

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ REVIEW

Η επίδραση της αισιοδοξίας στην υγεία

Η αισιοδοξία ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αφορά στην προσαρμοστική λειτουργία ενός ατόμου να διατηρεί θετικές προσδοκίες ακόμη και όταν αντιμετωπίζει αντιξοότητες. Συνδέεται με λειτουργίες του εγκεφάλου και συγκεκριμένα με τον πρόσθιο λοβό του προσαγωγίου και την κάτω μετωπιαία έλικα, που πυροδοτούν το σύστημα το οποίο σχετίζεται με την οπτική παρατήρηση και τη μετάφραση των γεγονότων. Έχει βρεθεί συσχέτιση και αλληλεπίδραση με τα κοινωνικά χαρακτηριστικά, τους ατομικούς παράγοντες, το πολιτισμικό περιβάλλον και την οικογένεια. Οι νεότερες ηλικίες και η ανώτερη εκπαίδευση σχετίζονται με μεγαλύτερα επίπεδα αισιοδοξίας. Επί πλέον, τα άτομα με έφεση στην περιβαλλοντική προστασία και στην οικοδόμηση φιλοπεριβαλλοντικών συμπεριφορών και στάσεων εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας καθώς διαθέτουν θετική συναισθηματικότητα και προσδοκία. Επίσης, ο θεσμός της οικογένειας προάγει την αισιοδοξία των μελών της, υπό την προϋπόθεση ότι διασφαλίζει την προστασία τους καθώς και τη συναισθηματική σταθερότητα και εμπιστοσύνη, ενώ έχει υποστηριχθεί ότι και γενετικοί παράγοντες πιθανόν να σχετίζονται με την αισιοδοξία στάση ζωής. Τα αισιοδοξα άτομα παρουσιάζουν βελτίωση της σωματικής υγείας και παράλληλα υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η αισιοδοξία μπορεί να ενισχυθεί μέσω εκπαιδευτικών ή άλλων υποστηρικτικών παρεμβάσεων. Επί πλέον, έχει παρατηρηθεί ότι η αισιοδοξία στάση ζωής προάγει συνήθειες όπως η σωματική άσκηση, που συμβάλλουν στην αύξηση των λειτουργικών επιδόσεων και στη βελτίωση της σωματικής και της ψυχικής υγείας. Η μέτρηση της αισιοδοξίας μπορεί να γίνει με τη χρήση κατάλληλων ερωτηματολογίων, όπως η «κλίμακα ελέγχου του προσανατολισμού για τη ζωή» (Life Orientation Test-Revised), ενώ έχει χρησιμοποιηθεί με καλά αποτελέσματα και η μέτρηση των επιπέδων κορτιζόλης.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αισιοδοξία συνιστά χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που αφορά στη νοητική αντίληψη και στα κίνητρα τα οποία διαθέτει ο κάθε άνθρωπος για να αντιμετωπίσει μέσω της προσπάθειάς του ένα γεγονός υπό το πρίσμα της αναμονής εκπλήρωσης των θετικών προσδοκιών του για το μέλλον. Η αισιοδοξία, σε αντίθεση με την απαισιοδοξία, ωθεί περισσότερο τα άτομα στην αναζήτηση νέων στόχων και προσδοκιών, αλλά και των επιθυμητών ενεργειών για την επίτευξή τους, που είναι απαραίτητα για την προσαρμογή τους στις καταστάσεις της ζωής, προσδίδοντάς τους παράλληλα υψηλότερη αποτελεσματικότητα και λειτουργικότητα.¹

Η αισιοδοξία έχει βρεθεί ότι σχετίζεται αρνητικά με την εμφάνιση κατάθλιψης, κυρίως στον εφηβικό πληθυσμό, και θετικά με τη βελτίωση της γενικής υγείας και της ποιότητας ζωής των ατόμων σε αλληλεπίδραση με τις κοινωνικές και

τις οικονομικές συνθήκες διαβίωσης, όπως επίσης με βιολογικούς, περιβαλλοντικούς, οικογενειακούς και πολιτισμικούς παράγοντες, καθώς η υψηλή διακύμανση (78%) που παρατηρήθηκε σε σχετικά πρόσφατη μετα-ανάλυση ($r=-0,47$, $r^2=-0,22$) δεν μπορεί να αποδοθεί στην ίδια την αισιοδοξία αλλά μπορεί να αποδοθεί στους παράγοντες αυτούς.^{1,2-5}

Στον αντίποδα, υπό το πρίσμα της αρνητικής προσέγγισης των γεγονότων, η απαισιοδοξία έχει φανεί ότι αποτελεί αρνητικό προγνωστικό δείκτη της κατάθλιψης κυρίως στους εφηβικούς πληθυσμούς, ενώ παράλληλα σχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα και μείωση των λειτουργικών επιδόσεων.^{1,6,7} Γενετικές μελέτες συμπεριφοράς έδειξαν ότι η αισιοδοξία και η απαισιοδοξία είναι διαφορετικά συστήματα καθώς συνδέονται διαφορετικά με τα δύο εγκεφαλικά ημισφαίρια. Επί πλέον, οι αναπτυξιακές τάσεις αισιοδοξίας και απαισιοδοξίας μεταξύ τόσο των εφήβων όσο και των ηλικιωμένων δεν βρίσκονται σε αντίθετες κατευθύνσεις.⁸

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2024, 41(3):315-321
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2024, 41(3):315-321

Μ. Θεοδωρακοπούλου,¹
Ε. Καμπά,¹
Γ. Βασιλόπουλος,¹
Χ. Αγγέλη,²
Ι. Καλεμικεράκης¹

¹Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο
Δυτικής Αττικής, Αθήνα
²Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών
«Γ. Γεννηματάς», Αθήνα

The effect of optimism on health

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρητηρίου

Αισιοδοξία
Κορτιζόλη
Ποιότητα ζωής
Υγεία

Υποβλήθηκε 9.5.2023

Εγκρίθηκε 31.5.2023

Η θεωρητική βάση της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας σχετίζεται με τα μοντέλα κινήτρων προσδοκίας-αξίας, σύμφωνα με τα οποία η συμπεριφορά των ατόμων συνδέεται με την επιδίωξη στόχων με υψηλή αξία γι' αυτά. Όσο σημαντικότερος θεωρείται ο στόχος από το άτομο, τόσο μεγαλύτερη είναι η αξία του αλλά και η πεποίθησή του ότι ο εν λόγω στόχος μπορεί να επιτευχθεί. Υπό το πρίσμα αυτό, η αισιοδοξία και η απαισιοδοξία ορίζονται, αντίστοιχα, από την εμπιστοσύνη ή την αμφιβολία για την επίτευξη του στόχου επιδρώντας ανάλογα στις παρακινητικές διαδικασίες που επηρεάζουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και βουλητικές διαδικασίες των ατόμων. Έτσι, τα αισιόδοξα άτομα γίνονται πιο ευαίσθητα στα θετικά ερεθίσματα, βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, καταβάλλουν πιο μεγάλη προσπάθεια για τους στόχους τους και αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη επιμονή τις δυσμενείς συνθήκες, ενώ, αντίθετα, οι αρνητικές προσδοκίες για το μέλλον στα απαισιόδοξα άτομα είναι πιθανόν να ενεργοποιήσουν το σύστημα κινήτρων αποφυγής, αναγκάζοντας τα συγκεκριμένα άτομα να είναι πιο ευαίσθητα στα αρνητικά ερεθίσματα, να βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος και κατάθλιψη, και να αποσύρουν την προσπάθειά τους πρόωρα.⁸

Αν και η αισιοδοξία συνιστά δομικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας φαίνεται ότι με τις κατάλληλες υποστηρικτικές παρεμβάσεις είναι πιθανόν να αποτελέσει τροποποιήσιμο παράγοντα, καθιστώντας χρήσιμη την αξιολόγησή της. Η διερεύνηση της αισιοδοξίας επιτυγχάνεται με ειδικές κλίμακες, όπως το Life Orientation Test-Revised (LOT-R), ενώ μια έμμεση εκτίμησή της θα μπορούσε να αποτελέσει η αξιολόγηση των μεταβολών των επιπέδων της κορτιζόλης που σχετίζεται με το stress, και πιθανόν η μέτρηση των επιπέδων των παραγώγων (υδροϋπεροξειδία) των αντιδρώντων μεταβολιτών οξυγόνου (derived-reactive oxygen metabolites, d-ROMs) και του βιολογικού αντιοξειδωτικού δυναμικού (BAP), καθώς έχει βρεθεί ότι σε σύγκριση με τους απαισιόδοξους οι αισιόδοξοι εμφανίζουν επί πλέον χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής, χαμηλότερες αποκρίσεις κορτιζόλης υπό stress και πλέον προσαρμοστικές ανοσιακές αποκρίσεις κατά τη φάση της μετατραυματικής αποκατάστασης.^{8,9}

2. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Η αισιοδοξία ή απαισιοδοξία της διάθεσης αποτελεί ένα παράγωγο της ανθρώπινης εξέλιξης και σχετίζεται με την πεποίθηση του ατόμου που αντανακλά στη θετική πλευρά των πραγμάτων. Εξυπηρετεί μια προσαρμοστική λειτουργία που ενισχύει τις προληπτικές συμπεριφορές και μειώνει το

stress και το άγχος, τα οποία σχετίζονται με πιθανά αρνητικά αποτελέσματα.^{10,11} Τα θετικά αποτελέσματα μιας αισιόδοξης στάσης ζωής που βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα είναι εμφανή, αλλά οι συνέπειες μιας αισιόδοξης ψευδαίσθησης η οποία δεν έχει τη βάση της σε πραγματικά δεδομένα μπορεί αρχικά να είναι θετικές, αλλά γενικότερα η υπέρμετρη ψευδαίσθηση αισιοδοξίας ενδέχεται να είναι τελικά επιβλαβής, οδηγώντας σε υποτίμηση του κινδύνου και των αποτυχιών, ενώ έχει συνδεθεί και με ευρύτερα ατομικά, κοινωνικά, ακόμη και οικονομικά φαινόμενα. Για παράδειγμα, η μη ρεαλιστική αισιοδοξία έχει θεωρηθεί ως παράγοντας που συνέβαλε σε μεγάλες παγκόσμιες οικονομικές κρίσεις, ενώ συνιστά και έναν από τους παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στα τυχερά παίγνια.¹⁰

Επί πλέον, τα τελευταία έτη έχουν διατυπωθεί και κάποιες απόψεις βασιζόμενες σε στοιχεία από τα πεδία της αναπτυξιακής και της εξελικτικής ψυχολογίας, που αμφισβητούν τις απόλυτα θετικές επιπτώσεις της αισιοδοξίας, υποστηρίζοντας ότι οι υψηλές προσδοκίες για το μέλλον σε περιόδους σοβαρών κρίσεων μπορεί, τελικά, να είναι επιβλαβείς για την ψυχική υγεία του ατόμου στον βαθμό που οι θετικές προσδοκίες δεν μπορούν να ικανοποιηθούν.

Μια προοπτική μελέτη μετά την τρομοκρατική επίθεση της 11ης Σεπτεμβρίου στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ) διαπίστωσε ότι οι νεαροί ενήλικες που πριν από το γεγονός ήταν οι πλέον αισιόδοξοι για το μέλλον, είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης μετά από αυτό συγκριτικά με τους απαισιόδοξους. Αν και τα στοιχεία είναι περιορισμένα, σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης φαίνεται ότι γενικά η αισιόδοξη διάθεση θα μπορούσε να είναι ευεργετική σε περιόδους χωρίς γεγονότα μεγάλης βαρύτητας, ενώ οι ίδιες αυτές θετικές προσδοκίες για το μέλλον θα μπορούσαν να είναι τελικά επιβλαβείς σε καταστάσεις κρίσης που συνδέονται με ακραία υψηλό stress.¹¹

Στον αντίποδα, μελέτη που αφορούσε σε μια άλλη σημαντική κρίση εξ αιτίας της καταστροφής από το τσουνάμι στην Ιαπωνία το 2011 διαπίστωσε ότι οι θετικές στάσεις πριν από την καταστροφή, όπως η ελπίδα και η αισιοδοξία, ενίσχυσαν την ανθεκτικότητα έναντι της κατάθλιψης και του μετατραυματικού stress μετά την καταστροφή.¹¹

Από παθοφυσιολογική άποψη, η αισιοδοξία συνδέεται με λειτουργίες του εγκεφάλου και συγκεκριμένα με τον πρόσθιο φλοιό του προσαγωγίου (ACC), ο οποίος σχετίζεται με τη φαντασία του μέλλοντος και τις διεργασίες αυτοαναφοράς, και την κάτω μετωπιαία έλικα, πυροδοτώντας το σύστημα που σχετίζεται με την οπτική παρατήρηση και τη μετάφραση των γεγονότων. Πιστεύεται ότι και άλλες περιοχές, όπως ο παρακείμενος μεσομετωπιαίος και ο πλευρικός

προμετωπιαίος φλοιός, που εμπλέκονται στην επεξεργασία σφαλμάτων και στην ανίχνευση συγκρούσεων, σχετίζονται με την αισιοδοξία.^{12,13}

Ως έννοια, η αισιοδοξία αφορά στην αντίληψη και στα κίνητρα που διαθέτει το άτομο για να αντιμετωπίσει ένα γεγονός μέσω της προσπάθειάς του.¹⁴ Συχνά είναι ταυτόσημη με την προσπάθεια και την εμπιστοσύνη ενός ατόμου στον εαυτό του προκειμένου να επιτύχει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα και αφορά στην τάση των ατόμων να αποδίδουν τα αρνητικά γεγονότα σε εξωγενείς και προσωρινούς παράγοντες.¹⁵⁻¹⁷ Τα αισιόδοξα άτομα διαθέτουν μια σταθερή πεποίθηση που επικεντρώνεται περισσότερο στις γενικευμένες θετικές προσδοκίες παρά στα μέσα με τα οποία θα επιτευχθούν οι στόχοι.¹⁶ Συνεπώς, η αισιοδοξία ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας αφορά στην προσαρμοστική λειτουργία ενός ατόμου να διατηρεί θετικές προσδοκίες ακόμη και όταν αντιμετωπίζει αντιξοότητες¹² και συχνά στηρίζεται σε κίνητρα, τα οποία καθοδηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την αυτοπεποίθηση που διαθέτει ένα άτομο για την επίτευξη των στόχων του.¹⁸

Ωστόσο, οι προσωπικές πεποιθήσεις φαίνεται ότι δεν αποτελούν τον μοναδικό αιτιολογικό παράγοντα της αισιοδοξίας καθώς έχει διαπιστωθεί συσχέτιση και αλληλεπίδραση με τα κοινωνικά χαρακτηριστικά, τους ατομικούς παράγοντες, το πολιτισμικό περιβάλλον και την οικογένεια.^{4,19-21} Οι νεότερες ηλικίες και η ανώτερη εκπαίδευση σχετίζονται με μεγαλύτερα επίπεδα αισιοδοξίας.⁴ Επί πλέον, τα άτομα με έφεση στην περιβαλλοντική προστασία και στην οικοδόμηση φιλοπεριβαλλοντικών συμπεριφορών και στάσεων φαίνεται να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας καθώς διαθέτουν θετική συναισθηματικότητα και προσδοκία.¹⁹ Επί πλέον, ο θεσμός της οικογένειας φαίνεται να προάγει την αισιοδοξία των μελών της, υπό την προϋπόθεση ότι διασφαλίζει την προστασία τους καθώς και τη συναισθηματική σταθερότητα και εμπιστοσύνη.²⁰ Έχει υποστηριχθεί ότι και γενετικοί παράγοντες πιθανόν να σχετίζονται με την αισιοδοξία καθώς φαίνεται να κληρονομείται σε ποσοστά 23-32%.²¹ Σε μελέτη πρώτων βρεφών παρατηρήθηκε ότι τα πρόωρα βρέφη με μεγαλύτερο βάρος γέννησης εξελίχθηκαν σε αισιόδοξους ενήλικες, σε αντίθεση με εκείνα που ήταν πρόωρα και λιποβαρή.²²

3. Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΩΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΙΜΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ

Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η αισιοδοξία μπορεί να ενισχυθεί μέσω εκπαιδευτικών ή άλλων υποστηρικτικών παρεμβάσεων^{21,23-26} και η βελτίωση της αισιοδοξίας, με τη σειρά της, προάγει συνήθειες όπως η σωματική άσκηση,

που συμβάλλουν στην αύξηση των λειτουργικών επιδόσεων και στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας.²⁷ Αντίθετα, τα απαισιόδοξα άτομα φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με επιβλαβείς συνήθειες, με μειωμένη προσαρμοστική ικανότητα, κοινωνική απόσυρση, μείωση των λειτουργικών επιδόσεων και αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης.^{7,28,29} Παρόμοια αποτελέσματα παρουσιάζονται και στις διαστάσεις που αφορούν στην αυτοφροντίδα, στην ευεξία και στο σχετιζόμενο με την υγεία άγχος.¹⁴

Μελέτες-παρεμβάσεις με βάση το μοντέλο κινήτρων προσδοκίας-αξίας προσπάθησαν να αυξήσουν την αισιοδοξία και την αυτο-αποτελεσματικότητα με παρέμβαση προς την επίτευξη του καλύτερου δυνατού εαυτού (best possible self), η οποία περιλαμβάνει την ανάπτυξη νέων ατομικών στόχων για την επίτευξη ενός καλύτερου δυνατού μελλοντικού εαυτού. Η τυπική αυτοπαρέμβαση περιλαμβάνει συνήθως προτροπές να φανταστεί κάποιος τον εαυτό του στο μέλλον σε καταστάσεις θετικής έκβασης. Άλλες μέθοδοι παρέμβασης περιλαμβάνουν την εκπαίδευση, την αυτοσυμπόνια, μεθόδους γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας ή μεθόδους θετικής ψυχολογίας, ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, μεθόδους ψυχοδράματος για τη διδασκαλία ψυχικών δεξιοτήτων και δραστηριότητες τύπου "Make a Wish" (για παιδιά με καρκίνο). Μεταξύ των παρεμβάσεων που δεν φάνηκαν αποτελεσματικές αναφέρεται η αισθητηριακή απομόνωση, περιλαμβανομένης της αισθητηριακής απομόνωσης σε δεξαμενή επίπλευσης.²⁶

Παρότι η αυξημένη αισιοδοξία συχνά συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, σε ορισμένες περιπτώσεις, κυρίως ψυχαγωγικού χαρακτήρα, παρουσιάζει θετική συσχέτιση με την αυξημένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και ανθυγιεινών γευμάτων.^{30,31} Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρούνται στις διατάξεις της κατάθλιψης, της απομάκρυνσης από στόχους επίτευξης και της υιοθέτησης συμπεριφορών απειλητικών για την υγεία, κυρίως σε άτομα τα οποία διαθέτουν «μη ρεαλιστική αισιοδοξία», δηλαδή την αντίληψη ότι τα αρνητικά γεγονότα είναι πιθανότερο να εμφανιστούν σε άλλους παρά στους ίδιους.^{1,32-34}

4. Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Η ποιότητα ζωής είναι συχνά συνδεδεμένη με την υγεία. Συνιστά σημαντικό δείκτη παρακολούθησης της πορείας των ασθενών και των αποτελεσμάτων σχετικά με την αποκατάστασή τους.³⁵ Η έννοια της ποιότητας ζωής είναι ευρύτατη και μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους, καθώς περιλαμβάνει εμπειρίες, αντιλήψεις και στάσεις ζωής ως αποτέλεσμα φυσικών και οικογενειακών χαρακτηριστικών και της κοινωνίας που ζει το κάθε άτομο.³⁶

Ως πολυδιάστατη έννοια συνδέεται με τη βελτίωση της σωματικής, της κοινωνικής και της συναισθηματικής λειτουργίας, αφού συχνά μπορεί να επιφέρει αλλαγές μέσω στρατηγικών βελτίωσής της.^{37,38} Επί πλέον, έχει διαπιστωθεί ότι επιφέρει διαφοροποιήσεις στον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς³⁹ και συμβάλλει στην αύξηση της ικανοποίησης.⁴⁰ Ακόμη και σε περιόδους κρίσεων και έντονων καταστάσεων που αφορούν στην υγεία, οι αισιόδοξες προσωπικότητες φαίνεται να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και μειωμένα ποσοστά κατάθλιψης, καθώς διαθέτουν καλύτερη προσαρμοστική ικανότητα σε σχέση με τις απαισιόδοξες προσωπικότητες.²³

Ασθενείς οι οποίοι πάσχουν από χρόνια νοσήματα και διαθέτουν αισιοδοξία και ανθεκτικότητα εμφανίζουν μειωμένη ένταση συμπτώματα, αφού εφαρμόζουν καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης που επιφέρουν βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επιπρόσθετα, τα άτομα που διαθέτουν αισιόδοξη στάση ζωής φαίνεται να παρουσιάζουν καλύτερη ποιότητα ύπνου, χαμηλότερους δείκτες άγχους, λιγότερη δυσαρέσκεια στην καθημερινότητά τους και αυξημένη προσαρμοστική ικανότητα, επιδρώντας θετικά στην αίσθηση ψυχολογικής ευεξίας και ταυτόχρονα προκαλώντας προσαρμοστικές και αποτελεσματικές βιολογικές αποκρίσεις.^{35,41-44}

Αν και κάποιες μελέτες αναφέρουν ότι η θετική αυτοεκτίμηση και η αυτο-αποτελεσματικότητα, που συνδέονται και με την έννοια της αισιοδοξίας, δεν συσχετίζονται με την ποιότητα ζωής ή ο συσχετισμός μεταξύ τους είναι πολύ αδύναμος, ωστόσο οι διαπιστώσεις από τις εν λόγω

μελέτες πιθανόν να οφείλονται σε δημογραφικές διαφορές, στα χαρακτηριστικά της νόσου ή στις μεθόδους μέτρησης της ποιότητας ζωής.³⁵

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ

Ένα διαδεδομένο εργαλείο για τη διερεύνηση της αισιοδοξίας αποτελεί η κλίμακα ελέγχου του προσανατολισμού για τη ζωή (LOT-R). Το LOT-R είναι μια κλίμακα που εκτιμά τον βαθμό αισιοδοξίας και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή, εστιάζοντας στην οπτική υπό την οποία τα άτομα αξιολογούν κάποια γεγονότα της ζωής τους.⁴⁵ Έχει χρησιμοποιηθεί σε σχετικές μελέτες σε ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο οισοφάγου, καρκίνο μαστού, καρκίνο εντέρου, περιφερική νευροπάθεια και καρδιολογικές παθήσεις.^{3,41,45-47} Εξετάζει την αισιοδοξία ως στοιχείο της προσωπικότητας, δίνοντας έμφαση στην προσμονή θετικών αποτελεσμάτων. Επικεντρώνεται στα θετικά αποτελέσματα και αποτελείται από 10 ερωτήσεις αυτοαναφοράς θετικών προσδοκιών τύπου Likert. Δέχεται βαθμολογίες από 0 (διαφωνώ ισχυρά) έως 4 (συμφωνώ ισχυρά) (πίν. 1). Έχει σταθμιστεί και μεταφραστεί σε αρκετές γλώσσες μεταξύ των οποίων και η ελληνική.⁴⁸

Μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει τη μέτρηση των επιπέδων της κορτιζόλης παράλληλα με τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης, για την αντικειμενική επιβεβαίωση των αλλαγών στα επίπεδα αισιοδοξίας. Η κορτιζόλη, ως ορμόνη που διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες, έχει φανεί ότι σχετίζεται με το stress.⁴⁹ Η απόκριση του οργανισμού στα στρεσογόνα ερεθίσματα

Πίνακας 1. Ελληνική έκδοση ερωτηματολογίου LOT-R.⁴⁸ Βαθμολόγηση κλίμακας.

Ερώτημα	Διαφωνώ ισχυρά	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ ισχυρά
Σε στιγμές αβεβαιότητας συνήθως περιμένω να μου συμβεί το καλύτερο	0	1	2	3	4
Μπορώ εύκολα να χαλαρώσω	0	1	2	3	4
Εάν κάτι μπορεί να μου πάει στραβά, θα πάει στραβά	0	1	2	3	4
Είμαι πάντα αισιόδοξος για το μέλλον μου	0	1	2	3	4
Μου αρέσει να κάνω παρέα με τους φίλους μου	0	1	2	3	4
Είναι σημαντικό για μένα να απασχολούμαι συνέχεια με κάτι	0	1	2	3	4
Σχεδόν ποτέ δεν περιμένω τα πράγματα να πάνε όπως τα θέλω	0	1	2	3	4
Δεν θυμώνω πολύ εύκολα	0	1	2	3	4
Σπάνια πιστεύω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα	0	1	2	3	4
Συνολικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα παρά κακά	0	1	2	3	4

1: Εφαρμογή συντελεστή για τις ερωτήσεις 3, 7 και 9 ως εξής: (0=4), (1=3), (2=2), (3=1). **2:** Αθροισμα ερωτήσεων 1, 3, 4, 7, 9 και 10 για τη συνολική βαθμολογία

Σημείωση: Οι ερωτήσεις 2, 5, 6 και 8 αποτελούν στοιχεία ελέγχου και δεν βαθμολογούνται

συνδέεται με τον άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια ως μηχανισμό απάντησης του οργανισμού σε στρεσογόνες καταστάσεις.⁵⁰ Η έκκριση της κορτιζόλης παρουσιάζει αυξημένα ποσοστά (περίπου 70%) κυρίως τις πρωινές ώρες (2η-8η πρωινή) και μειωμένα ποσοστά τις βραδινές ώρες.⁵¹ Σχετίζεται με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, όπως η καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, η παχυσαρκία, ο καρκίνος, ο ψυχισμός, η διάθεση,⁵² τα αυτοάνοσα νοσήματα και οι φλεγμονώδεις καταστάσεις.⁵³

Μολονότι η συσχέτιση των λειτουργιών μεταξύ ενδοκρινικού συστήματος και κορτιζόλης έχει αποδειχθεί, η επίδραση της κορτιζόλης στην αισιοδοξία δεν έχει καθοριστεί επαρκώς. Παρ' όλα αυτά, έχει παρατηρηθεί ότι κατά τη διαδικασία παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ενθάρρυνση για την επίτευξη στόχων και αναμενόμενων προσδοκιών παρατηρείται μείωση της παραγωγής κορτιζόλης και αύξηση της αισιοδοξίας.⁵⁴ Παρόμοια αποτελέσματα μειωμένων ποσοστών κορτιζόλης σημειώνονται κατά τη διαδικασία ενθάρρυνσης για σωματική άσκηση, καθώς φαίνεται να επιδρά θετικά στη διάθεση.⁵⁵ Η βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης φαίνεται να συνδέεται με την αισιοδοξία, καθώς οι στρεσογόνοι παράγοντες εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά έκκρισης κορτιζόλης, χαμηλότερους

δείκτες φλεγμονής και καλύτερες ανοσιακές αποκρίσεις σε σχέση με τους απαισιόδοξους.^{8,9} Ομοίως, έχει παρατηρηθεί αρνητική συσχέτιση μεταξύ αισιοδοξίας και επιπέδων κορτιζόλης σε καταστάσεις άγχους και σωματικών τραυματισμών.⁵⁶ Εν τούτοις, σε ορισμένες περιπτώσεις τα επίπεδα της κορτιζόλης δεν φαίνεται να επηρεάζονται από την αισιοδοξία αλλά να σχετίζονται με άλλους παράγοντες, όπως το επίπεδο εκπαίδευσης, την κοινωνική και οικονομική κατάσταση των ατόμων.⁵⁷

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αισιοδοξία συνιστά έναν σημαντικό παράγοντα που επιδρά θετικά στην ποιότητα ζωής, στην έκβαση της νόσου, στη συμμόρφωση με τις θεραπευτικές παρεμβάσεις και στην ελάττωση του άγχους και του stress, ενώ παράλληλα προάγει συνήθειες όπως η σωματική άσκηση και αυξάνει τις λειτουργικές επιδόσεις, βοηθώντας στη βελτίωση της σωματικής και της ψυχικής υγείας και, τελικά, της ποιότητας ζωής. Αποτελεί έναν παράγοντα που μπορεί να τροποποιηθεί μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών και υποστηρικτικών παρεμβάσεων και η αξιολόγησή της μπορεί να γίνει αξιόπιστα τόσο με ποιοτικά όσο και με ποσοτικά εργαλεία.

ABSTRACT

The effect of optimism on health

M. THEODORAKOPOULOU,¹ E. KABA,¹ G. VASILOPOULOS,¹ C. AGGELI,² I. KALEMIKERAKIS¹

¹Department of Nursing, University of West Attica, Athens, Attica, ²"G. Gennimatas" General Hospital of Athens, Athens, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2024, 41(3):315–321

Optimism, as a personality characteristic, refers to a person's adaptive function of maintaining a positive expectation even when facing adversity. It is connected with brain function and, specifically, with the anterior cingulate lobe and the inferior frontal gyrus that trigger the system associated with visual observation and event translation. Correlation and interaction with social characteristics, individual factors, the cultural environment and the family, have been found. Younger ages and higher education are associated with greater levels of optimism. In addition, people with an inclination to environmental conservation and structure of environmentally-friendly behaviors and attitudes are related to higher levels of optimism, as they possess positive affectivity and expectation. In addition, the family institution promotes optimism of its members on the condition that it ensures not only their protection, but also their emotional stability and trust, while it has been argued that genetic factors might also be related to the optimistic attitude in life. Optimistic individuals show improvement in physical health and there is considerable evidence that this can be enhanced through educational or other supportive interventions. In addition, it has been observed that an optimistic life attitude promotes habits such as physical exercise that contribute to increasing functional performance and improving physical and mental health. It can be measured using appropriate questionnaires such as the "Life Orientation Test-Revised", whereas the measurement of cortisol levels has also been used with good results.

Key words: Cortisol, Health, Optimism, Quality of life

Βιβλιογραφία

- URIBE FAR, DE OLIVEIRA SB, JUNIOR AG, DA SILVA PEDROSO J. Association between the dispositional optimism and depression in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psicol Reflex Crit* 2021, 34:37
- KOO HK, HOTH KF, MAKE BJ, REGAN EA, CRAPO JD, SILVERMAN EK ET AL. Optimism is associated with respiratory symptoms and functional status in chronic obstructive pulmonary disease. *Respir Res* 2022, 23:19
- PARK JW, DULIN AJ, NEEDHAM BL, SIMS M, LOUCKS EB, FAVA JL ET AL. Examining optimism, psychosocial risks, and cardiovascular health using Life's Simple 7 metrics in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis and the Jackson Heart Study. *Front Cardiovasc Med* 2021, 8:788194
- BARANSKI E, SWEENEY K, GARDINER G; MEMBERS OF THE INTERNATIONAL SITUATIONS PROJECT; FUNDER DC. International optimism: Correlates and consequences of dispositional optimism across 61 countries. *J Pers* 2021, 89:288–304
- ΜΠΑΟΥΡΔΑ Β. Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας και των ομαδικών διαδικασιών ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος με στόχο την προαγωγή των θετικών τρόπων αντιμετώπισης δυσμενών καταστάσεων και της αισιοδοξίας σε μαθητές δημοτικού σχολείου. Διδακτορική Διατριβή. Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα, 2018
- MO Q, TAN C, WANG X, SOONDRUM T, ZHANG J. Optimism and symptoms of anxiety and depression among Chinese women with breast cancer: The serial mediating effect of perceived social support and benefit finding. *BMC Psychiatry* 2022, 22:635
- GRONEWOLD J, DUMAN EE, ENGEL M, ENGELS M, SIEGRIST J, ERBEL R ET AL. Association between life events and later depression in the population-based Heinz Nixdorf Recall study – The role of sex and optimism. *PLoS One* 2022, 17:e0271716
- ZOU R, HONG X, WEI G, XU X, YUAN J. Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: Mediating roles of reappraisal and acceptance. *Int J Environ Res Public Health* 2022, 19:7067
- MORUCCI G, RYSKALIN L, PRATESI S, BRANCA JJV, MODESTI A, MODESTI PA ET AL. Effects of a 24-week exercise program on functional fitness, oxidative stress, and salivary cortisol levels in elderly subjects. *Medicina (Kaunas)* 2022, 58:1341
- LAI H, KONG X, ZHAO Y, PAN N, ZHANG X, HE M ET AL. Patterns of a structural covariance network associated with dispositional optimism during late adolescence. *Neuroimage* 2022, 251:119009
- GERO K, AIDA J, SHIRAI K, KONDO K, KAWACHI I. Dispositional optimism and disaster resilience: A natural experiment from the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Soc Sci Med* 2021, 273:113777
- ERTHAL F, BASTOS A, VILETE L, OLIVEIRA L, PEREIRA M, MENDLOWICZ M ET AL. Unveiling the neural underpinnings of optimism: A systematic review. *Cogn Affect Behav Neurosci* 2021, 21:895–916
- AUE T, DRICU M, SINGH L, MOSER DA, KOTIKALAPUDI R. Enhanced sensitivity to optimistic cues is manifested in brain structure: A voxel-based morphometry study. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2021, 16:1170–1181
- ÖCAL EE, DEMIRTAŞ Z, ATALAY BI, ÖNSÜZ MF, İŞIKLI B, METINTAŞ S ET AL. Relationship between mental disorders and optimism in a community-based sample of adults. *Behav Sci (Basel)* 2022, 12:52
- ESHEL Y, KIMHI S, MARCIANO H, ADINI B. Components of unrealistic optimism of college students: The case of the COVID-19 pandemic. *Front Psychol* 2021, 12:763581
- CARVER CS, GAINES JG. Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cogn Ther Res* 1987, 11:449–462
- SMITHSON M, SHOU Y, DAWEL A, CALEAR AL, FARRER L, CHERBUIN N. The psychological benefits of an uncertain world: Hope and optimism in the face of existential threat. *Front Psychol* 2022, 13:749093
- HASHMI F, AFTAB H, MARTINS JM, MATA MN, QURESHI HA, ABREU A ET AL. The role of self-esteem, optimism, deliberative thinking and self-control in shaping the financial behavior and financial well-being of young adults. *PLoS One* 2021, 16:e0256649
- MACKINNON M, DAVIS AC, ARNOCKY S. Optimistic environmental messaging increases state optimism and *in vivo* pro-environmental behavior. *Front Psychol* 2022, 13:856063
- HARDIE JH, TURNEY K. Maternal depression and adolescent optimism. *SSM Popul Health* 2022, 19:101135
- KIM ES, JAMES P, ZEVON ES, TRUDEL-FITZGERALD C, KUBZANSKY LD, GRODSTEIN F. Optimism and healthy aging in women and men. *Am J Epidemiol* 2019, 188:1084–1091
- ROBINSON RK, HEINONEN K, GIRCHENKO P, LAHTI-PULKKINEN M, KAJANTIE E, HOVI P ET AL. Optimism in adults born preterm: Systematic review and individual-participant-data meta-analysis. *PLoS One* 2021, 16:e0259463
- WEITZER J, TRUDEL-FITZGERALD C, OKEREKE OI, KAWACHI I, SCHERNHAMMER E. Dispositional optimism and depression risk in older women in the Nurses' Health Study: A prospective cohort study. *Eur J Epidemiol* 2022, 37:283–294
- BOEHM JK, QURESHI F, CHEN Y, SOO J, UMUKORO P, HERNANDEZ R ET AL. Optimism and cardiovascular health: Longitudinal findings from the Coronary Artery Risk Development in Young Adults study. *Psychosom Med* 2020, 82:774–781
- NICOLSON NA, PETERS ML, IN DEN BOSCH-MEEVISSSEN YMC. Imagining a positive future reduces cortisol response to awakening and reactivity to acute stress. *Psychoneuroendocrinology* 2020, 116:104677
- KIM DI, LOO LK, GARRISON RC, MOTABAR A, YU M, NATHANIEL B ET AL. Does teaching optimism lower burnout in residency training – a pilot study. *J Community Hosp Intern Med Perspect* 2021, 11:429–432
- STARK KÖ, OLOFSSON N. Daily moderate-intensity physical activities and optimism promote healthy ageing in rural northern Sweden: A cross-sectional study. *Int J Circumpolar Health* 2021, 80:1867439
- LARANJEIRA C, QUERIDO A. Hope and optimism as an opportunity to improve the “positive mental health” demand. *Front Psychol* 2022, 13:827320
- ARSLAN G. Childhood psychological maltreatment, optimism, aversion to happiness, and psychological adjustment among

- college students. *Curr Psychol* 2022, 1:9; doi: 10.1007/s12144-022-03538-5
30. ADORNI R, ZANATTA F, D'ADDARIO M, ATELLA F, COSTANTINO E, IADEROSA C ET AL. Health-related lifestyle profiles in healthy adults: Associations with sociodemographic indicators, dispositional optimism, and sense of coherence. *Nutrients* 2021, 13:3778
 31. AIT-HADAD W, BÉNARD M, SHANKLAND R, KESSE-GUYOT E, ROBERT M, TOUVIER M ET AL. Optimism is associated with diet quality, food group consumption and snacking behavior in a general population. *Nutr J* 2020, 19:6
 32. GASSEN J, NOWAKTJ, HENDERSON AD, WEAVER SP, BAKER EJ, MUEHLENBEIN MP. Unrealistic optimism and risk for COVID-19 disease. *Front Psychol* 2021, 12:647461
 33. FAIRLAMB S, CINNIARELLA M, IAHR I. The proximal and distal effects of mortality salience on COVID-19-related health perceptions and intentions. *J Appl Soc Psychol* 2022, 10.1111/jasp.12903
 34. DOLINSKI K, KULESZA W, MUNIAK P, DOLINSKA B, WĘGRZYN R, IZYDORCZAK K. Media intervention program for reducing unrealistic optimism bias: The link between unrealistic optimism, well-being, and health. *Appl Psychol Health Well Being* 2022, 14:499–518
 35. ZHAO X, TONG S, YANG Y. The correlation between quality of life and positive psychological resources in cancer patients: A meta-analysis. *Front Psychol* 2022, 13:883157
 36. ΥΦΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν. Μέτρηση της ποιότητας ζωής και το ευρωπαϊκό υγειονομικό μοντέλο. *Αρχ Ελλ Ιατρ* 2007, 24(Συμπλ 1):6–18
 37. YUE Z, LIANG H, QIN X, GEY, XIANG N, LIU E. Optimism and survival: Health behaviors as a mediator - a ten-year follow-up study of Chinese elderly people. *BMC Public Health* 2022, 22:670
 38. VARGAS-ROMÁN K, TOVAR-GÁLVEZ MI, LIÑÁN-GONZÁLEZ A, CAÑADAS DE LA FUENTE GA, DE LA FUENTE-SOLANA EI, DÍAZ-RODRÍGUEZ L. Coping strategies in elderly colorectal cancer patients. *Cancers (Basel)* 2022, 14:608
 39. ORSZULAK N, KUBIAK K, KOWAL A, CZAPLA M, UCHMANOWICZ I. Nurses' quality of life and healthy behaviors. *Int J Environ Res Public Health* 2022, 19:12927
 40. ROGOWSKA AM, NOWAK PF, KWAŚNICKA A. Healthy behavior as a mediator in the relationship between optimism and life satisfaction in health sciences students: A cross-sectional study. *Psychol Res Behav Manag* 2021, 14:1877–1888
 41. OŚMIAŁOWSKA E, STAŚ J, CHABOWSKI M, JANKOWSKA-POLAŃSKA B. Illness perception and quality of life in patients with breast cancer. *Cancers (Basel)* 2022, 14:1214
 42. MUZZAM A, ALI N, NIAZI Y, HASSAN N. Emotion regulation, optimism and quality of life among gastric ulcer patients. *Pak J Med Sci* 2021, 37:988–992
 43. NEWMAN DB, GORDON AM, MENDES WB. Comparing daily physiological and psychological benefits of gratitude and optimism using a digital platform. *Emotion* 2021, 21:1357–1365
 44. WIDER W, TAIB NM, KHADRI MWABA, YIP FY, LAJUMA S, PUNNIAMOORTHY PA. The unique role of hope and optimism in the relationship between environmental quality and life satisfaction during COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* 2022, 19:7661
 45. SCHEIER MF, CARVER CS. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *Am Psychol* 2018, 73:1082–1094
 46. LIU Y, PETERSSON E, SCHANDL A, MARKAR S, JOHAR A, LAGERGREN P. Higher dispositional optimism predicts better health-related quality of life after esophageal cancer surgery: A nationwide population-based longitudinal study. *Ann Surg Oncol* 2021, 28:7196–7205
 47. TROMPETTER HR, BONHOF CS, VAN DE POLL-FRANSE LV, VREUGDENHIL G, MOLS F. Exploring the relationship among dispositional optimism, health-related quality of life, and CIPN severity among colorectal cancer patients with chronic peripheral neuropathy. *Support Care Cancer* 2022, 30:95–104
 48. ΛΥΡΑΚΟΣ ΝΓ. Μελέτη της επίπτωσης της κόπωσης σε ασθενείς με διαβητική νευροπάθεια: Κλινική μελέτη. Διδακτορική Διατριβή. Β' Πανεπιστημιακή Κλινική Αναισθησιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 2013
 49. LARSSON SC, LEE WH, KAR S, BURGESS S, ALLARA E. Assessing the role of cortisol in cancer: A wide-ranged Mendelian randomization study. *Br J Cancer* 2021, 125:1025–1029
 50. ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΝ. Επίπεδα IL-6, IGF-1, αυξητικής ορμόνης και κορτιζόλης πριν και μετά τον τοκετό (φυσιολογικός τοκετός έναντι καισαρικής τομής). Διδακτορική Διατριβή. Εργαστήριο Φυσιολογίας, Τομέας Βασικών Ιατρικών Επιστημών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 2020
 51. ΚΟΝΤΟΑΓΓΕΛΟΣ Κ, ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Χ, ΡΑΠΤΗΣ Α, ΤΣΙΟΤΡΑ Π, ΜΠΟΥΤΑΤΗ Ε, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΓΝ ΚΑΙ ΣΥΝ. Ο ρόλος της ωκυτοκίνης, της κορτιζόλης, της ομοκυστεΐνης, των κυτταροκινών στο σακχαρώδη διαβήτη και η αλληλεπίδρασή τους με ψυχολογικούς παράγοντες. *Αρχ Ελλ Ιατρ* 2014, 31:7–22
 52. RUSSELL G, LIGHTMAN S. The human stress response. *Nat Rev Endocrinol* 2019, 15:525–534
 53. RAJASUNDARAM S, RAHMAN RP, WOOLF B, ZHAO SS, GILL D. Morning cortisol and circulating inflammatory cytokine levels: A Mendelian randomization study. *Genes (Basel)* 2022, 13:116
 54. SALZMANN S, EUTENEUER F, STRAHLER J, LAFERTON JAC, NATER UM, RIEF W. Optimizing expectations and distraction leads to lower cortisol levels after acute stress. *Psychoneuroendocrinology* 2018, 88:144–152
 55. DE NYS L, ANDERSON K, OFOSU EF, RYDE GC, CONNELLY J, WHITTAKER AC. The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology* 2022, 143:105843
 56. RIST B, PEARCE AJ, CLARKE AC. Investigating the psychophysiological response to grade one muscular injuries in professional Australian football athletes. *Int J Exerc Sci* 2022, 15:1052–1063
 57. VUKOJEVIC M, DODAJ A, GALIC K, MARIJANOVIĆ I. The influence of serum cortisol level onto perceptive experience of optimism in patients with newly diagnosed cancer. *Med Arch* 2015, 69:371–375
- Corresponding author:*
- M. Theodorakopoulou, 154 Mesogeion Ave., 115 27 Athens, Greece
e-mail: marthatheodo@gmail.com