebensstress auf depressive Symptome abfedern können.

Inferenzstil (IS)

Eine Person mit einem optimistischen IS ist geneigt, positive Ereignisse als Standardsituation und negative Ereignisse als vorübergehende Anomalien zu sehen. Mit anderen Worten, er erwartet, dass gute Dinge normal passieren. Im Gegensatz dazu sehen pessimistische Menschen negative Ereignisse als Standard. In dieser Studie waren die Autoren überrascht, dass die IS-Dimension Depressionen nicht vorhersagte (was ihrer Meinung nach auf den zu schwachen Aufbau dieser speziellen Studie zurückzuführen sein könnte).

Gefühl der Unverwundbarkeit (SI)

Eine Person mit SI erwartet, dass negative Ergebnisse häufiger bei anderen auftreten als bei sich selbst. In dieser Studie war das Vorhandensein von SI mit einem verringerten Risiko für Angstsymptome verbunden, selbst bei hohem Lebensstress. Interessanterweise und überraschend für die Autoren schien diese Dimension auch ein größeres Risiko für Beschwerden über körperliche Gesundheitssymptome zu verleihen (nicht weniger Risiko).

Selbstüberschätzung (O)

Selbstüberschätzung ist die Neigung, die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften für besser zu halten, als sie wirklich sind, und oft für besser als die anderer Menschen. Selbstüberschätzung zeigte eine Korrelation mit Angst und Depression, aber diese sagten keine Veränderungen bei körperlichen Erkrankungen voraus.

Verhindert und lindert Optimismus also wirklich sowohl psychische als auch physische Krankheiten? Und wie können wir als Gesundheitspraktiker den Optimismus eines Patienten am besten nutzen, um seine oder ihre Gesundheitsziele zu unterstützen?

Kurz gesagt, wenn es um Depressionen geht, ist eine Person, die sich selbst als von Natur aus geschützt (nicht verwundbar) und die Welt als allgemein einen guten Ort betrachtet, tendenziell glücklicher, hat weniger Depressionen und ist besser in der Lage, Zeiten mit hohem Stress zu überstehen effektiv. Es liegt nahe, dass dies Attribute sind, die eine Verbesserung für Patienten mit Depressionsanfälligkeit verwenden können. Diese Studie zeigte eine Assoziation zwischen diesen Konstrukten des Optimismus mit einem reduzierten Risiko für das Auftreten einer schweren Depression und einem geringeren Ausmaß an depressiven Symptomen.

Es muss auch beachtet werden, dass diejenigen, die sich für unbesiegbare halten, eher körperliche Beschwerden ertragen,

möglicherweise weil sie wirklich nicht glauben, dass ihnen etwas Schlimmes passieren wird. Das macht Sinn; Wenn Sie die Art von Person sind, die nicht glaubt, dass Ihnen das passieren kann, neigen Sie dazu, nicht vorbeugend zu sein (Sie kontrollieren Ihren Blutdruck nicht, Sie rauchen weiter). Diese Patienten benötigen möglicherweise mehr Aufklärung darüber, wie anfällig jeder für Krankheiten ist und wie eine gute Gesundheitsversorgung unerwünschte Folgen verhindern kann. Natürlich müssen wir darauf achten, welche Patienten wir dieser Rhetorik aussetzen, da eine solche Betonung möglicher unerwünschter Folgen die Angst eines ohnehin schon ängstlichen Patienten noch verstärken kann. Während Optimismus klare Vorteile hat, kann angemessener „Pessimismus“ auch Schutz bieten, indem er Patienten motiviert, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Pflege zu suchen.

Ebenfalls von Interesse ist, dass die Autoren vorschlagen, dass Positivität Positivität erzeugt. In dieser Denkweise puffert Optimismus nicht nur die Auswirkungen von Lebensstress auf die Gesundheit ab, sondern könnte auch die Wahrscheinlichkeit zukünftiger positiver Ereignisse erhöhen und gleichzeitig das Auftreten negativer Ereignisse verringern, ähnlich einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

In den Worten des Autors findet diese faszinierende Studie „teilweise Unterstützung für prospektive Beziehungen zwischen verschiedenen Konzeptualisierungen und Folgen für die geistige und körperliche Gesundheit“. Dies ist zwar keine bahnbrechende Aussage, bestätigt aber, was wir bereits zu wissen schienen.

Einschränkungen

Die endgültige Anzahl der in die prospektive Phase eingeschlossenen Teilnehmer betrug 96, während die ursprüngliche Stichprobengröße 464 betrug. Aufgrund der geringen Stichprobengröße bezeichneten die Autoren diese prospektiven Ergebnisse als „explorativ“ und

replikationsbedürftig, was eine faire Aussage ist.

Am enttäuschendsten ist vielleicht, dass diese kleine prospektive Stichprobe keine bessere Untersuchung der Beziehung zwischen Optimismusdimensionen und klinisch signifikanter Angst ermöglichte. Die Autoren stellten fest, dass sich frühere Studien nur auf Depressionen konzentrierten; Leider diskutierte diese Studie Faktoren, die Depressionen beeinflussten. Angesichts der Tatsache, dass 18 % der Bevölkerung mit irgendeiner Form von Angst zu kämpfen haben, wäre es hilfreich gewesen, die Beziehung zwischen Optimismus und Angst weiter zu verdeutlichen. Außerdem war die Mehrheit der Teilnehmer weiblich, was darauf hindeuten könnte, dass die Ergebnisse möglicherweise nicht so leicht auf Männer zutreffen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki