

Міністерство внутрішніх справ України  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедри теоретичної психології

## **НАЛАШТОВАНІСТЬ НА МАЙБУТНЄ В КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ОБСТАВИНАХ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
другого рівня  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Лідії МАЦЕВИЧ**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри  
теоретичної психології,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Лідія ОРИЩИН-БУЖДИГАН**

**Рецензент:**  
професор кафедри  
практичної психології, доцент,  
доктор психологічних наук  
**Євген КАРПЕНКО**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри теоретичної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів-2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК СУСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИХ УМОВАХ</b>	
1.1. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях.....	8
1.2. Ситуація пандемії корона вірусу, та його вплив на людей.....	11
1.3. Кризова ситуація в світі.....	14
1.4. Ставлення особистості до кризових ситуацій.....	16
1.5. Переживання страху і тривоги.....	19
Підсумки до розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. НАЛАШТОВАНІСТЬ НА МАЙБУТНЄ ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ</b>	
2.1. Оптимістична налаштованість та її особливості.....	23
2.2. Нереалістичний оптимізм при оцінці майбутнього.....	26
2.3. Міра задоволеності життям.....	36
2.4. Почуття довіри та певності у соціальних ситуаціях як захисні механізми від непевності.....	40
Підсумки до розділу.....	43
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОЇ НАЛАШТОВАНОСТІ НА ЇЇ ВИЗНАЧНИКІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</b>	
3.1. Загальна методика для проведення емпіричного дослідження.....	45
3.2. Особливості процедури проведення дослідження, характеристика досліджуваних осіб.....	48
3.3. Кореляційний аналіз та інтерпретація даних.....	51
3.4. Порівняльна характеристика показників загальної публічної тривоги (страх), загальної публічної тривоги (уникнення), загальної соціальної тривоги (страх), загальної соціальної тривоги (уникнення) серед жінок та чоловіків, безробітних та не безробітних категорій громадян.....	61

3.5. Характеристика особливостей факторного розподілу показників особистого оптимізму, майбутнього покоління та майбутнього моєї країни.....	64
Підсумки до розділу.....	84
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>88</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Всім нам знайоме поняття кризи, адже ми стикаємося з ними протягом усього життя. Криза трьох років, про який ми навряд чи пам'ятаємо, зате наші батьки не забудуть ніколи. Пубертатний період, криза середнього віку. Все це – можна сказати, природні кризи, які легко передбачити.

Але життя не без сюрпризів – як приємних, так і неприємних. За кожним поворотом нас можуть чекати події, що геть вибивають з колії, після яких ми вже не можемо реагувати звичним чином.

Наприклад, втрата близької людини, розлучення, хвороби, різні кар'єрні зміни. Всі ці події можуть одним помахом зруйнувати плани та опори, на які ми раніше спиралися. У таких ситуаціях ми часто відчуваємо себе беззахисними, самотніми, нас переслідує відчуття небезпеки та тривоги. Жити як завжди не виходить, а як жити по-новому – незрозуміло.

У процесі кризи дуже важливо повернути собі цілісність й усвідомленість того, що відбувається. Не закриватися від власних переживань, а навпаки, прожити, відчути їх повною мірою та не застрягати на окремих фазах прийняття. А потім – обрати нову, гнучкішу систему цінностей, яка допоможе з більшою усвідомленістю жити далі.

На сьогоднішній день є безліч причин для виникнення кризової ситуації, проблема кризи, а саме, як особистість ставиться до неї та як переживає, цікавило психологів з давніх давен. Усвідомлення кризи вважається соціально значущою темою.

Криза – це тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя.

Оптимізм - це когнітивна конструкція (очікування щодо майбутніх результатів), яка також відноситься до мотивації: оптимістичні люди докладають зусиль, тоді як песимістичні люди відмовляються від зусиль.

Оптимізм в особистості є найбільшим тоді, коли вона має мало особистого досвіду з небезпекою, або якоюсь неприємною ситуацією, людина

яка ж мала досвід перебування в кризовій ситуації, як правило буде більш песимістична, та орієнтована на негативний результат.

Було запропоновано кілька теорій, чому люди наскільки оптимістичні. Одна з них полягає в тому, що оптимізм – це спроба захиститися від шкоди.

Оптимізм також пов'язаний з меншою депресією, щонайменше через те, що очікування позитивних результатів зменшує стрес і тривогу.

Також людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може не змінитись. Вона не зможе до кінця усвідомити всю проблему, та осмислити свій психотравмуючий досвід. Люди завжди будуть очікувати кращого життя в майбутньому. Дійсно оптимісти умовно кажучи частіше курять і рідше економлять гроші. Така поведінка традиційно приписується тимчасовому дисконтуванню, але дослідження показують, що коли оптимістичні очікування не справджуються, ця поведінка зменшується.

Оптимістична налаштованість має також великий вклад в здоров'я людини. Дослідження з використанням конструкції оптимізму розпочалися на межі між психологією особистості та психологією здоров'я. Враховуючи це, значна частина роботи над оптимізмом була проведена у контексті, пов'язаному зі здоров'ям, коли люди стикаються з переходами, нав'язаними кризами здоров'я.

Отже, все це і свідчить про актуальність даного дослідження на тему: “Налаштованість на майбутнє в кризових соціальних обставинах”.

**Проблема дослідження** полягає в тому, щоб визначити закономірність впливу оптимізму на кризову ситуацію та життя людини в цілому. Рівень оптимізму в тій чи іншій ситуації може напряму впливати на стан життя людини в кризовій ситуації. Рівень оптимізму напряму залежить від характеру людини, її поглядів на життя, виховання, мотивації, зацікавленістю в спілкуванні. Дані фактори забезпечують довірчі стосунки між людьми.

В даній роботі розглядається зв'язок оптимізму людини з різними життєвими ситуаціями, які відбуваються протягом життя.

**Об'єкт дослідження**—особистісна налаштованість щодо майбутнього .

**Предмет дослідження**—налаштованість щодо майбутнього у кризових соціальних обставинах.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічної особливості налаштованості особистості на майбутнє в кризовій ситуації.

Для досягнення поставленої мети дослідження були сформовані наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень кризових ситуацій, як невід'ємної частини людського життя, а також феномену довіри.
2. Визначити особливості впливу кризової ситуації на життя у соціумі;
3. Проаналізувати співвідношення між оптимістично та песимістично налаштованими людьми в кризовій ситуації.
4. Виокремити особливості впливу соціально-демографічних характеристик на бачення свого майбутнього, бачення майбутнього нового покоління та бачення майбутнього країни.
5. Виявити та описати значимі відмінності на чоловічій та жіночій та працюючих і безробітних групах досліджуваних осіб щодо оптимістичної налаштованості в період кризи.

**Гіпотеза дослідження.** Припустимо, що молодь оптимістично налаштована при плануванні свого майбутнього, майбутнього молодого покоління та країни незважаючи на кризові соціальні обставини життя.

**Теоретико- методологічною основою дослідження** стали наукові праці таких вчених, як Дж. М. Кейнс, Дж. Галлуп, М. Кондратьєв, К. Маркс, Дж. Хорлей, П. Самуельсон, Дж. Убдеграфт, М. Туган-Барановський, Р. Дж. Хоутрі, Й. Шумпетер, Е. Діннер, М. Селігман, Дж. Лавері, М. Селігман, О. Рафіков, О. Петрунько, С. Петерсон, М. Шевер, О. Сичов, П. Штомпка, З. І. Рябікіна, Ю. Левада, А. Н. Демін, А. А. Осипова, І. Леонова, Ю. А. Левада тощо.

**Методи дослідження.** Для реалізації завдань передбачених дослідженням було використано такі методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. В

емпіричній частині застосовувались кореляційний, порівняльний та факторний аналізи дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження обрано такі методики:

1. Методика інвентаризація впевненості в собі TROSCI.
2. Авторська методика Л.С. Оришин – Буждиган «Шкала оптимістичного бачення майбутнього».
3. Шкала подій майбутнього життя(Kleitman, 2008; Kleitman&Stankov, 2007).
4. Шкала соціальної тривожності Лібовіца (Isas-sr).

**Наукова новизна дослідження** полягає у наступному:

- представлення теоретичного аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних авторів, які присвятили свої праці на визначення кризових ситуацій, налаштованості особистості в кризовій ситуації, та місце оптимізму та песимізму в кризовій ситуації життя
- виявлено співвідношення між тривогою, страхом та уникненням зі статтю людини.
- Виявлено різницю між безробітними та не безробітними людьми щодо їх ставлення до майбутнього світу.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в наступному:

- систематизовані результати вітчизняних і зарубіжних досліджень кризових ситуацій та особистості в умовах кризової ситуації.
- виділено для дослідження характеристики оптимізму при оцінці майбутнього та певності у соціальних ситуаціях.
- Феномен довіри включений в взаємодію людей та ставлення їх до майбутнього. Серед кризової ситуації найважливішим є процес спілкування з іншими, довіра, та оптимістична налаштованість на майбутнє. Тому емпіричне встановлення зв'язків між кризою та оптимізмом внесе вклад в більш глибоке розуміння різних психологічних проявів людини до ситуацій.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що отримані результати можуть бути застосованими у фаховій діяльності психологів-практиків, у навчальних дисциплін, а також при підготовці до взаємодії людини з іншими людьми та усім тим хто цікавиться особистістю в кризовій ситуації життя.

**Надійність і вірогідність отриманих результатів дослідження** дослідження забезпечувалось теоретичним аналізом, величиною групи досліджуваних осіб, адекватними методами збору емпіричних даних і статистичного аналізу.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них і загального висновку, списку використаних джерел, що включає 50 літературних джерел. У тексті роботи є 22 рисунки і 5 таблиць. Загальна кількість магістерської роботи становить 94 сторінок.



## РОЗДІЛ. РОЗВИТОК СУСПІЛЬСТВА У КРИЗОВИХ УМОВАХ.

### 1.1. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях.

В наш час є дуже багато причин для настання кризової ситуації для особистості. Час війни, пандемії, насилля, протести та теракти – є головними атрибутами даної проблеми. Нелегка ситуація в світі та зокрема в Україні, порушує звичайне життя людей, та завдає їм шкоду, призводить до надмірного почуття тривоги, та приносить безліч матеріальних збитків.

Криза – це перехідний стан людини, який спричинений внутрішнім чи зовнішнім чинником чи зміною персонального життя. Виділяють декілька варіантів кризи: невротична, криза росту і травматичну [1, С. 56].

Більшість людей оптимістично налаштовані на кризу, яка може статися з ними в майбутньому, у більшості випадків люди схильні недооцінювати те, що з ними може статися щось погане. В багатьох дослідженнях було показано, що люди мають оптимістичну думку щодо особистого ризику. Коли йдеться про потенційну шкоду їм, таку як хвороба чи катастрофа, вони думають, постраждають інші, а не вони самі. Однак люди також оптимістично ставляться до позитивних подій, таких як довге життя або успіх. Оптимістичні упередження можуть існувати з кількох причин: люди порівнюють себе з нормою, яка не є реалістичною, вони неупереджено трактують фактори ризику, і вони, як правило, недооцінюють їх [1, С. 57].

Оптимізм в особистості є найбільшим тоді, коли вона має мало особистого досвіду з небезпекою, або якоюсь неприємною ситуацією, вона думає, що шанси виникнення небезпеки низькі, і коли небезпеки можна контролювати самостійно. Було запропоновано кілька теорій, чому люди настільки оптимістичні. Одне з них полягає в тому, що оптимізм - це спроба захиститися від шкоди. Важливо пам'ятати та контролювати свої оптимістичні упередження, оскільки вони можуть перешкоджати діям, які зменшуватимуть ризику. Наприклад, якщо людина не думає, що заразиться СНІДом, хворобою набутого імунodefіциту, вона не буде вживати заходів обережності у своїй поведінці, щоб знизити свої шанси заразитися цією хворобою. Тим не менше,

оптимістичне ставлення також має переваги. Наприклад, оптимізм пов'язаний з меншою депресією, більшим успіхом та покращенням здоров'я. Тому оптимізм може бути корисним чи шкідливим, залежно від характеру ілюзії та характеру небезпеки [1, С.57].

Здатність передбачати є ознакою пізнання. Висновки про те, що відбудеться в майбутньому, є критично важливими для прийняття рішень, що дозволяє нам готувати свої дії, щоб уникнути шкоди та отримати винагороду. Враховуючи важливість цих майбутніх прогнозів, можна очікувати, що мозок володіє точним, неупередженим передбаченням. Однак люди демонструють повсюдний і дивовижний ухил: коли справа доходить до передбачення того, що станеться з нами завтра, наступного тижня або через п'ятдесят років, ми переоцінюємо ймовірність позитивних подій і недооцінюємо ймовірність негативних подій. Наприклад, ми недооцінюємо шансів розлучитися, потрапити в автокатастрофу або страждати на рак. Ми також розраховуємо жити довше, переоцінюємо наш успіх та віримо, що наші діти будуть особливо талановитими. Це явище відоме як упередження оптимізму, і це одне з найбільш послідовних, поширених і найсильніших упереджень, зафіксованих у психології [1, С. 57].

Упередженість оптимізму визначається як різниця між очікуванням людини та результатом. Якщо очікування кращі за реальність, упередженість оптимістична, якщо реальність краща, ніж очіувалося, упередження песимістичне. Таким чином, ступінь упередженості оптимізму вимірюється емпірично, реєструючи очікування людини до розгортання події та протиставляючи очікуваним результатам. Наприклад, ця методологія показує, що студенти розраховують на отримання вищої мінімальної заробітної плати та більшої кількості пропозицій роботи, ніж вони отримують. Більшість із нас прогнозує отримання позитивних подій таких як: отримання подарунку чи насолодитися вихідними фільмом. У багатьох різних методах та сферах дослідження постійно повідомляється, що переважна більшість населення (за більшістю оцінок - близько 80%) демонструє упереджене ставлення до

оптимізму. Оптимістичні помилки, здається, є невід'ємною частиною людської природи, що спостерігається за статтю, расою, національністю та віком.

Однак існує принаймні кілька груп людей, які не виявляють позитивних упереджених сподівань – це особи, які страждають на депресію. Здорові люди очікують, що майбутнє буде кращим. А от люди з легкою депресією не виявляють упередженості при прогнозуванні майбутніх подій, а люди з важкою депресією, як правило, очікують, що ситуація буде гіршою, ніж виявляється. Таким чином, оптимістичні упередження є поширеними у більшості людей, але при депресивному розладі оптимізм може спадати.

Враховуючи, що здоровий мозок має механізми, що створюють оптимістичні переконання, можна поставити питання, чому це так? Хоча класичні теорії в економічній та психологічній практиці стверджують, що правильні переконання дозволяють максимізувати винагороду та мінімізувати збитки, багато джерел вказують на те, що оптимізм, тим не менш, вигідний порівняно з неупередженими прогнозами [1, С.58].

Як обговорювалося вище, відсутність позитивних сподівань на майбутнє пов'язано з легкою депресією та тривогою, що свідчить про те, що оптимізм життєво важливий для психічного здоров'я. Однак оптимізм також корисний для фізичного здоров'я. За інших рівних умов оптимісти живуть довше і здоровіші. Наслідки можуть бути досить значними, коли одне опитування серед 97 000 осіб повідомило, що оптимісти на 14% рідше помирають у віці від 50 до 65 років і на 30% рідше помирають від зупинки серця.

Оптимізм впливає на фізичне здоров'я щонайменше двома способами. По-перше, очікування позитивних результатів зменшує стрес і тривогу. Це вигідно з огляду на те, що хронічний стрес шкодить здоров'ю, спричиняючи надмірну активацію вегетативної нервової. Повідомляється, що оптимісти підхоплюють менше інфекційних захворювань і мають більш міцну імунну систему. По-друге, існує припущення, що оптимізм сприяє зміцненню здоров'я.

Наприклад, дослідження показують, що оптимістичні пацієнти частіше здорово харчуються та займаються фізичними вправами.

Але також слід звернути увагу, що надмірний оптимізм може бути небезпечним. Заниження ризику може зменшити запобіжну поведінку, таку як безпечний секс, відвідування медичних оглядів або дотримання правил дорожнього руху. Це може потенційно сприяти шкідливій поведінці, такі як куріння, надмірне витрачання коштів та нездорове харчування через оптимістичні припущення, що небажані наслідки в майбутньому (такі як рак легенів, банкрутство та ожиріння) навряд чи зможуть реалізуватися, і що позитивні результати в майбутньому (наприклад, заробіток на великих суми грошей) обов'язково з вами трапляться.

Отже, виходячи з наведених вище факторів, можна сказати, що криза – це ситуація емоційного та інтелектуального стресу. Людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може не змінитись. Вона не зможе до кінця усвідомити всю проблему, та осмислити свій психотравмуючий досвід. Люди завжди будуть очікувати кращого життя в майбутньому. Дійсно оптимісти умовно кажучи частіше курять і рідше економлять гроші. Така поведінка традиційно приписується тимчасовому дисконтуванню, але дослідження показують, що коли оптимістичні очікування не справджуються, ця поведінка зменшується. Це свідчить про те, що вибір, який є корисним в даний час і який більше подобається, може коштувати в майбутньому здоров'я та добробуту.

## **1.2. Ситуація пандемії коронавірусу, та його вплив на людей**

Коронавірусна хвороба 2019 року (COVID-19) є справжньою багатогранною проблемою. З початку 2020 року багато регіонів світу відчують небезпеку пандемії.

З початку 2020 року люди у всьому світі живуть з наслідками глобальної пандемії коронавірусу (COVID-19). Пересування більшості людей різко обмежилось. Їм потрібно строго дотримуватися соціальної дистанції та

носити маски для обличчя в громадських місцях. Багатьом довелося пристосовуватися до роботи в Інтернеті. Особиста гігієна (особливо часте миття рук) посідає чинне місце у повсякденній діяльності [45].

Але найбільш величезним викликом COVID-19 є для систем освіти. У більшості дітей та вчителів виникають складнощі у розуміння, як їм діяти та як пристосуватися до системи освіти в домашніх умовах. Тому вчителям та керівникам пропонується знайти можливість подолати цю кризу, і звичайно допомогти в цьому дітям. Заклади освіти мають робити підготовчі роботи за короткий час, та задовольнити потреби учнів та студентів за рівнем та сферою навчання [45].

Проблеми, які були створені через COVID-19 іхід дій, які з цим пов'язані, мають безпосередній вплив на дітей, учнівську молодь, сім'ю та середовище в цілому. Безпосередньо в сімейному колі, де є типова низька фінансова можливість та невеликі ресурси, є більша можливість постраждати від планів, які застосовуються для запобігання поширенню та контроль COVID-19.

Установивши певні межі контакту між людьми і використання транспорту масового пересування спричиняє зменшення доходу родини, втрати роботи, тимчасового обмеження навчання в школах та університетах, обмеження доступу до соціальних послуг та соціального обмеження. В умовах високого рівня стресу та підвищення депресивних станів можливе зростання насилля в сім'ї, суспільних конфліктів, заворушень, терактів. [36, С.17].

Заспокоїти учнів та батьків є життєво важливим елементом інституційного реагування. Збільшуючи можливості викладання дистанційно, школи та коледжі мають скористатися перевагами асинхронного навчання, яке найкраще працює у цифрових форматах. Окрім звичайних навчальних предметів у класі, викладання повинно включати різноманітні завдання та роботу, яка ставить COVID-19 у глобальний та історичний контекст. При складанні навчальних програм розробка оцінювання учнів спочатку допомагає

вчителям зосередитися. Нарешті, ця точка зору пропонує гнучкі способи усунення шкоди, нанесеної учбовим траєкторіям після закінчення пандемії, і дає перелік ресурсів.

Збіг повені та COVID-19-це справжня проблема багатозахисного типу, де основні небезпеки стосуються незалежних подій. Однак в інших випадках численні небезпеки можуть бути незалежними. Вони швидше можуть виявляти ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, катастрофічну подію на Фукусімі 11 березня 2011 р., Де стихійне лихо (велика кількість води через цунамі, спричинене потужним землетрусом) спричинило техногенну катастрофу (ядерну катастрофу, яку неможливо зупинити) на атомних електростанціях Фукусіма - Даїчі).

Наш світ наповнений динамічними системами, а епідемії - одна з таких динамічних систем. Чим більше ви дивитесь на навколишній світ, тим більше прикладів можна побачити (населення, економіка, клімат, урбанізація та інші приклади). Системний погляд - це спроба зрозуміти, як працюють динамічні системи [36, С. 17].

Метою теорії систем є вдосконалення наших процесів прийняття рішень для адаптації до динамічних атрибутів складних систем. Системний погляд на епідемії обмежений нашим повільним визнанням зміни, коли вона відбувається, і нашою повільною реакцією на цю зміну.

Людські системи включають епідемії, і саме так необхідно використовувати системний погляд для інтеграції повеней та пандемій. Потенційні рішення комплексного управління стихійними лихами полягають у визначенні комплексного управління стихійними лихами як повторюваного процесу прийняття рішень щодо запобігання, реагування та відновлення після катастрофи (у цьому випадку поєднаної повені та пандемії коронавірусу).

### 1.3. Кризова ситуація у світі

На початку 2020 року світ зіткнувся з найстрашнішою загрозою для здоров'я населення-пандемією COVID-19. З цієї причини міжнародні установи, уряди країн і різні організації змушені використовувати безпрецедентні обмежувальні заходи у багатьох сферах діяльності. В результаті економіка країн у всьому світі зазнає значного впливу та опинилася на межі кризи.

Відомо, що наприкінці 2019 -го та на початку 2020-го рр.. В Україні відбулося значне зниження темпів зростання ВВП, скорочення промислового виробництва, виробництво та виробництво електроенергії. Фінансові показники також зазнали значних втрат, зокрема рівень безробіття збільшився на тисячі та тисячі трудових мігрантів повернулися в Україну з європейських та інших країн [36, С. 17].

Глобальний характер обмежувальних заходів вплинув як на виробничу діяльність секторів та корпорацій, що входять до глобальних ланцюжків доданої вартості, та спільних суб'єктів господарювання, чії виробничі інтереси не вийшли за межі країни.

Турбулентність на світових фінансових ринках природно посилилася у відповідь на жорсткі обмежувальні заходи та наслідки, пов'язані з цим глобальна торгова війна. Суспільство вважає COVID-19 більшою загрозою для економіки, а не їхнє здоров'я, і немає занепокоєння щодо заходів економічної економії, оголошених урядами. У країнах з економічними проблемами, які взяли місце до світової епідемії COVID-19 (наприклад, в Україні), ситуація може бути гіршою, ніж у багатьох інших країнах [26].

Україна є однією з країн з перехідною економікою, які відстають у перспективах реформ, значних витрат на коригування та соціальних заворушень, зазвичай пов'язаних з радикальними реформами. Однак затримка реформ створила середовище пошуку ренти, захоплення держави та її перехідний період. Тривала рецесія у поєднанні з перенесеною реструктуризацією підприємств спричинила склеротичний ринок праці, на

якому втрата роботи може бути відносно рідкісною, але після втрати знайти нову роботу ставало все важче. Слабкий попит на робітників та конкуренція з тими, хто все ще працює, але шукає іншу роботу, поєднали її переселенням та новачкам важко знайти роботу. Негайний результат був на рощування застійного фонду безробіття та сплеск тривалого безробіття в країні.

Завдяки даним, які підраховуються службами зайнятості, число зайнятих осіб у віці 15-70 років за 2020 рік, рівняючи до 2019 року, було зменшено на 627 тис. людей та являє 16,0 млн. людей. Зайнятість населення за віком 15-70 р. зменшилася з 58,3% до 56,5%.

Зменшення рівня праце влаштувань та зайнятості в цілому відбувалось як в містах так і в сільських місцинах, зменшення зайнятих людей спостерігалось як серед жінок так і чоловіків. У містах зайнятої категорії у віці 15-70 р. зменшилося на 414 тисяч громадян. У селах, та невеликих містах - зайняте населення впало на 213 тисяч осіб [26].

Отже, співставивши всі вище наведення факти та теоретичні обґрунтування, можна зробити висновок, що не легка ситуація спричинена через пандемію сколихнула економіку України, через те, що великий відсоток українців повинні були залишити примусово, або ні свою роботу.

Безробіття – це наслідок створення нових суспільно-фінансових відносин, на даний час воно є неминучим в системі нашого життя. Безробіття має безпосередній вплив на стан та якість нашого життя та життя нашої країни, воно створює перешкоди на шляху до навчання, вибраної професії, професійної діяльності, а також змінює поведінку та стан людей. Безробіття в країні є показником не довершення великої кількості соціальних інститутів [42, С.588].

Депресія, соціальна нестабільність, невизначеність, розгубленість, страх, загублення сенсу життя, зміна рівня життя до якого привикла людина, нездатність вирішити кризові ситуації, які настають внаслідок безробіття, труднощі в фінансовій стороні – це зовсім невичерпний перелік змін для людей, що втратили місце роботи.



#### 1.4. Ставлення особистості до професійної кризової ситуації

На розвиток особистості, що досягла стадії зрілості, особливо впливають індивідуальні кризи, що визначаються нестандартними умовами її життєдіяльності.

Професійні кризи відносяться до одних з найбільш вивчених так званих ненормативних криз, чи криз, викликаних нестандартними умовами життєдіяльності.

Процес успішного подолання професійної кризи виражається в особистісному зростанні, який чинить на особистість людини сприятливий вплив [47, С.139].

Друга за значимістю сторона дорослого людського життя включає освоєння та реалізацію особистості в професії (перша фаза зрілості - самореалізація у своїй сімейній ролі). Цьому процесу нерідко супроводжують складні події, кризи професійного соціального розвитку особистості [28, С. 71].

На шляху освоєння особистістю будь-якого професійного середовища, виникають ненормативні кризи, які є визначальними для неї.

Першою виникає так звана криза професійного вибору, яка виникає у юності. Причиною виникнення цієї кризи є незадоволена особистість якістю вихідних професійних знань, умінь і навичок. Криза очікувань від професії також виникає в юності, якщо молодій людині важко освоїться в здобутій професії. Криза зростання в професії виникає в молодості, якщо особистість незадоволена ним та тими можливостями, які надає займана посада [29, С.26].

Криза професійної приналежності, що виникає у дорослому віці та в зрілості, пов'язана з незадоволеністю особистістю своїм соціальним та професійним статусом, – це криза професійної кар'єри [27].

Криза професійного саморозуміння має місце у зрілому віці. Це відбувається, якщо в особистості немає можливості повністю реалізувати себе у професії або особливості професійної самореалізації негативно впливають на неї. У таких випадках, шляхом фрустрації особистісних професійних сенсів,

поступово руйнується соціальне змістовне співвідношення особистістю самої себе у професії [48, С.240].

У своїй дослідницькій та практичній діяльності психологи стикаються з чисельними ефектами соціальної трансформації. Вимушена міграція, етнічні конфлікти, звільнення з роботи, участь у військових діях, насильство з абстрактних понять перетворилися на реальні події та ситуації індивідуального життя багатьох людей. Їх систематичне вивчення психологами здійснюється нерівномірно. Одні явища, наприклад, пов'язані з етнокультурними процесами та міграцією, психологічно вивчені більшою мірою, інші меншою мірою. До числа останніх відносяться безробіття, бідність, вимушена трудова мобільність, необхідність поєднання різних видів та форм зайнятості, часткова зайнятість, вихід на вільний ринок праці та ін. Перелічені явища утворюють соціально-економічну складову багатопланових криз, що переживає особистість в сучасних умовах [22, С. 100].

Фахівці вказують на загальну кризу зайнятості (М. Артур, У. Бек, Б. Берчелл, Ф. Мірвіс, Р. Сеннетт, Е.К. Хіжний, Д. Холл, Р. Феллер та ін), психологічним наслідком якого є систематичне влучення людини в ситуації життєвої невизначеності, тривоги та вибору. Іншими словами, соціально-економічна складову криз особистості має універсальний характер [11, С. 344].

Висловлені міркування дозволяють поставити проблему концептуалізації та емпіричного аналізу особливого класу явищ у структурі життєвого шляху особистості, які обумовлені її включеністю в динамічні та суперечливі відносини зайнятості. Цей новий клас явищ називається індивідуальними кризами зайнятості.

Термін «індивідуальний» використовується для того, щоб зафіксувати перебіг кризи на рівні окремої людини та уникнути ототожнення з кризами зайнятості на глобальному, національному, регіональному та інших рівнях організації суспільства. Індивідуальні кризи зайнятості наразі отримали широке поширення у житті людей, але систематично не вивчалися і не зіставлялися -

багато в чому через дефіцит концептуальних засобів, які дозволяють ці кризи фіксувати [10, С. 134].

Передбачається, що для розкриття поняття «індивідуальна криза зайнятості» (ІКЗ) потрібно облік як соціальних змін в суспільстві, так і тенденцій у розвитку психологічного знання про життєвий шлях особистості; також передбачається, що ІКЗ означає кризові явища, які не тотожні іншим кризам особистості, а центральним феноменом ІКЗ у сучасних соціально-економічних умовах є безробіття [12, С. 21].

Розвиток психологічного знання про особистісні ситуації безробіття пов'язані з опрацюванням кількох ключових понять, які можуть стосуватися пояснення процесів подолання ІКЗ; у свою чергу, поняття ІКЗ створює основу комплексного психологічного визначення безробіття [9, С. 444]. Індивідуальна криза зайнятості виступає частиною життєвого шляху особистості, одним із її життєвих криз [8, С. 126]. Поняття ІКЗ розмішує людину у просторі відносин зайнятості, які ширші від відносин людини та професії, тому у його змісті безпосереднім чином відображаються зміни в економіці, соціальній структурі, трудовій ідеології суспільства [6, С. 129].

Під ІКЗ розуміється руйнація, деформація, кардинальна перебудова значних зв'язків особистості з інститутом трудової зайнятості, які ініціюються ззовні чи самою особистістю, супроводжуються змінами в її соціальному, матеріальному та, нерідко, професійному статусі, погіршення психологічного благополуччя, що висуває підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості, що вимагає долаючих зусиль з її боку. Введення поняття ІКЗ визначається як тенденція розвитку сфери зайнятості у світі, так і психологічного вивчення життєвого шляху особистості [7, С.124].

Отже, неадекватна концентрація на своїх проблемах і переживаннях, споживче ставлення до життя, соціальний інфантилізм тощо – є перешкодами для прийняття конструктивних та ефективних рішень у діяльності професійного самовдосконалення, у професійній самоактуалізації. Це

психосоціальне явище кризового роду особливо характерне для дорослого та зрілого віку.

У ситуації, якщо працездатність втрачена через інвалідність, і в особі є криза інвалідності, що супроводжується сильними негативними, «саморуйнівними», емоціями, наявністю більшої особистісної залежності, неадекватністю самооцінки, звуженням тимчасової перспективи і т. д. відбувається наступне. Згодом суттєво слабшає або зникає прагнення до перекваліфікації та взагалі до продовження, здійснення, прояву себе у професії.

### **1.5. Переживання страху і тривоги**

Перш за все, слід зазначити, що є дві подібні емоції, які часто плутають - тривога і страх. Але вони істотно відрізняються. Страх - це те, що ми зараз відчуваємо як реакцію на те, що відбувається, тоді як тривога - це минулі чи майбутні події, які ми переживаємо. Наприклад, якщо ви зустрінете ведмедя в лісі, ви відчуваєте справжню небезпеку тут і зараз - це страх. А якщо ви йдете в ліс за ягодами, але вам здається, що ви можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій - це тривога.

Ми звикли говорити, що страх, гнів, тривога - це негативні емоції, щось погане. Однак насправді це нормальні почуття, вони важливі і корисні для людини, як і будь - які інші. Поки людина повністю не занурився у цю тривогу, їй стає важко переключитися з роздумів про минуле чи майбутнє на теперішній момент, коли він перестає помічати, що він насправді знаходиться в безпечному місці і немає загрози. Так виникає тривога.

Поступово тривога починає настільки контролювати наше життя, що ми не можемо впоратися з нею поодиноці. Людина знаходиться в стані тривоги і ніби хоче позбутися цього почуття, починає з цим боротися. Тому - ще більше хвилююся [39].

Однак я хотіла би ще раз підкреслити: тривога - це емоція, властива всім без винятку людям, незалежно від професії, матеріального стану, статі,

віку. Тому з тривогою не слід боротися, а «знайти спільну мову», щоб вона не заважала активному життю [39].

Багато людей з тривожними розладами та фобіями бояться відчувати тривогу. Одним з висновків є те, що між різними школами мислення існує дивовижний ступінь подібності. Інший висновок полягає в тому, що страх тривоги був теоретично пов'язаний з набагато ширшим колом явищ, ніж це загалом усвідомлюється. Перелік включає агорафобію, посттравматичні стресові розлади, фобії, тривожні розлади, стресові захворювання, інкубацію тривоги, ефекти плацебо, тривогу викликану релаксацією, мотивацію уникнення та терапію впливу страху. Поняття страху тривоги дає теоретичну основу для уніфікації низки дослідницьких напрямів [42, С. 588].

Показовою відсутністю знань щодо основних процесів переживання страху та тривоги є дискусія про те, чи є вони однаковими чи окремими конструкціями. Деякі дослідники відрізняють тривогу від страху, стверджуючи, що тривога має дифузну природу, тоді як страх є специфічним для стимулу. Інші стверджують, що між ними немає різниці, однак дискусію затьмарює той факт, що кожна конструкція вимірюється способами, які стосуються цієї поверхневої різниці. На цю тему було проведено два дослідження. Перше дослідження описує розвиток та психометричну оцінку Анкети переживань страху (FEQ), яка була побудована для того, щоб оцінити страх у спосіб, що відповідає оцінці тривоги. Це дослідження включало вибірку з 245 підлітків у віці від 12 до 18 років. У другому дослідженні, дещо вдосконалений FEQ був застосований до вибірки з 901 підлітка разом з Графіком обстеження страху для дітей-II. Переглянутою шкалою прояву тривожності дітей та Графіком позитивного та негативного впливу. Було виявлено, що FEQ має хорошу надійність та обґрунтованість. На основі аналізу основних компонентів, включаючи як елементи страху, так і тривоги, було зроблено висновок, що страх і тривога - пов'язані, але окремі конструкції [39].

Величезний прогрес був досягнутий у базовій нейронауці в останні десятиліття. Однією з особливо успішних сфер є дослідження того, як мозок

виявляє та реагує на погрози. Такі дослідження продемонстрували закономірності відносин мозку та поведінки, що лежать в основі загрози переробка по цілому ряду видів ссавців, у тому числі люди. Здавалося б, це ідеальний обсяг інформації для просування нашого розуміння розладів, при яких змінилися обробка загроз - ключовий фактор, а саме страх і тривога розладів. Але дослідження щодо обробки загроз не привели до цього суттєві поліпшення клінічної практики. Автори пропонують, скористатися цим прогресом для досягнення клінічного результату необхідне концептуальне переосмислення.

Концептуальна зміна - це визнання відмінності між схеми, що лежать в основі двох відповідей, викликаних загрозами:

- 1) поведінкові реакції та супутні фізіологічні зміни в мозку та тілі;
- 2) свідомі почуття відображаються у власних повідомленнях про страх і тривогу. Ця відмінність призводить до «двох системного» погляду на страх і тривогу [40].

Дослідження механізмів мозку, задіяних під час протистоянь із загрозами - стимулами, які потенційно можуть завдати шкоди. Організм - показав високий ступінь збереження у ссавців, що, ймовірно, відображає еволюційні переваги ефективного використання функціонуючої схеми обробки загроз. Ця робота передбачає: Унікальну можливість для розробки нових методів лікування станів, що включають зміни в обробці загроз, особливо так званих тривожних розладів.

Страх часто називають вродженою функцією підкіркового району мозку. Ця точка зору впливає з ідеї, що люди успадкували від тварин певні основні, загально-виражені емоції, які часто описуються як продукти так званої лімбічної системи.

## Підсумки до розділу:

Отже, виходячи із вищевказаної інформації можна сказати, що більшість особистостей оптимістично налаштовані на кризу, яка може статися з ними в майбутньому, у більшості випадків люди схильні недооцінювати те, що з ними може статися щось погане. В багатьох дослідженнях було показано, що люди мають оптимістичну думку щодо особистого ризику. Упередженість оптимізму визначається як різниця між очікуванням людини та результатом. Якщо очікування кращі за реальність, упередженість оптимістична, якщо реальність краща, ніж очіувалося, упередження песимістичне. Оптимізм впливає на фізичне здоров'я щонайменше двома способами. По-перше, очікування позитивних результатів зменшує стрес і тривогу. По-друге, існує припущення, що оптимізм сприяє зміцненню здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що оптимістичні пацієнти частіше здорово харчуються та займаються фізичними вправами. Одною з головних кризових ситуацій в Україні було виявлено на початку 2020 року, коли світ заповнила пандемія коронавірусу, за нею як відомо збільшилася кількість безробітних – це провокує ще одну кризову ситуацію – масове безробіття. Безробіття, яке виникло внаслідок економічної нестабільності та фінансових труднощів людей стало одним з основних негараздів сьогодення. Ця криза впливає на якість життя, обмежує суспільні перспективи та професійні. З цього і виникає професійна криза. Криза професійної приналежності, що виникає у дорослому віці та в зрілості, пов'язана з незадоволеністю особистістю своїм соціальним та професійним статусом, – це криза професійної кар'єри.

## РОЗДІЛ 2. НАЛАШТОВАНІСТЬ НА МАЙБУТНЄ ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ.

### 2.1. Оптимістична налаштованість та її особливості.

Виявлено, що оптимістична налаштованість домайбутнього наставляє молодь до реалізації своїх ідей та цілей. Засвідчено теоретичною базою, що в ситуаціях бачення сенсу життя молодь оптимістична та проживає більший контроль. Досліджено особисте майбутнє, майбутнє покоління з точки зору проживання контролю. Розкрито те, що оптимістична налаштованість щодо майбутнього співзалежна з самооцінкою та емоціями.

Оптимізм - це індивідуальна змінна різниці, яка відображає, наскільки люди мають загальні сприятливі очікування щодо свого майбутнього. Більш високий рівень оптимізму був пов'язаний перспективно з кращим суб'єктивним благополуччям у часи негараздів або труднощів (тобто контроль за попереднім благополуччям). Відповідно до таких висновків, оптимізм пов'язують з вищими рівнями подолання залучення та нижчим рівнем уникнення чи розв'язання. Існують докази того, що оптимізм асоціюється з вжиттям активних заходів щодо захисту свого здоров'я, тоді як песимізм пов'язаний із шкідливою для здоров'я поведінкою. Відповідно до таких висновків, оптимізм також пов'язаний з показниками покращення фізичного здоров'я. Енергійний, зосереджений на завданнях підхід, який оптимісти застосовують до досягнення цілей, також стосується переваг у соціально-економічному світі. Деякі дані свідчать про те, що оптимізм пов'язаний із більшою наполегливістю у навчальних зусиллях та збільшенням пізнішого доходу. Оптимісти також виглядають краще, ніж песимісти у стосунках. Хоча є випадки, коли оптимізм не дає переваги, і випадки, коли він може передати недолік, ці випадки відносно рідкісні. У цілому, поведінкові моделі оптимістів, здається, забезпечують моделі життя, в яких інші можуть вчитися [43].

Останні теоретичні дискусії щодо оптимізму як невід'ємного аспекту людської природи сходяться з емпіричними дослідженнями оптимізму як індивідуальної відмінності, щоб показати, що оптимізм може бути надзвичайно



корисною психологічною характеристикою, пов'язаною з гарним настроєм, наполегливістю, досягненнями та фізичним здоров'ям. Залишаються питання щодо оптимізму як теми дослідження та загалом як суспільної цінності. Чи сенс оптимізму багатший, ніж його нинішня концептуалізація в когнітивному плані? Чи оптимізм і песимізм взаємовиключні? Який зв'язок між оптимізмом і реальністю і які витрати на оптимістичні переконання, які виявляються помилковими? Як виховувати оптимізм? Як оптимізм проявляється у різних культурах? Оптимізм обіцяє стати однією з важливих тем, що становлять інтерес для позитивної суспільної науки, якщо до нього підходять рівномірно [41, С. 47]. Петерсон і Боссіо оглядають загальні принципи, що лежать в основі зміни вірувань, а також специфічні прийоми, корисні для здійснення трансформацій у погляді людей на світ. Потім вони застосовують ці принципи та прийоми до ситуації людини, яка намагається боротися з песимізмом. Сподіваємось, що ті, хто почне мислити здоровіше, потім почнуть вести себе більш здоровим чином.

Автори показують недоліки попередніх редукціоністських формулювань і вказують шлях до нового синтезу. Вони також розглядають роль оптимізму у широкому суспільстві. Групи людей, як і окремих осіб, можна охарактеризувати як оптимістів, а спільне почуття оптимізму може мати сприятливі наслідки для групи, які паралельні з цими для окремої людини.

Цей перший всебічний і критичний виклад нових відкриттів про взаємозв'язок надії та благополуччя буде вітатися з усіма, кого стосується фізичне та психічне здоров'я, з професійної чи особистої точки зору [41, С.47].

Оптимізм - це когнітивна конструкція (очікування щодо майбутніх результатів), яка також відноситься до мотивації: оптимістичні люди докладають зусиль, тоді як песимістичні люди відмовляються від зусиль. Вивчення оптимізму розпочалося значною мірою у контексті здоров'я, виявлення позитивних зв'язків між оптимізмом та ознаками поліпшення психологічного та фізичного здоров'я. Вплив на фізичне здоров'я, ймовірно, виникає через відмінності як у поведінці, що сприяє оздоровленню, так і у

фізіологічних супутниках подолання. Нещодавно наукове дослідження оптимізму поширилося і на сферу суспільних відносин: нові дані свідчать про те, що оптимісти мають кращі соціальні зв'язки, частково тому, що вони більше працюють над ними [35, С. 296].

Оптимістична налаштованість має також великий вклад в здоров'я людини. Дослідження з використанням конструкції оптимізму розпочалися на межі між психологією особистості та психологією здоров'я. Враховуючи це, значна частина роботи над оптимізмом була проведена у контексті, пов'язаному зі здоров'ям, коли люди стикаються з переходами, нав'язаними кризами здоров'я. Рання робота значною мірою вирішувала питання про те, чи оптимісти краще справляються з емоційним та психологічним становищем, ніж песимісти, коли стикаються з проблемами зі здоров'ям, і підтвердила, що це насправді так. Багато з цих досліджень мають форму епідеміологічних досліджень, які розглядають довгострокові перспективні зв'язки між оптимізмом та результатами для здоров'я у великих вибірках [50, С. 17].

Деякі з цих досліджень досліджували результати здоров'я як такі. Наприклад, одне велике дослідження серцево-судинних захворювань, використовуючи дані Ініціативи жіночого здоров'я (WHI), досліджувало якість життя, хронічні захворювання, захворюваність та смертність серед понад 95 000 жінок протягом 8-річного періоду. На момент вступу всі жінки були вільні від серцево - судинних захворювань та раку. Оптимісти рідше, ніж песимісти, розвивали ішемічну хворобу серця (ІХС), рідше помирали від причин, пов'язаних з ІХС, і мали нижчу загальну смертність через усі причини протягом 8 років дослідження. Інші дослідження виявили, що оптимізм захищає від інсульту та від збільшення закупорки сонної артерії протягом трирічного періоду, і що оптимісти рідше отримують госпіталізацію через 8 місяців після операції коронарного шунтування. Примітно, що всі ці ефекти зберігалися навіть під час контролю симптомів депресії. Таким чином, незважаючи на те, що песимізм є симптомом депресії, песимізм - це не просто депресія під іншою назвою.

Інші дослідження досліджували маркери здоров'я, які можна розглядати як фізіологічні шляхи до проблем зі здоров'ям. Оптимізм пов'язують із зниженням рівня двох маркерів запалення, кращими рівнями антиоксидантів, кращими ліпідними профілями та зниженням реакції кортизолу під час стресу. Також є дані, що оптимістичні діти демонструють більш адаптивний профіль сну. В останньому дослідженні для оцінки оптимізму у 8-річних дітей використовувався тест на орієнтацію життя батьків. Примітно, що асоціації між оптимізмом та маркерами міцного здоров'я з'являються так рано в житті [35, С.296].

Отже, виходячи із вищенаведеного можна зробити висновок, що оптимістичне налаштованість на майбутнє є дуже вагомим. Воно може захистити від психологічних та попередити фізичні хвороби. Оптимістичне світосприйняття, перетворюється в віру, в переконання, які створюють сенс в житті та стають опорою.

Оптимістично налаштовані люди частіше займаються різними видами спорту, дотримуються медичних вказівок, менше розлучаються, в той час коли песимісти більше страждають від життя, більше курять, менше радіють. Оптимісти мають можливість похвалитися відмінним здоров'ям, можливо через те, що вони і ведуть кращий спосіб життя, вони будують більш міцні суспільні зв'язки. Хоч і насправді оптимізм не завжди є притаманний людям які ведуть здоровий спосіб життя.

## **2.2. Нереалістичний оптимізм при оцінці майбутнього**

Люди демонструють нереальний оптимізм у своїх прогнозах на події, вважаючи, що їх особисті майбутні результати будуть більш бажаними, ніж це може бути насправді. Якщо підсумувати величезну літературу про нереалістичний оптимізм, можна зосередитись на чотирьох широких питаннях: Що таке нереалістичний оптимізм? Коли це відбувається? Чому це відбувається? Та які його наслідки?

Люди схильні демонструвати неабияку схильність до надмірного оптимізму, передбачаючи майбутнє, яке часто є досить нереально позитивним. Дослідники задокументували нереалістичний оптимізм у понад тисячі досліджень та для різноманітного ряду небажаних подій. Така ж оптимістична схильність проявляється до бажаних подій, таких як закінчення коледжу, одруження та сприятливі результати лікування. Люди вважаються нереально оптимістично налаштованими, якщо вони передбачають, що особистий майбутній результат буде більш сприятливим, ніж той, що пропонується відповідним об'єктивним стандартом. Нереалістичний оптимізм також виникає, коли люди необґрунтовано передбачають, що їх особисті результати будуть більш сприятливими, ніж результати їхніх знайомих. Концепція відрізняється як емпірично, так і концептуально від диспозиційного оптимізму, риси особистості, що репрезентує загалом позитивні очікування щодо майбутнього.

Дослідники розрізняють два типи нереалістичного оптимізму, які відрізняються стандартом порівняння особистих прогнозів. Перший тип - це нереалістичний абсолютний оптимізм, який відноситься до невиправданої віри в те, що особистий результат буде більш сприятливим, ніж результати, зазначені кількісним об'єктивним стандартом. Дослідники продемонстрували нереальний абсолютний оптимізм, використовуючи багато критеріїв. Наприклад, у кількох дослідженнях порівнювались особисті прогнози з результатами, які насправді сталися, такі як оцінки на іспитах або заробітна плата після закінчення інституту. Інші дослідження демонструють, що фінансові радники надто оптимістичні у своїх економічних прогнозах і що люди загалом досить нереальні у своїх оцінках часу, необхідного для виконання завдання, помилкова оцінка, відома як помилка планування. Дослідники продемонстрували подібні моделі нереалістичного оптимізму в оцінках людей щодо ймовірності того, що вони переживуть розлучення, хворобу.

Другий тип - це нереальний порівняльний оптимізм, який відноситься до помилкової оцінки того, що особисті результати будуть більш сприятливими, ніж результати людей того ж віку. Дослідники використовують

два загальні підходи для документування нереального порівняльного оптимізму. По -перше, коли людина неправильно судить, що її ризик менший, ніж у інших людей. Наприклад, учасники дослідження оцінили, чи мали вони більшу ймовірність, рідше чи однаково ймовірно смертельний серцевий напад, ніж звичайна людина. Потім дослідники порівняли ці оцінки з прогнозами епідеміологічного персоналізованого алгоритму оцінки ризику серцевого нападу, щоб визначити, чи дійсно учасники мали більшу, меншу або однаково ймовірність смертельного серцевого нападу порівняно з середньостатистичною людиною. Порівняння показало, що 56% учасників були нереально оптимістично налаштовані, 25% були нереально песимістичними, а 19% були точними.

Другий підхід до документування нереального порівняльного оптимізму може лише визначити, чи є група людей, а не конкретна особистість, нереально оптимістично налаштованою. Підхід передбачає, що група проявляє точність, якщо середнє значення всіх їхніх індивідуальних порівняльних суджень про ризик для певного результату є «середнім». Обґрунтування полягає в тому, що на рівні групи люди, які повідомляють про ризик нижче середнього, повинні бути збалансованими людьми. Група проявляє нереальний оптимізм, якщо середня оцінка значно нижча за "середню". Більшість досліджень, що досліджують нереалістичний оптимізм, використовували цей підхід і неодноразово демонстрували нереалістичний порівняльний оптимізм. Нереалістичний порівняльний оптимізм зберігається навіть при контролі таких методологічних факторів, як природа вибірки та шкала, що використовується для вивчення порівняльних суджень про ризик.

Хоча нереальний абсолютний та нереалістичний порівняльний оптимізм відрізняються оперативно та концептуально, в певних випадках вони, ймовірно, позитивно корелюються. Тим не менш, дані свідчать про те, що вони можуть відрізнятися за причинами, поширеністю та потенційними наслідками [4, С. 22].

Люди не завжди реалістично оптимістично налаштовані на будь - які події. Наприклад, люди часто виявляють менш нереалістичний порівняльний оптимізм, оцінюючи свої шанси пережити негативні події, які часто трапляються в житті. Чому? Виявляється, люди часто враховують свої власні обставини і ризикують відповідною поведінкою, але нехтують обставинами та поведінкою інших. Простіше кажучи, люди вважають, що спільний негативний результат, швидше за все, трапиться з ними, а отже, з більшою ймовірністю станеться з ними, ніж з іншими людьми. Вони не помічають того факту, що результат, швидше за все, станеться і з іншими людьми.

Крім того, люди рідше проявляють нереалістичний оптимізм щодо подій, які, на їхню думку, не піддаються їх контролю. Сприйняття контролю над результатом дозволяє людям базувати прогнози на своїх планах та намірах (наприклад, намірах займатися спортом, дотримуватися дієти, кинути палити тощо). Коли люди усвідомлюють, що не мають контролю над результатом, вони менше можуть вказувати на це, що виправдовує оптимізм. Дійсно, все, що служить для стримування прогнозів, зменшує нереальний оптимізм. Наприклад, люди виявляють менший нереалістичний оптимізм, коли вважають, що їх оцінки можуть бути оскаржені, коли вони отримують базову інформацію про подію, а також коли вони мають попередній досвід роботи з подією. Нарешті, люди, які раніше мали несприятливий результат, менш оптимістичні щодо уникнення повторення. Хоча нереальний оптимізм може змінюватися в залежності від ситуативних факторів, він також здається стійким до втручань, спрямованих на його зменшення [25, С. 22].

Нереалістичний оптимізм має багато причин, що робить його міцним і поширеним явищем. Ці причини поділяються на три широкі категорії. По - перше, люди спонукаються вірити або змусити інших повірити, що навряд чи вони матимуть несприятливі наслідки. Наприклад, бажання відчувати себе добре може спонукати людей бути нереально оптимістичними у своїх особистих прогнозах. Більш того, дані свідчать про те, що люди вважають, що вони повинні бути нереально оптимістично налаштованими, тобто, що краще

бути нереально оптимістичним, ніж точним чи песимістичним у особистих прогнозах.

Друга причина нереалістичного оптимізму полягає в тому, що люди володіють іншою (і часто більше) інформацією про себе, ніж про іншу людину. Люди знають свою особисту історію, свої плани та наміри, і використовують цю інформацію під час розрахунку своїх шансів на результат. Їм бракує цієї інформації про інших. Важливо, що коли дослідники надають учасникам дослідження відповідну інформацію про інших, вони, здається, усвідомлюють, що вони не такі вже й різні, і нереальний оптимізм падає. У зв'язку з цим люди демонструють те, що називається упередженням позитивності особи-схильність оцінювати ціль більш сприятливо, чим вона більше нагадує конкретну людину, яку можна візуалізувати. Нарешті, нереальний оптимізм може бути природним наслідком того, як люди обробляють інформацію. Необхідно згадати два процеси. Перший - евристика репрезентативності, де люди оцінюють свою ймовірність пережити подію, виходячи з того, наскільки вони відповідають їх стереотипу людей, які переживають подію. Наприклад, коли його просять оцінити ризик потрапити в автомобільну аварію щодо пересічного водія, саме це питання, здається, спонукає задуматись про того, хто їде занадто швидко, змішує алкоголь та водіння та не уважний до інших водіїв. Порівняно з цим прототипом, люди, природно, роблять висновок, що їх ризик менший.

Другий процес - це тенденція людей перетворювати порівняльне судження в особисте. Коли їх просять порівняти свій ризик з ризиком іншої людини, люди іноді просто враховують свій особистий ризик, перетворюючи порівняльне судження про ризик у особисте судження без чіткої референтної групи. Вони роблять висновок, що якщо їх ризик низький, він повинен бути нижчим за інші. Підтвердження цього пояснення є доказом того, що люди покладаються переважно інформацію на себе, коли роблять порівняльні судження [15, С. 141].

Деякі дослідники стверджують, що нереальний оптимізм не є упередженням, якщо він виникає з другого та третього пояснень, які ми описали.

Однак те, як хтось позначає нереалістичний оптимізм як упередженість чи як щось інше, не заперечує більшої точки зору того, що нереалістичний оптимізм надійно виникає у чітко визначених ситуаціях та з кількох емпірично продемонстрованих причин, і як ми обговорюємо нижче, має реальні наслідки.

І нереальний абсолютний оптимізм, і нереалістичний порівняльний оптимізм можуть мати значні наслідки для афекту, прийняття рішень та поведінки. Наприклад, дослідження показують, що нереальний абсолютний оптимізм може призвести до втрати надії. В одному дослідженні показують, що нереальний абсолютний оптимізм відповідає розчаруванню, жалю та іншим проблемам, коли результати не відповідають очікуванням. Наприклад, студенти, які були нереально оптимістично налаштовані щодо своєї успішності на іспиті, повідомили про збільшення негативного афекту після того, як отримали оцінку за іспит; тоді як реалістичні та песимістичні студенти повідомили про зменшення негативного афекту після отримання їх балів. Крім того, дослідження показують, що студенти коледжу, які демонстрували нереальний абсолютний оптимізм щодо своєї успішності, з часом зазнали зниження самооцінки та добробуту [14, С. 62].

Дослідження також показують, що нереальний абсолютний оптимізм може мати наслідки для поведінки. Наприклад, курці, як правило, переоцінюють свою здатність кинути палити, якщо і коли вони вирішать кинути палити, що може призвести до наполегливості куріння значно пізніше часу, коли куріння стає вкоріненою поведінкою. Відповідно, курці, які демонстрували нереальний абсолютний оптимізм, повідомили про менші наміри кинути палити. Інші дослідження виявляють неадекватне планування та розподіл часу на виконання завдань, що, у свою чергу, може призвести до безлічі проблем. Інші дослідження показують, що люди, які нереалістично оптимістично розраховуються за погашення боргу за кредитними картками, приймають більш погані рішення щодо функцій кредитних карток, вибираючи картки з меншими річними комісіями, а не карти з нижчими процентними ставками.



Зростаюча кількість досліджень показує, що нереальний порівняльний оптимізм також може бути проблематичним для поведінки. Наприклад, учасники одного дослідження, які демонстрували нереальний порівняльний оптимізм, ставили більше грошей на результати тесту на дрібниці. Інше дослідження показало, що серед першокурсників коледжу більший нереалістичний оптимізм щодо уникнення негативних алкогольних проблем відповідав збільшенню споживання алкоголю через рік [49, С. 215].

Нереальний оптимізм не завжди проблематичний. Очікування позитивних результатів іноді сприяють наполегливості мети, позитивному впливу та надії, хоча ці переваги можуть бути непродуктивними, якщо результат в значній мірі не піддається контролю. Оскільки нереальний оптимізм є очікуванням позитивного результату, він може мати подібні наслідки.

Критично, що ми маємо обмежене розуміння того, коли нереальний оптимізм вигідний, аніж проблематичний, але підозрюємо, що він може бути корисним для людей, які вже активно справляються з проблемою, та для подій, які є тимчасово віддаленими.

Позитивні чи негативні наслідки, також може залежати від розглянутих часів. Наслідки нереалістичного оптимізму, ймовірно, нешкідливі або навіть позитивні в короткостроковій перспективі (зменшення тривожності, наполегливість до досягнення цілей), але негативні в довгостроковій перспективі (збільшення ймовірності негативних результатів через збільшення ризикованої поведінки, не вжиття запобіжних заходів або недостатність підготовки) [13, С.207].

Важливо пам'ятати, що більшість досліджень про нереалістичний порівняльний оптимізм є кореляційними, що унеможливорює визначення того, чи є поведінка, пов'язана з не реалістичним оптимізмом, наслідком оптимізму. Низький ризик може не збільшити ризиковану поведінку; скоріше люди можуть відчувати, що їх ризик низький, тому що вони вживають запобіжних заходів. Можливо також, що якась третя змінна (наприклад, диспозиційний оптимізм,

незнання важливого фактора ризику, завищення особистого контролю) викликає як нереалістичний оптимізм, так і ризиковану поведінку.

Протягом багатьох століть багато мислителів вважали щастя вищою цінністю і зауважували, що прагнення до щастя лежить в основі всіляких інших пошуків. Французький філософ Блез Паскаль, наприклад, вважав, що щастя – це «мотив кожного вчинку людини». Даррін Макмехон так само зробив висновок, що незліченні експерименти в інженерії людини з жахливими наслідками, від марксизму до нацизму, були частиною боротьби за щастя [37].

Суб'єктивне благополуччя відноситься до оцінки людиною їхнього життя і передбачає як когнітивне судження про задоволення та афективні оцінки настроїв та емоцій. В останні кілька десятиліть дослідникам вдалося виявити взаємозв'язок, але роздільні компоненти суб'єктивного благополуччя, які включають задоволеність життям (глобальні судження про власне життя), задоволення від важливих життєвих сфер (наприклад, задоволення від роботи), позитивний вплив (поширеність позитивних емоцій та настроїв) та низький рівень негативного афекту (неприємні емоції та настрої) [44].

До відомих концепцій щастя, крім суб'єктивного благополуччя, належать "Психологічне благополуччя" Райфа (1996) та "самовизначення". Ці теорії ілюструють менш суб'єктивний та більш суворий підхід щастя в тому, що вони обумовлюють виконання певних потреб (таких як автономія, самоприйняття чи мета життя) як передумову добробуту. Тоді як ці теорії втілюють цінний внесок у визначення доброго життя, дослідники, що працюють у суб'єктивних традиціях добробуту зосереджують свої зусилля на розумінні оцінок власного життя людьми, вірячи у змістовність та наукову достовірність цих оцінок. Важливо, щоб оцінки власного благополуччя окремими людьми майже не відображають порожньої бадьорості або сирого гедонізму. Навпаки, основні складові суб'єктивного благополуччя, такі як задоволеність життям та позитивний вплив, здається, виходять перш за все з власних цілей та цінностей. Найчастіше люди які відчувають високий рівень суб'єктивного благополуччя прагнуть досягти особистих цілей, що впливають

із їхніх священних цінностей, для досягнення прогресу, передаючи почуття сенсу, мети та досягнення суб'єктивного благополуччя [32].

На думку психологів благополуччя та щастя залежить від декількох складових:

1. Особистість. Серед різних аспектів особистості екстраверсія та нейротизм – найбільш послідовно і сильно пов'язані з щастям. Як і очікувалося, обидві ці риси мають високу спадковість, вкорінені в нейробіології, і протягом життя мало змінюються. Про це свідчать численні дослідження екстраверсія передбачає позитивний вплив від помірного до сильного, тоді як нейротизм є надзвичайно сильним провісником негативного впливу. Точні процеси, які лежать в основі зв'язків екстраверсії - щастя та нейротизму – нещастя були широко досліджені. Одним з таких процесів, здається, є диференціальна чутливість екстравертів і невротиків до винагород та покарань. Зокрема, екстраверти більше реагують на позитив індукції настрою, тоді як невротики більше реагують на негативні індукції настрою. На додаток до цього прямого впливу особистісних рис щастя, дослідження також виявили непрямий шлях, у тому що позитивні люди частіше переживають позитивні життєві події, а невротичні люди частіше негативні події [33].

Крім екстраверсії та нейротизму, такі риси особистості, як диспозиційний оптимізм, виявлено, що довіра, приємність, прагнення до контролю та витривалість позитивно пов'язані із щастям. Ще одна риса особистості, яка тісно пов'язана з щастям, - це самооцінка. Дослідження послідовно виявляли помірні та високі кореляції між самооцінкою і щастям. Варто, однак, зазначити, що ці про демоні кореляції у індивідуалістів значно сильніші, ніж у колективістів [33].

2. Гени. Практично немає жодних суперечок між вченими про генетичну природу та про те що спадковість відіграє значну роль у визначенні рівня хронічного щастя людини.

Тісно пов'язана з теоріями заданих значень є "теорія гедонічної бігової доріжки", яка припускає, що наші емоційні системи пристосовуються

практично до всього, що відбувається в нашому житті, немає значення чи позитивна це подія чи негативна, так само, як наш ніс швидко адаптується до будь - якого виду запаху. Ідея бігової доріжки передбачає, що індивідуальні та суспільні спроби збільшити щастя в кінцевому підсумку є приречений на невдачу. У своєму документі, що документує високий коефіцієнт спадковості щастя, Ліккен та Теллеген (1996) дійсно відзначили, що спроби бути щасливішим може бути «таким же марним, як і намагатися бути вищим» [34, С.45].

Одним словом, здається, що існує суттєвий генетичний компонент суб'єктивного благополуччя, що сприяє відносній стабільності суб'єктивного благополуччя протягом життя людини та робить деяких людей більш схильними до щастя, а інших - до нещастя. Незважаючи на це, лише близько половини індивідуальних відмінностей в щасті пояснюються генетичним впливом.

3. Вік. Про зв'язок між віком і щастям Татаркевич впевнено писав: «Вважається елементарною істиною, що щастя є привілеєм молодості».

Дослідження, однак, показують, що компоненти благополуччя, позитивний вплив дещо зменшується у літньому віці. Вважається, що молоді люди є більш задоволені життям ніж літні.

4. Багатство. Загалом, дослідження показують, що гроші мають позитивний вплив на щастя. Але люди, які надають великого значення грошам та матеріальним цінностям, особливо за рахунок сімейних та соціальних відносин, як правило, відчують себе менш задоволеними своїм життям та відчують менший позитивний вплив на своє життя.

5. Здоров'я. Фізичне здоров'я, безперечно, впливає на самопочуття, про що суттєво свідчить зниження рівня щастя людей, які страждають на небезпечні для життя хвороби або захворювання які заважають їх повсякденному життю і заподіюють їм біль.

6. Соціальні стосунки та друзі. Маючи близьких друзів та хорошу соціальну підтримку, ми отримуємо виразний позитивний вплив на щастя,

настільки, що деякі вчені припустили, що це може бути єдиним найважливішим джерелом щастя. Підтверджуючи це Дінер та Селігман (2002) виявили у своєму дослідженні щасливих людей, та що кожен другий з них мав чудові суспільні стосунки. Інші дослідження підтверджують, що ті, кому подобається близькі стосунки краще справляються з серйозними життєвими стресами, такими як втрата, безробіття та хвороби. Зазначається, що щасливі люди, як правило, більш комунікабельні, емпатійні та довірливі, ніж нещасні люди, що, ймовірно, призвело до збільшення кількості та якості соціальних відносин [38, С.1544].

7. Цілі та відчуття сенсу. Прагнення до досягнення прогресу, приємних і помірно складних цілей – це важливе джерело. Люди, які мають цілі, які вважають важливими, мають тенденцію бути більш енергійними, відчувати більш позитивний вплив і відчувати, що життя має сенс (Дінер, Лукас та Оіші, 2002) [46, С.811].

Отже, Задоволеність життям - це когнітивна оцінка власного життя в цілому. Важливо, що судження про задоволеність життям ґрунтуються на власних суб'єктивних критеріях, вона не обов'язково відображає зовнішні умови.

### **2.3. Міра задоволеності життям**

Протягом багатьох століть багато мислителів вважали щастя вищою цінністю і зауважували, що прагнення до щастя лежить в основі всіляких інших пошуків. Французький філософ Блез Паскаль, наприклад, вважав, що щастя – це «мотив кожного вчинку людини». Даррін Макмехон так само зробив висновок, що незліченні експерименти в інженерії людини з жахливими наслідками, від марксизму до нацизму, були частиною боротьби за щастя (2005) [37].

Суб'єктивне благополуччя відноситься до оцінки людиною їхнього життя і передбачає як когнітивне судження про задоволення та афективні оцінки настроїв та емоцій. В останні кілька десятиліть дослідникам вдалося виявити взаємозв'язок, але роздільні компоненти суб'єктивного благополуччя,

які включають задоволеність життям (глобальні судження про власне життя), задоволення від важливих життєвих сфер (наприклад, задоволення від роботи), позитивний вплив (поширеність позитивних емоцій та настроїв) та низький рівень негативного афекту (неприємні емоції та настрої) [44].

До відомих концепцій щастя, крім суб'єктивного благополуччя, належать "Психологічне благополуччя" Райфа (1996) та "самовизначення" Райана і Дечі (2000). Ці теорії ілюструють менш суб'єктивний та більш суворий підхід щастя в тому, що вони обумовлюють виконання певних потреб (таких як автономія, самоприйняття чи мета життя) як передумову добробуту. Тоді як ці теорії втілюють цінний внесок у визначення доброго життя, дослідники, що працюють у суб'єктивних традиціях добробуту зосереджують свої зусилля на розумінні оцінок власного життя людьми, вірячи у змістовність та наукову достовірність цих оцінок. Важливо, щоб оцінки власного благополуччя окремими людьми майже не відображають порожньої бадьорості або сирого гедонізму. Навпаки, основні складові суб'єктивного благополуччя, такі як задоволеність життям та позитивний вплив, здається, виходять перш за все з власних цілей та цінностей. Найчастіше люди які відчувають високий рівень суб'єктивного благополуччя прагнуть досягти особистих цілей, що впливають із їхніх священних цінностей, для досягнення прогресу, передаючи почуття сенсу, мети та досягнення суб'єктивного благополуччя [32].

На думку психологів благополуччя та щастя залежить від декількох складових:

1. Особистість. Серед різних аспектів особистості екстраверсія та нейротизм – найбільш послідовно і сильно пов'язані з щастям. Як і очікувалося, обидві ці риси мають високу спадковість, вкорінені в нейробіології, і протягом життя мало змінюються. Про це свідчать численні дослідження екстраверсія передбачає позитивний вплив від помірному до сильного, тоді як нейротизм є надзвичайно сильним провісником негативного впливу. Точні процеси, які лежать в основі зв'язків екстраверсії - щастя та нейротизму – нещастя були широко досліджені. Одним з таких процесів, здається, є диференціальна

чутливість екстравертів і невротиків до винагород та покарань. Зокрема, екстраверти більше реагують на позитив індукції настрою, тоді як невротики більше реагують на негативні індукції настрою. На додаток до цього прямого впливу особистісних рис щастя, дослідження також виявили непрямий шлях, у тому що позитивні люди частіше переживають позитивні життєві події, а невротичні люди частіше негативні події [33].

Крім екстраверсії та невротизму, такі риси особистості, як диспозиційний оптимізм, виявлено, що довіра, приємність, прагнення до контролю та витривалість позитивно пов'язані із. Ще одна риса особистості, яка тісно пов'язана з щастям, - це самооцінка. Дослідження послідовно виявляли помірні та високі кореляції між самооцінкою і щастям. Варто, однак, зазначити, що ці про демоні кореляції у індивідуалістів значно сильніші, ніж у колективістів [33].

2. Гени. Практично немає жодних суперечок між вченими про генетичну природу та про те що спадковість відіграє значну роль у визначенні рівня хронічного щастя людини.

Тісно пов'язана з теоріями заданих значень є "теорія гедонічної бігової доріжки", яка припускає, що наші емоційні системи пристосовуються практично до всього, що відбувається в нашому житті, немає значення чи позитивна це подія чи негативна, так само, як наш ніс швидко адаптується до будь-якого виду запаху. Ідея бігової доріжки передбачає, що індивідуальні та суспільні спроби збільшити щастя в кінцевому підсумку є приречений на невдачу. У своєму документі, що документує високий коефіцієнт спадковості щастя, Ліккен та Теллеген (1996) дійсно відзначили, що спроби бути щасливішим може бути «таким же марним, як і намагатися бути вищим» [34, С.45].

Одним словом, здається, що існує суттєвий генетичний компонент суб'єктивного благополуччя, що сприяє відносній стабільності суб'єктивного благополуччя протягом життя людини та робить деяких людей більш схильними до щастя, а інших - до нещастя. Незважаючи на це, лише близько

половини індивідуальних відмінностей в щасті пояснюються генетичним впливом.

3. Вік. Про зв'язок між віком і щастям Татаркевич впевнено писав: «Вважається елементарною істиною, що щастя є привілеєм молодості».

Дослідження, однак, показують, що компоненти благополуччя, позитивний вплив дещо зменшується у літньому віці. Вважається, що молоді люди є більш задоволені життям ніж літні.

4. Багатство. Загалом, дослідження показують, що гроші мають позитивний вплив на щастя. Але люди, які надають великого значення грошам та матеріальним цінностям, особливо за рахунок сімейних та соціальних відносин, як правило, відчують себе менш задоволеними своїм життям та відчують менший позитивний вплив на своє життя.

5. Здоров'я. Фізичне здоров'я, безперечно, впливає на самопочуття, про що суттєво свідчить зниження рівня щастя людей, які страждають на небезпечні для життя хвороби або захворювання які заважають їх повсякденному життю і заподіюють їм біль.

6. Соціальні стосунки та друзі. Маючи близьких друзів та хорошу соціальну підтримку, ми отримуємо виразний позитивний вплив на щастя, настільки, що деякі вчені припустили, що це може бути єдиним найважливішим джерелом щастя. Підтверджуючи це Дінер та Селігман (2002) виявили у своєму дослідженні щасливих людей, та що кожен другий з них мав чудові суспільні стосунки. Інші дослідження підтверджують, що ті, кому подобається близькі стосунки краще справляються з серйозними життєвими стресами, такими як втрата, безробіття та хвороби. Зазначається, що щасливі люди, як правило, більш комунікабельні, емпатійні та довірливі, ніж нещасні люди, що, ймовірно, призвело до збільшення кількості та якості соціальних відносин [38, С.1544].

7. Цілі та відчуття сенсу. Прагнення до досягнення прогресу, приємних і помірно складних цілей – це важливе джерело щастя. Люди, які мають цілі, які



вважають важливими, мають тенденцію бути більш енергійними, відчувати більш позитивний вплив і відчувати, що життя має сенс[46, С.811].

Отже, Задоволеність життям - це когнітивна оцінка власного життя в цілому. Важливо, що судження про задоволеність життям ґрунтуються на власних суб'єктивних критеріях, вона не обов'язково відображає зовнішні умови.

## **2.4. Почуття довіри та впевненості у соціальних ситуаціях як захисні механізми від невпевненості**

Останнім часом проблема довіри знаходиться в центрі уваги дослідників як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Довіра є найважливішим соціально-психологічним феноменом, включеним у процеси міжособистісної взаємодії, спілкуванні. Воно впливає передусім на ефективність тих чи інших форм взаємодії людей [3, С.128].

Феномен довіри є предметом вивчення вітчизняних та зарубіжних дослідників у таких наукових напрямках, як економіка, релігія, політика, філософія та багато інших. Довіра викликає науково-дослідний інтерес фахівців різних галузей, завдяки чому ми можемо спостерігати широкий спектр розуміння та поглядів на природу, функції довіри та сферу застосування результатів її вивчення. Воно є базовим поняттям у психологічній науці й у таких галузях психології, як соціальна, організаційна, юридична, політична, вікова, практична, педагогічна психологія [30, С.11].

Психологія важлива, оскільки займається вивченням поведінки та психічних процесів і в той же час, вона також застосовується до багатьох різних речей у житті людини.

Завдяки психології ми можемо зрозуміти і визначити, як розум і тіло людини є індивідуальними в роботі.

Впевненість у собі - це внутрішнє відчуття визначеності; це відчуття впевненості в тому, хто ти є і що ти можеш щось запропонувати світу, а також це відчуття того, що ти гідна і цінна людина [9, С. 10].

Кожна людина прагне бути впевненою у собі, тому що це робить життя набагато легшим і комфортнішим. Впевненість у собі дає нам енергію для реалізації наших мрій.

Впевненість у власних силах є невід'ємним елементом здатності створювати комфортне та якісне життя для себе, та тим самим розвивати життя своєї країни та світу в цілому. Фішер і Клівленд стверджували що «найточнішою концепцією тілесного я є поняття про відображення установок і систем очікувань [31, С. 22].

Збалансований розвиток усіх ресурсів дозволяє людині бути впевненим у собі, виконувати справи, вирішувати завдання з оптимальною ефективністю та досягати життєвих цілей. Для ресурсного стану необхідно усвідомлювати свої потенціали, вміти їх відновлювати та цілеспрямовано використовувати. Стан у ресурсі – це, перш за все, стан психологічного благополуччя особистості[2,С.288].

В умовах невизначеності ми ніколи не знаємо точні межі наших гарантованих знань, щоб мати можливість повністю довіряти нашим судженням у межах цього діапазону. Це створює проблему обґрунтування нашого довірливого ставлення за відсутності достовірних стверджувальних доказів. Функціональне розуміння довіри як пристрою, що зменшує невизначеність і складність зовнішнього світу, не здається адекватною відповіддю, оскільки воно може призвести до неповноцінних результатів, враховуючи неповноту знань. Проблема людської діяльності ще більше ускладнює питання довіри через виникаючу невизначеність щодо реакції партнерів на початковій сходинці довіри. Упередження та ілюзії в припущенні довіри інших додають до невизначеності та непередбачуваності довіри та показують небезпеку робити висновки про мотивацію та надійність довірених осіб на суто суб'єктивних підставах [21, С. 32].

Довіра (або, симетрично, недовіра) - це певний рівень суб'єктивної ймовірності, з якою людина оцінює, що інша людина або група людей виконає якусь певну конкретну дію. Коли ми говоримо, що комусь довіряємо або хтось заслуговує на довіру, ми несвідомо маємо на увазі, що ймовірність того, що він виконає дію, є принаймні не шкідливий для нас [18, С.188].

Довіра завжди досліджувалася науковцями з точки зору людських відносин. Рівень довіри в суспільстві сильно прогнозує його економічний успіх. Дослідники говорять про те, що органи місцевого самоврядування ефективніші там, де є більша громадська активність. В останні роки економісти намагалися визначити вплив соціального капіталу за допомогою ставленням довіри [16, С. 363].

Довіра має величезне значення в житті людей. Вона дозволяє нам розкрити вразливі частини нас самих та вразливі сторони оточуючих нас людей. Довірливий клімат полегшує співпрацю між людьми і виховує взаємну турботу. Ресурси — фізичні, емоційні, економічні — які в іншому випадку витрачалися б на захист від шкоди, можна спрямувати на більше конструктивні цілі [20, С. 37].

М. Дойч говорив про те, що людина відчуває до іншої людини міжособистісну довіру, через те що ця людина може бути вразливою.

Більшість досліджень висвітлюють довіру як впевнено позитивне чи оптимістичне очікування відповідно до поведінки конкретної людини [1, С.188].

Ф. Фукуяма характеризує довіру як виникнення в рамках конкретного суспільства очікування того, що його члени будуть вести себе нормально і чесно, проявляючи готовність до взаємодопомоги в співвідношенні з загальними нормами, культурними традиціями, звичаями, спільними етичними цінностями [17, С.62].

Але що таке довіра? Філософ Аннет Баср запропонував корисне трактування, написавши: «Одна людина залишає іншій можливість завдати шкоди тому що довіряє їй. Розумна довіра вимагає доброї підстави для такої

впевненості в чужій добрій волі, або принаймні відсутність вагомих підстав для очікування їхньої злої волі чи байдужості.» [24, С. 62].

Властивості особистості, які виявляються у спілкуванні, це насамперед товариськість і довірливість. Спілкування належить до основних потреб людини. Комунікативна потреба може визначати не лише спілкування, а й інші форми людської поведінки. Людина прагне до спілкування для задоволення не тільки комунікативної потреби, а й для задоволення почуття впевненості в собі.

Отже, виходячи з вищенаведеного можна сказати, що сьогодні є дуже актуальне питання довіри та впевненості людини в собі, Висока навчальна популярність довіри як предмету досліджень обумовлена багатьма функціями, які вона виконує як в соціальному житті суспільства, так і в звичайному житті окремої людини.

### **Підсумки до розділу:**

Отже, оптимізм - це індивідуальна змінна різниця, яка відображає, на скільки люди мають загальні сприятливі очікування щодо свого майбутнього. Більш високий рівень оптимізму пов'язаний перспективно з кращим суб'єктивним благополуччям у часи негараздів або труднощів (тобто контроль за попереднім благополуччям). Оптимізм - це когнітивна конструкція (очікування щодо майбутніх результатів), яка також відноситься до мотивації. Оптимістичні люди докладають зусиль, тоді як песимістичні люди відмовляються від зусиль. Дослідники задокументували нереалістичний оптимізм у понад тисячі досліджень та для різноманітного ряду небажаних подій. Така ж оптимістична схильність проявляється до бажаних подій. Люди не завжди реалістично оптимістично налаштовані на будь - які події. Наприклад, люди часто виявляють менш нереалістичний порівняльний оптимізм, оцінюючи свої шанси пережити негативні події, які часто трапляються в житті. Більшість кризових ситуацій виникає на недовірі одне одному. Довіра викликає науково-дослідний інтерес фахівців різних галузей, завдяки чому ми можемо спостерігати широкий спектр розуміння та поглядів

на природу, функції довіри та сферу застосування результатів її вивчення. Воно є базовим поняттям у психологічній науці.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІСТИЧНОГО БАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО У СУЧАСНІЙ МОЛОДІ.

### 3.1. Загальна методика для проведення емпіричного дослідження.

З метою вивчення оптимістичного бачення майбутнього молоді в кризовий період було проведено емпіричне дослідження.

В дослідженні взяло участь 105 респондентів різного віку, соціального статусу та статі. Вік опитаних коливався від 17 - до 60 років, соціальний статус від студентів навчальних закладів, безробітних та працюючих. Серед досліджуваних було 68 жінок та 36 чоловіків.

Для здійснення дослідження було використано ряд таких методик:

**1.Методика інвентаризація впевненості в собі TROSCI.** Методика ґрунтується на оцінці власної впевненості. Була розроблена Джеффри Бітті, за цією методикою він визначав віру в себе, пов'язану з здатністю виконувати завдання, які можуть відрізнятися за трьома показниками: рівнем, загальністю та силою. **TROSCI** – це коротка, добре побудована шкала, яка пристосовується для дослідження впевненості. **TROSCI** була розроблена для оцінки здатності людини зберігати впевненість в собі перед певними ситуаціями, із вісьмома пунктами самооцінки, наприклад: “Якщо я працюю погано, моя впевненість в собі не стане нижчою”. Шкали оцінювання у вигляді драбини з дев'яти сходинок від 1 до 9. Кожен пункт оцінюється на 9-бальною шкалою 1 - повністю не згоден; 5 нейтральний; 9 - повністю згоден. Для дослідження рівня чи щаблю на якому людина знаходиться ми досліджували за допомогою методики TROSCI, де респондент оцінює від найнижчого до найвищого рівень своєї впевненості. Попередні дослідження дослідників свідчать про те, що досліджувані зазвичай розміщують впевненість в собі на нижчому щаблі. Досліджуваний повинен оцінити власне життя та поведінку в певній ситуації, та дати відповідь на кожне твердження.

Автора цікавило виключно співвідношення людських бажань із реальними досягненнями, як саме задоволення тих чи інших не менш важливих потреб і їх

вплив на самооцінку та їх соціальний статус, саме тому однією з розробив шкалу де досліджуваний оцінював не тільки себе самого, а і свій соціальний статус, свій результат у роботі, та негативні відгуки про самого себе.

**2.Авторська методика Л.С. Оришин – Буждиган «Шкала оптимістичного бачення майбутнього».** Методика втілює дослідження оптимізму в досліджуваних за допомогою 3-х груп запитань, а саме :

- Моє майбутнє, в цьому блоку питання відноситься конкретно до самого респондента. Питання спрямовані на визначення оптимізму стосовно життя особистості. За допомогою цього блоку ми маємо змогу зрозуміти рівень оптимізму між реальним та бажаним респондента.

- Майбутнє покоління, даний блок торкається загальної картини майбутнього покоління, де досліджуваний може оцінити спільний стан покоління та порівняти його в часті, оцінюючи ймовірність майбутньої ситуації, за допомогою даного блоку ми можемо зрозуміти оптимістичне ставлення респондента до загальної картини оцінки свого покоління і очікування від нього.

- Майбутнє моєї країни, блок спрямований на дослідження загального бачення респондентом країни в якій він проживає, який суб'єктивно оцінює загальний стан країни і ймовірність того, що в ній відбуватимуться певні зміни.

Кожен із блоків мають наведені запитання які мають можливість статися в той чи інший момент (наприклад, збільшення заробітної плати, вдале сімейне життя, чи розлучення, кар'єрні успіхи, чи втрата роботи, та інші).

Респонденти давали оцінку твердженню за шкалою від 0 до 10 (10 – це найвища оцінка).

**3.Шкала подій майбутнього життя (Kleitman, 2008; Kleitman&Stankov, 2007).** Ця шкала просить вказати, якою, на думку респондента, є ймовірність того, що певна річ станеться в майбутньому. Також запропоновано вказати, наскільки людина впевнена у своїй думці. Наступні твердження описують різні події, які можуть відбутися або не відбутися. За

шкалою від 0 до 100, потрібно вказати, наскільки ймовірна кожна подія. Таким чином, якщо людина вважає, що подія дуже ймовірна, слід написати число близьке до 100; якщо вважає, що подія дуже мало ймовірна, потрібно написати число, близьке до 0; і якщо респондент відчув, що подія є приблизно однаково ймовірна, потрібно написати число, близьке до 50.

Також автор хоче, щоб респондент вказав, наскільки він впевнений у своїй думці.

Кожне запитання супроводжується такою шкалою оцінок:

- Зовсім не впевнений;
- трохи впевнений;
- помірно впевнений;
- досить впевнений;
- дуже впевнений.

Шкала подій майбутнього життя – це дискретна вербальна шкала на основі впевненості, за допомогою якого ми зможемо дослідити та оцінити таку рису особистості, як –впевненість в своїй думці на рахунок того чи, є шанс того, що певна річ станеться в майбутньому.

Перелік складається з десяти питань, які є або характерними для досліджуваного або ні.

Оскільки дослідження демонструє всі важливі фактори для даного дослідження у тривалих диспозиціях які підтверджуються і моделями поведінки респондента.

**4.Шкала соціальної тривожності Лібовіца (lsas-sr).** Методика здійснює дослідження того, як соціальна фобія відіграє роль у житті людини в різних ситуаціях.

Шкала пропонує відповідно до певної ситуації дати відповідь на два запитання щодо неї;

- Перше питання: наскільки ви переживаєте чи боїтеся в даній ситуації?
- Друге питання: як часто ви уникаєте цього?



За допомогою дванадцяти трьом питань з твердженнями які стосуються власних переконань, підходів та способів вирішення різних життєвих питань, коли респондент оцінює в якій мірі кожне з тверджень характеризує його шкалою відповідей від нуля (страху, тривоги немає) до трьох (сильно тривожуся, боюся), ми зможемо проаналізувати рівень самоконтролю та соціальної тривожності.

### **3.2. Особливості процедури проведення дослідження. Характеристика досліджуваних осіб.**

З метою апробації та підтвердження робочої гіпотези про оптимістичне бачення майбутнього в молоді нами було проведено дослідження, в яку взяло участь 105 осіб, віком від 17 до 55 років. Більша частина досліджуваних була віком від 18-30 років (загальний відсоток дорівнює 77,1 %, при 17-20 років відсоток опитуваних дорівнює 35,2 %, від 21-25 років - 33,3 % та від 26 до 30 років було 10,7% респондентів). Серед досліджуваних помітно переважають представники жіночої статі 64,8 %, а чоловіки становили 34,3 % досліджуваної групи. Більшість учасників народилися (84,8%) та проживають (82,9%) в місті, також доволі незначна частина опитуваних народилась (9,5%) та проживає (11%) в містечку, та лише якась незначна частина народилась (4,8%) та проживає (6,1%) в селі.

Досліджування відбувалось з 15 березня по жовтень 2021 року, для опрацювання проведено дистанційне дослідження за допомогою соціальних мереж, електронних скриньок, гул -форм.

Детальніше характеристики досліджуваної групи розміщені у Таблиці 1.

Таблиця 1

#### Демографічні особливості досліджуваних осіб

Стать (у %)	Чоловіки	36	34,3%
-------------	----------	----	-------

	Жінки	68	64,8 %
Вік (у %)	17-20	37	35,2 %
	21-25	35	33,3 %
	26-30	11	10,7%
	31-40	12	9,6%
	41-55	9	8,8%
Освіта			
	Середньо-спеціальна	4	3,8 %
	Середня	4	3,8 %
	Незакінчена вища	43	41,0%
	Вища освіта	53	50,5%
Курс / загальний стаж роботи			
	1-6 курс навчання у ВНЗ	15	14%
	Трудовий стаж від 1 до 35 років	87	84%
Місце проживання	У селі	6	6,1%
	У місті	83	82,9%
	У містечку	11	11%
Місце народження	У селі	5	4,8%
	У місті	89	84,8%
	У містечку	10	9,5%

Також під час вивчення місця перебування досліджуваних в карантинних та кризових умовах, незначна кількість досліджуваних знаходилися вдома (8,6 %), працюючи зі збереженням заробітної плати або перебували на дистанційному навчанні, враховуючи карантинні обмеження - 40% опитуваних працювали як зазвичай, у відпустці за власний рахунок перебувало (1 %), а 29,5 % з досліджуваних було звільненими з роботи у зв'язку із карантинними обмеженнями.

Щодо дотримання карантинних правил, більшість досліджуваних відповідали інколи дотримуються, інколи ні (61,9 %), інші або ж дотримувалися усіх правил і вважають що це важливо для них (33,3%) та або ж не дотримувалися, і це зовсім для них не важливо складає незначний відсоток (3,8 %).

Детальніше про дослідження в карантинних та кризових умовах досліджуваної групи розміщені у Таблиці 2

Таблиця 2

Карантинні та кризові особливості досліджуваних осіб

Зайнятість під час карантину	Працюють в звичайному режимі	42	40,0%
	Працюють вдома зі збереженням зарплати / вчаться дистанційно	9	8,6 %
	Звільнений з роботи	31	29,5 %
	Відпустка за свій рахунок	1	1,0 %
Дотримання	Дотримання всьому, це важливо для досліджуваного	35	33,3 %

карантинних правил	Інколи дотримуються, інколи ні	65	61,9 %
	Не дотримуються, це не важливо для досліджуваного	4	3,8 %

Отримані результати досліджуваної групи систематизовано та описано у наступних підрозділах.

Підсумовуючи підрозділ ми бачимо, що в дослідженні переважали представники жіночої статті, та молоді люди віком від 21 до 30 років. Більше половини досліджуваних здобули вищу освіту та має трудовий стаж від одного року до тридцяти п'яти років. Щодо демографічних показників, більшість народилися та проживають у місті, що стосується дотримання карантинних правил, скоріше за все, в залежності від ситуацій більшість досліджуваних в потрібні моменти дотримується, а коли можна не дотримуватись то не дотримувалися правил. Також через карантинний та кризовий стан багато респондентів звільнені з роботи, але все-таки більшість працює як зазвичай.

### 3.3. Кореляційний аналіз та інтерпретація даних

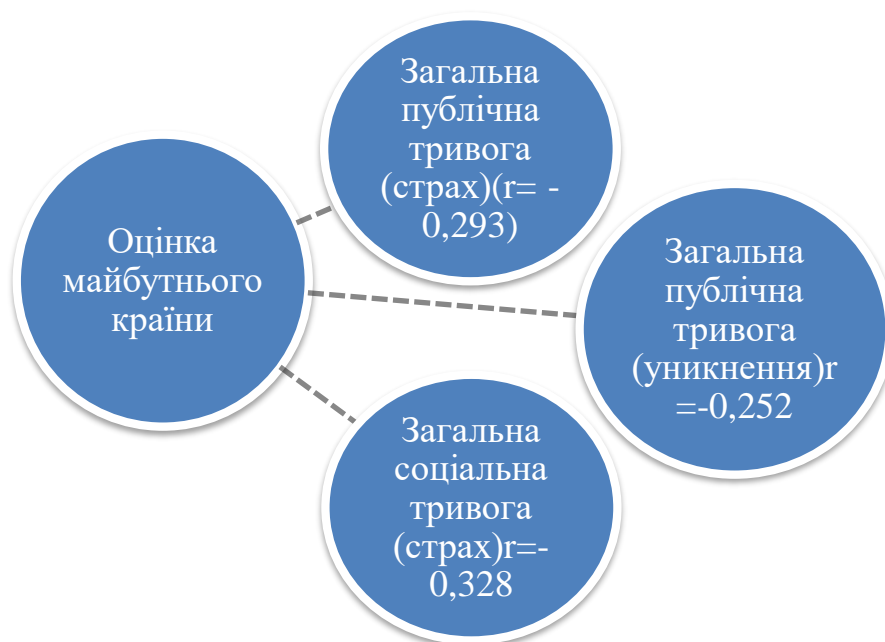
Вивчення взаємопов'язаності оцінки майбутнього, оцінки майбутнього покоління, оцінка майбутнього країни, загальної публічної тривоги та страху, загальної публічної тривоги та уникнення, впевненості у собі, загальної соціальної тривоги (уникнення), загальної соціальної тривоги (страх).

Припустимо, що показники оцінки майбутнього країни були пов'язані з показниками загальної публічної тривоги (страх).

Виявлено обернену кореляцію поміж оцінкою майбутнього країни та загальної публічної тривоги (страх) ( $r = -0,293$ ,  $p = 0,01$ ), загальною публічною тривоною (уникнення) ( $r = -0,252$ ,  $p = 0,05$ ) та загальною соціальною тривоною

(страх) ( $r=-0,328$ ,  $p=0,01$ ).

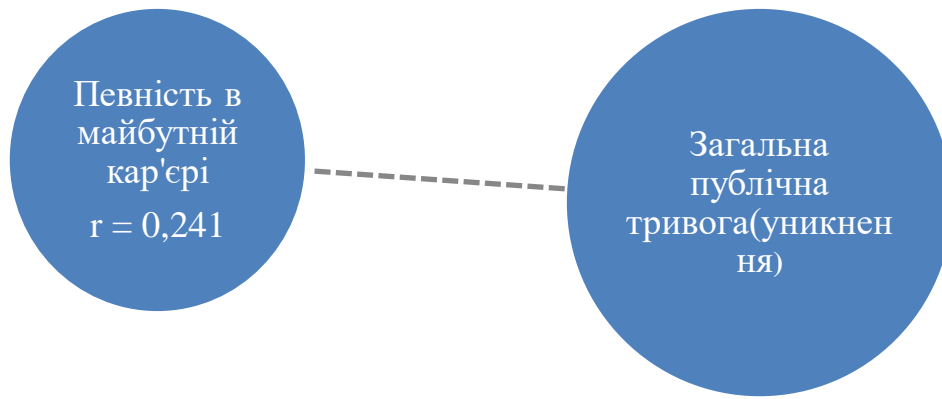
Результати показали, що висока оцінка майбутнього країни пов'язана з низькими показниками тривоги, а саме: загальної публічної тривоги, що проявляється страхом та уникненням, загальної соціальної тривоги, котра проявляється страхом (див.Рис.1).



**Рис.1. Кореляційна плеяда показників оцінка майбутнього країни з загальною тривогою.**

Припустимо, що показники загальної публічної тривоги (уникнення) пов'язані із показниками певності в майбутній кар'єрі.

Виявлено обернену кореляцію поміж показниками загальної публічної тривоги (уникнення) та показниками певності в майбутній кар'єрі ( $r=-0,241$ ,  $p=0,05$ ) (див.Рис.2). Оцінка результатів показала, що при плануванні майбутньої кар'єри молодь відчуває загальну публічну тривогу та низьку впевненість в майбутній кар'єрі.



**Рис.2. Кореляційна плеяда показників загальної тривоги та показників певності в майбутній кар'єрі.**

Припустимо, що такі показники як загальна публічна тривога (уникнення) були пов'язані з показниками віку та стажу роботи.

Виявлено пряму пропорційну кореляцію поміж показниками публічної тривоги (уникнення) та показниками віку ( $r=0,326$ ,  $p=0,05$ ), стажу роботи ( $r=0,267$ ). Оцінка результатів виявила, що публічна тривога може бути вищою у більш зрілих людей або людей які мають більший стаж роботи. (див.Рис.3).

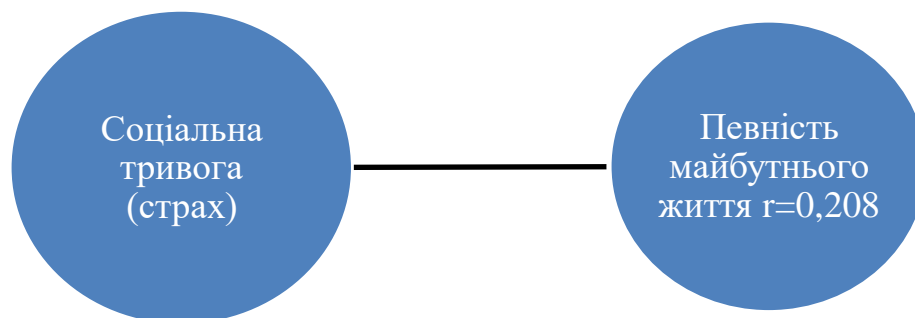


**Рис.3. Кореляційна плеяда показників публічної тривоги та показників віку, стажу роботи.**

Припустимо, що показники загальної соціальної тривоги (страх) та показники певності майбутнього життя пов'язані.

Виявлено позитивну кореляцію поміж показниками загальної соціальної тривоги (страх) та показниками певності майбутнього життя ( $r=0,208$ ,  $p=0,05$ ).

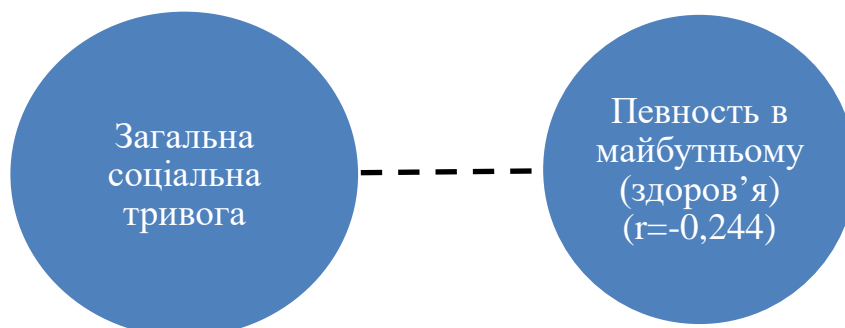
Тобто при оцінці досліджуваними певності майбутнього життя загальна соціальна тривога (страх) мала високі показники (див.Рис.4).



**Рис.4. Кореляційна плеяда показників майбутнє моєї країни та соціального контролю.**

Припустимо, що показники загальної соціальної тривоги та показники певності в майбутньому (здоров'я) тісно пов'язані.

Виявлено обернений зв'язок поміж показниками загальної соціальної тривоги та певності в майбутньому (здоров'я) ( $r=-0,244$ ,  $p=0,05$ ), тобто досліджувані керуються тим, що при оцінці певності в майбутньому (здоров'я) в них низький показник загальної соціальної тривоги (див.Рис.5).

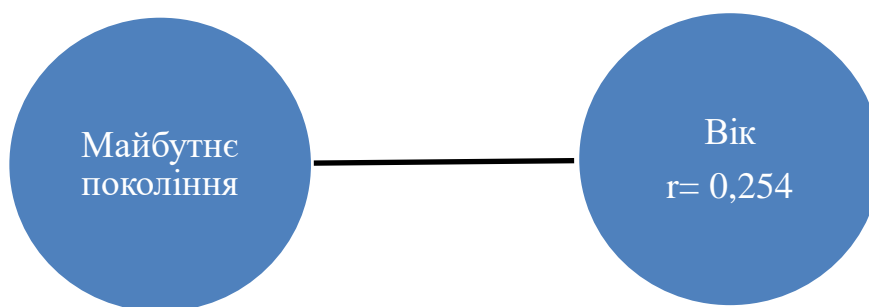


**Рис.5. Кореляційна плеяда показників певності в майбутньому здоров'я та загальної соціальної тривоги.**

Припустимо, що такі показники як оцінка майбутнього покоління та вік будуть пов'язані.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок поміж віком та оцінкою майбутнього покоління ( $r=0,254$ ,  $p=0,01$ ).

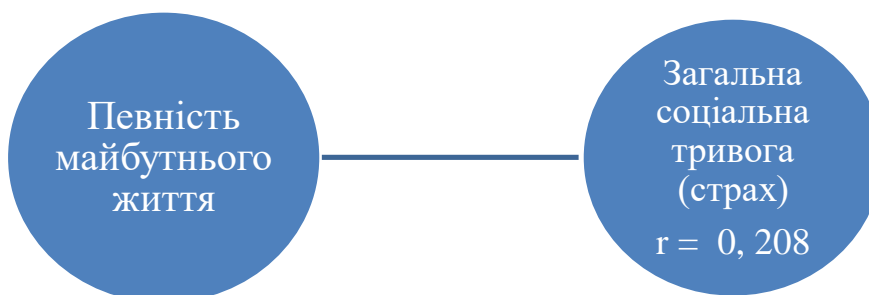
Отже, більш зрілі особи краще оцінювали майбутнє молодого покоління (див.Рис.6).



**Рис.6. Кореляційна плеяда показників оцінки майбутнього покоління та віком.**

Припустимо, що такі показники, як певність в майбутньому житті були пов'язані із показниками загальної соціальної тривоги (страх).

Виявлено прямопропорційну (позитивну) залежність поміж оцінкою певності в майбутньому та рівнем загальної соціальної тривоги ( $r = 0,208$ ,  $p = 0,05$ ). Тобто при оцінці впевненості в майбутньому житті, оцінка тривоги була високою. (див. Рис. 7). Ймовірно, досліджувані у плануванні майбутнього будуть у значній мірі відчувати тривогу.



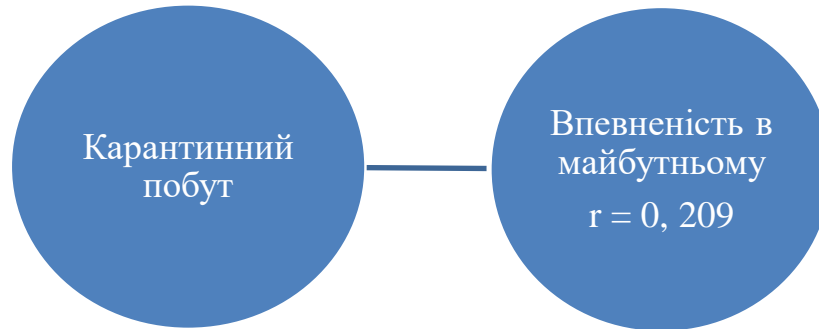
**Рис.7. Кореляційна плеяда показників певності в майбутньому та рівня соціальної тривоги.**

Припустимо, що такі показники, як карантинний побут та певність в



майбутньому будуть пов'язаними.

Виявлено прямий пропорційний зв'язок між карантинним побутом та впевненістю в майбутньому ( $r = 0,209$ ,  $p = 0,05$ ). Це означає, що люди навіть не зважаючи на карантинні умови в даному середовищі, впевнені в своєму майбутньому (див.Рис.8).

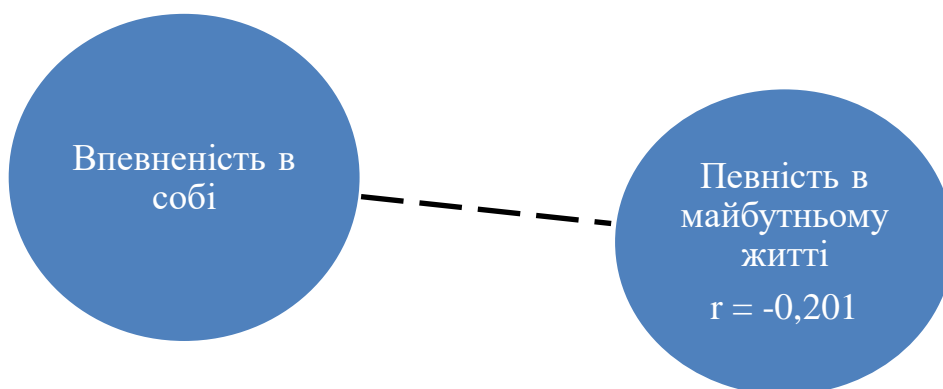


**Рис.8. Кореляційна плеяда показників впевненості в майбутньому та карантинних обмежень.**

Припустимо, що показники впевненості в собі тісно пов'язані з показниками певності майбутньому житті.

Виявлено негативну кореляцію поміж впевненістю в собі та певністю в майбутньому житті ( $r = -0,201$ ,  $p = 0,01$ ), тобто досліджуванні з низьким показником впевненості в собі є меншою мірою впевнені в своєму майбутньому житті.

Отже, не впевнені в собі люди, відчують невизначеність та невпевненість в подальшому житті. (див.Рис.9).



**Рис.9. Кореляційна плеяда показників впевненості в собі та певності в майбутньому житті.**

Припустимо, що показники певності в майбутній кар'єрі будуть пов'язані з оцінкою загальної публічної тривоги (уникнення) ( $r=-0,241$ ,  $p=0,05$ ) та оцінкою загальної соціальної тривоги (уникнення) ( $r=-0,211$ ,  $p=0,05$ ).

Виявлено обернено пропорційну кореляцію між показниками певності в майбутній кар'єрі та показниками загальної публічної тривоги (уникнення) ( $r=-0,241$ ,  $p=0,05$ ) і показниками загальної соціальної тривоги (уникнення) ( $r=-0,211$ ,  $p=0,05$ ). Результати показали, що досліджуванні мають високу впевненість в майбутній кар'єрі, тому що показники загальної публічної тривоги (уникнення) та показники загальної соціальної тривоги (уникнення) є низькими. Тобто люди не відчують тривогу та страху під час оцінки та планування своєї майбутньої кар'єри.

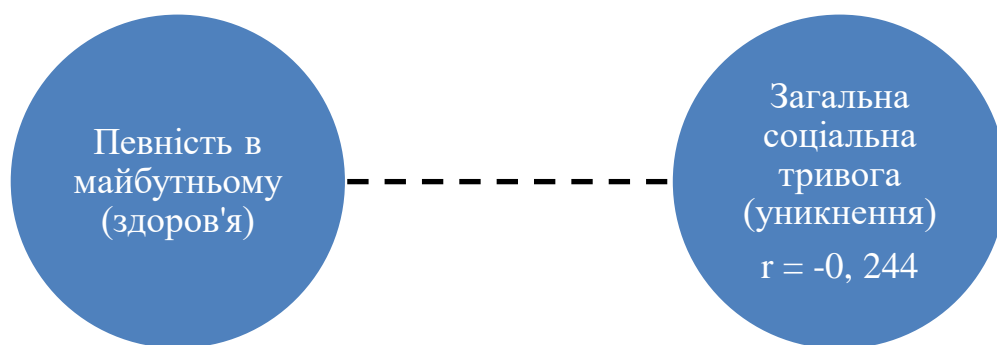


**Рис.10. Кореляційна плеяда показників майбутньої кар'єри та тривоги (уникнення).**

Припустимо, що показники певності в майбутньому, що стосується здоров'я, будуть пов'язані із показниками загальної соціальної тривоги (уникнення).

Виявлено обернений зв'язок поміж показниками певності в майбутньому (здоров'я) та загальної соціальної тривоги (уникнення) ( $r=-0,244$ ,  $p=0,05$ ) (див.Рис.11). Дані результати показали, що вплив загальної соціальної тривоги (уникнення) є низьким тоді коли досліджуванні думали про стан свого здоров'я

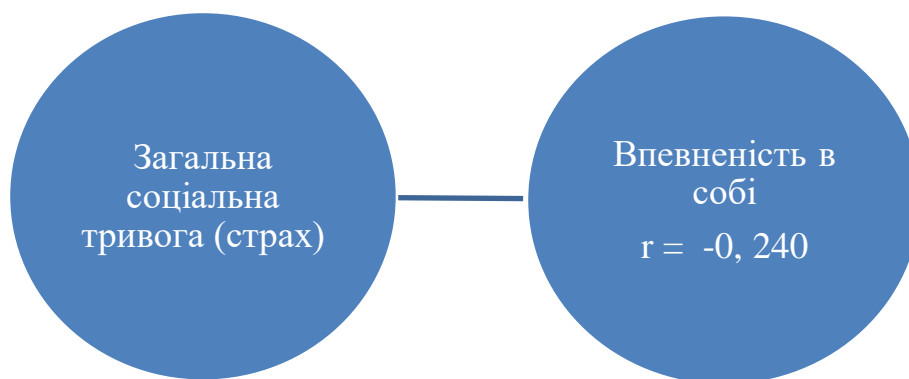
в майбутньому. Тобто респонденти оптимістично налаштовані на стан свого здоров'я в майбутньому.



**Рис.11. Кореляційна плеяда показників певності в майбутньому (здоров'я) та загальної соціальної тривоги (уникнення).**

Припустимо, що показники загальної соціальної тривоги у формі страху буде пов'язана з впевненістю в собі.

Виявлено обернену кореляцію між показниками загальної соціальної тривоги у формі страху та показником впевненості в собі ( $r=-0,240$ ,  $p=0,05$ ), тобто чим менший рівень впевненості в собі у досліджуваних, тим більше вони відчувають соціальну тривогу та страх, вони менш оптимістичні, та відчувають страх при спілкуванні з незнайомими людьми (див.Рис.12).

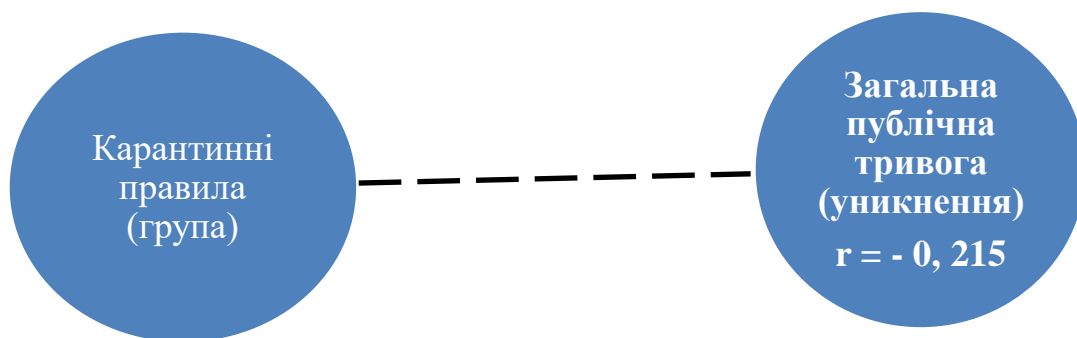


**Рис.12. Кореляційна плеяда показників впевненості в собі та відчуття соціального страху та тривоги.**

Припустимо, що такі показники, як карантинні правила (група) та загальна публічна тривога (уникнення) пов'язані.

Виявлено обернену кореляцію пов'язаності оцінки карантинних правил

(група) та загальної публічної тривоги (уникнення) ( $r=-0,215$ ,  $p=0,05$ ). Дослідження показало, що карантинні обмеження не викликають у респондентів відчуття тривоги, так як показник загальної публічної тривоги у формі уникаєння є низьким, тобто люди не мають почуття тривоги при дотриманні правил карантинних норм, та досліджені не уникають даних правил (див.Рис.13).

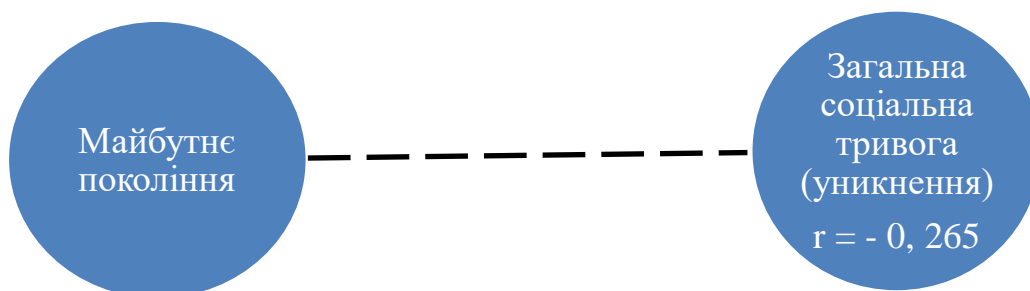


**Рис.13. Кореляційна плеяда показників загальної публічної тривоги (уникнення) при дотриманні карантинних правил (група).**

Припустимо, що такі показники, як оцінка майбутнього покоління будуть тісно пов'язані із показниками загальної соціальної тривоги у формі уникаєння.

Виявлено обернену кореляцію пов'язаності оцінки майбутнього покоління із показниками загальної соціальної тривоги у формі уникаєння ( $r= -0,265$ ,  $p=0,05$ ).

Дослідження показало, що респонденти оцінюючи майбутнє покоління, не відчувають тривоги, тобто можна сказати, що досліджуванні добре оцінюють майбутнє життя нового покоління.



**Рис.14. Кореляційна плеяда показників загальної публічної тривоги (уникнення) оцінці майбутнього покоління.**

Отже, досліджуючи кореляційні взаємопов'язаності, ми виявили, що оцінюючи майбутнє молодь спирається на оцінку майбутнього країни та при цьому в досліджуваних не виявляється тривоги, а саме загальної публічної тривоги, що проявляється страхом та уникненням, соціальної тривоги, котра проявляється страхом, майбутнє країни також оцінювали з почуттям соціальної тривоги, а саме у формі страху. Результати також показали, що при плануванні майбутньої кар'єри молодь відчуває загальну публічну тривогу та низьку впевненість в майбутній кар'єрі, при оцінці певності майбутнього життя загальна соціальна тривога, а саме у формі страху мала високі показники, тобто у досліджуваних виникає почуття страху, щодо оцінки їхнього майбутнього життя.

Також виявлено, що більш зрілі люди, та люди, які мають великий стаж роботи відчувають більшу тривогу щодо майбутнього, та оптимістичного налаштування на майбутнє, досліджуванні відчувають занепокоєння та страх при оцінці майбутнього життя. Також респонденти керуються тим, що при оцінці певності в майбутньому щодо їхнього здоров'я в них є низький показник загальної соціальної тривоги, можна сказати, що досліджуванні не мають сумнівів на рахунок того, що в майбутньому вони не захворіють, а навпаки будуть мати міцне здоров'я.

Більш зрілі особи краще оцінюють майбутнє молодого покоління, та навіть незважаючи на нележку ситуацію в країні, а саме карантинний побут, респонденти впевнені в своєму майбутньому, та виявляють оптимізм, також респонденти з невпевненістю в собі відчувають невизначеність та невпевненість в подальшому житті, респонденти також виявляють високу впевненість в майбутній кар'єрі і при цьому мають низький показник тривоги та уникнення. Дослідження також показало, що чим менший рівень впевненості в собі, тим більшим є відчуття соціальної тривоги, тим самим знижується рівень оптимізму, та збільшується відчуття страху при спілкуванні з незнайомими людьми, досліджуванні помірно оптимістично налаштовані на бачення свого майбутнього.

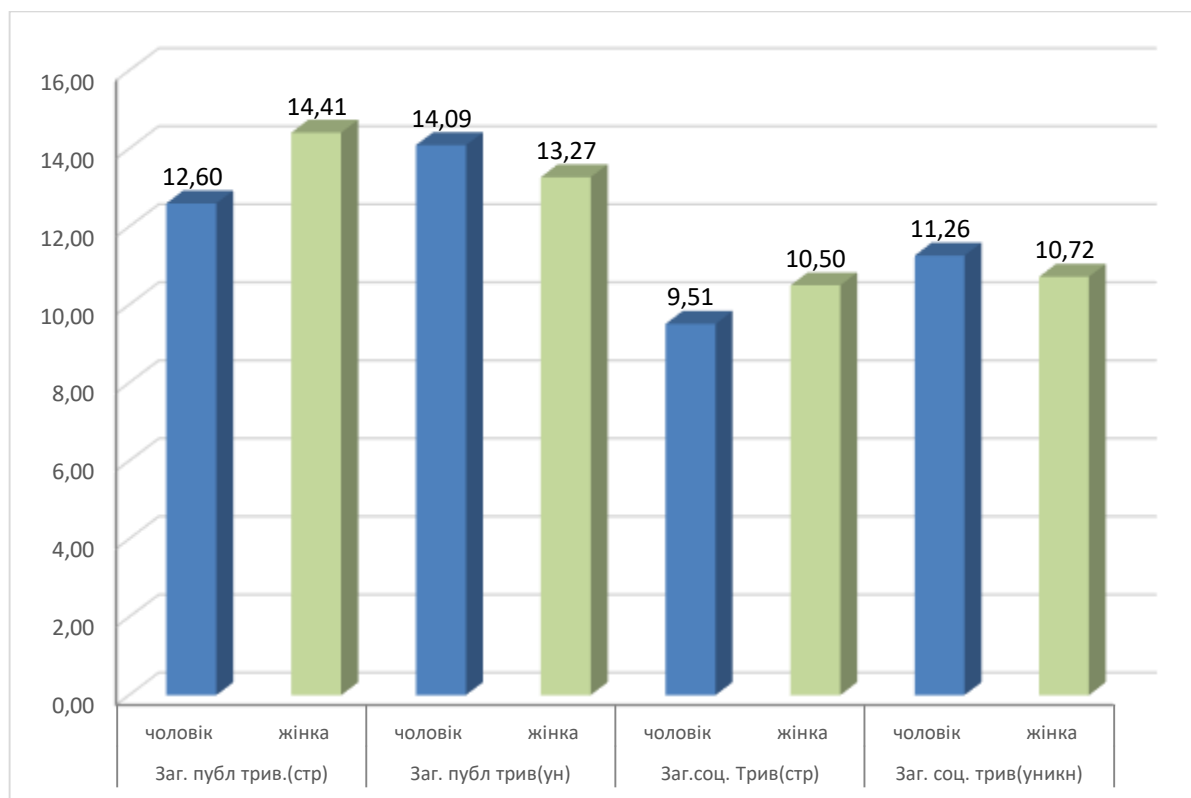
### **3.4. Порівняльна характеристика показників загальної публічної тривоги (страх), загальної публічної тривоги (уникнення), загальної соціальної тривоги (страх), загальної соціальної тривоги (уникнення) серед жінок та чоловіків, безробітних та не безробітних категорій громадян.**

На основі попередньо проведеного статистичного порівняння маючи на меті деталізувати поставлені гіпотези, ймовірно, досліджувані із різним ставленням до життя будуть мати відмінні показники життєвого оптимізму щодо майбутнього у різних сферах, задоволеності життям та особистісних характеристик. Саме тому, для дослідження було використано однофакторний дисперсійний аналіз.

На рисунку 15 зображено порівняння середніх показників спрямованих на дослідження відмінностей в різних проміжках життя, а саме в розрізі минулого життя, теперішнього та в оцінці майбутнього життя.

У розрізі психологічної оцінки життя респондентів у певності майбутніх подій у світовому масштабі та оптимістичність бачення свого майбутнього життя, досліджувані відрізнялися між собою в залежності від рівня тривоги та страху між жінками та чоловіками в баченні майбутнього життя. Значимі відмінності згідно до оцінки майбутніх подій у світовому масштабі загальної публічної тривоги (страх) (у чоловіків:  $M = 12,06$ ,  $SD = 1.87$ , у жінок  $M = 14.41$ ,  $SD = 1.30$ , при  $t = -2,19$ ,  $p = 0,03$ ), загальна публічна тривога уникнення у чоловіків складає ( $M = 14,09$ ,  $SD = 0.87$ ), у жінок ( $M = 13,27$ ,  $SD = 1.30$ ), загальна соціальна тривога страх у чоловіків ( $M = 9,51$ ,  $SD = 0.87$ ) у жінок ( $M = 10,50$ ,  $SD = 1.30$ ) та загальна соціальна тривога у формі уникнення у чоловіків ( $M = 11,26$ ,  $SD = 0.87$ ) у жінок ( $M = 10,72$ ,  $SD = 1.30$ ). Виявлено відмінності поміж чоловіками та жінками у певності майбутніх подій у світовому масштабі. Саме оцінка майбутнього світу більшою мірою викликає загальну публічну тривогу у формі страху у жінок, в чоловіків вона дещо нижча, публічна тривога (страх) є найвищими результатами, дещо нищу позицію займає загальна публічна тривога у формі уникнення, вона також є вищою у жінок ніж у

чоловіків. Загальна публічна тривога у формі страху переважає в осіб жіночої статі, та загальна соціальна тривога у формі уникнення переважає у чоловіків. Детальний аналіз розміщено на Рисунку 15 .

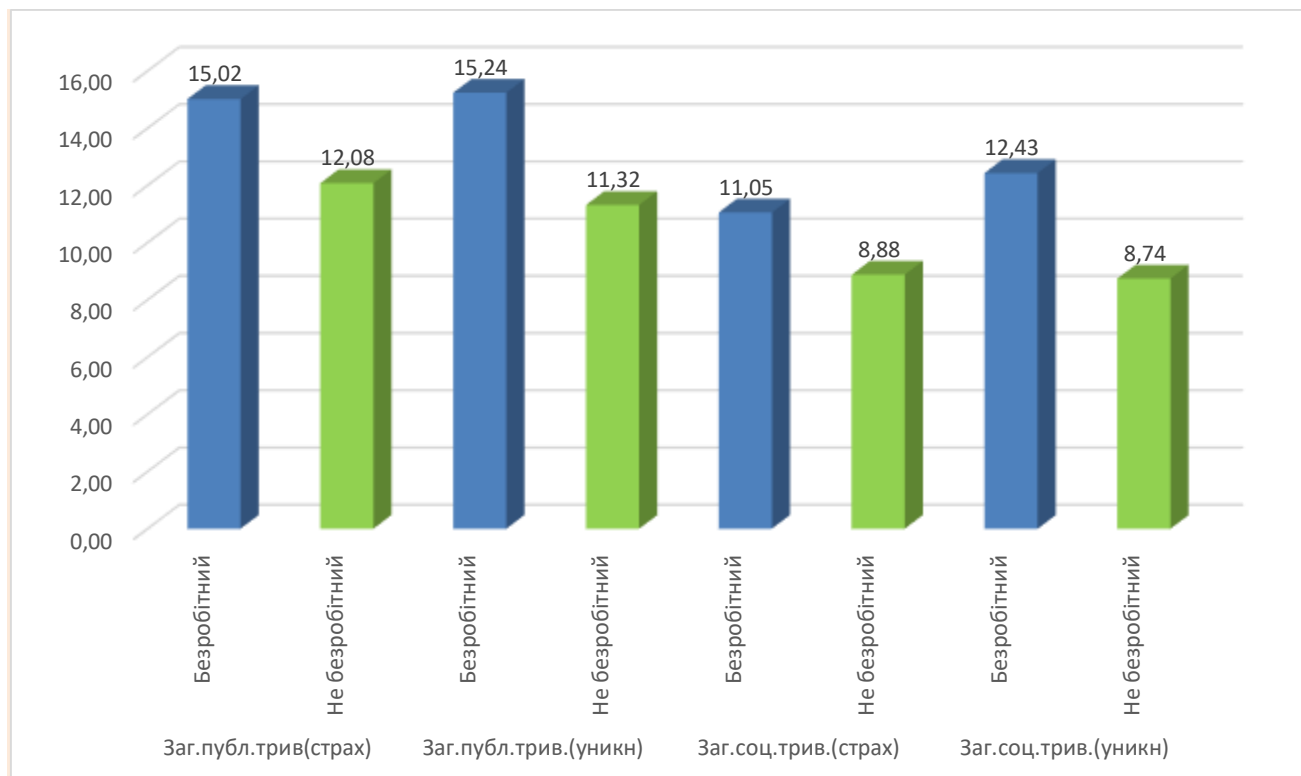


**Рисунок 15. Порівняння рівня оцінки загальної публічної та соціальної тривоги у формі уникнення та страху в чоловіків та жінок.**

Наступним для порівняльного аналізу розглянемо оцінку рівня загальної публічної тривоги у формі страху, загальної публічної тривоги у формі уникнення та загальної соціальної тривоги у формі уникнення для безробітних та зайнятих осіб.

Значимі відмінності згідно до оцінки майбутніх подій загальної публічної тривоги (страх) (безробітний):  $M = 15,02$ ,  $SD = 1.87$ , (не безробітний):  $M = 12,08$ ,  $SD = 1.30$  при  $t = 2,38$ ,  $p = 0,02$ , загальна публічна тривога у формі уникнення (безробітний):  $M = 15,24$ ,  $SD = 1.30$ , (не безробітний):  $M = 11,32$ ,  $SD = 1.87$  при  $t = 2,72$ ,  $p = 0,008$ , загальна соціальна тривога (страх) (безробітний):  $M = 11,05$ ,  $SD = 1.87$ , (не безробітний):  $M = 8,88$ ,  $SD = 0.87$  при  $t = 1,958$ ,  $p = 0,05$ , загальна соціальна тривога (уникнення) (безробітний):  $M = 12,43$ ,  $SD = 0.87$ , (не безробітний):  $M = 8,74$ ,  $SD = 1.30$  при  $t = 3,011$ ,  $p = 0,003$ .

Оцінка майбутнього світу більшою мірою викликає загальну публічну тривогу у формі страху та уникненні у безробітних ніж у зайнятих досліджуваних, те саме і стосується загальної соціальної тривоги у формі страху та уникнення.



**Рисунок 16. Порівняння рівня оцінки загальної публічної та соціальної тривоги у формі уникнення та страху в безробітних та не безробітних.**

У підсумку виявлено статистично значимі відмінності між чоловіками та жінками та безробітними та не безробітними категоріями громадян із відмінним ставленням щодо майбутнього життя та рівня відчуття загальної публічної тривоги у формі уникнення, загальної публічної тривоги у формі страху, загальної соціальної тривоги у формі уникнення, та загальної соціальної тривоги у формі страху стосовно бачення свого майбутнього.



### **3.5. Характеристика особливостей факторного розподілу показників особистого оптимізму, майбутнього покоління та майбутнього моєї країни.**

На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники оцінки особистого майбутнього будуть пов'язаними між собою у певні компоненти. З цією метою проведемо багаточинниковий аналіз.

Першим чинником, що виділився був чинник пов'язаний з: тим, що часто змінюватиму місце роботи (факторне навантаження 0,673), мені буде важко у фінансовому плані (факторне навантаження 0,530), залишуся самотнім (самотньою) (факторне навантаження 0, 538), у мене будуть проблеми зі здоров'ям (факторне навантаження 0,636), буду безробітним (факторне навантаження 0,760), моє сімейне життя буде нещасливим (факторне навантаження 0,814), мій шлюб закінчиться розлученням (факторне навантаження 0,643), у мене будуть борги, яких не зможу заплатити (факторне навантаження 0,736). Він отримав назву: „Песимізм щодо особистого життя”. Чинник пояснював 18,47 % дисперсії.

Другий чинник „Оптимізм щодо майбутнього” включав: моє життя буде цікавим (факторне навантаження 0, 534), у мене буде час на приємні речі (факторне навантаження 0, 795), буду мати гарну роботу (факторне навантаження 0, 683), стан мого здоров'я буде добрим (факторне навантаження 0, 661), у мене буде власна квартира (факторне навантаження 0, 612). Чинником висвітлено 14,60 % дисперсії.

Третій чинник складався з наступних компонентів: вийду заміж (одружуся) з людиною, яка буде мене любити (кохати) (факторне навантаження 0,828), у мене буде щасливе сімейне життя (факторне навантаження 0,793) він отримав назву: „Оптимізм щодо сімейного життя” Чинником висвітлено 10,63% дисперсії.

Четвертий чинник „Оптимізм щодо кар'єри” містив компоненти – працюватиму на керівній посаді (факторне навантаження 0,798), буду багатим (ою) (факторне навантаження 0,682). Чинник пояснював 8,95% дисперсії.

П'ятий чинник „Майбутнє особистості щодо якості її життя” визначався: буду мати багато друзів (факторне навантаження 0,798), буду відомою людиною (факторне навантаження 0,776), інші заздритимуть моєму способу життя (факторне

навантаження 0,792), виїзду на постійне проживання за кордон (факторне навантаження 0,535), (див. Таблиця ...). Чинником висвітлено 8,93 % дисперсії.

Шостий чинник „Кар'єра особистості” складався з працюватиму фізично (факторне навантаження 0,817), мені не вдасться зробити вдалу кар'єру на роботі (факторне навантаження 0,622), (див. Таблиця 3). Чинником висвітлено 5,51 % дисперсії.

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 9), також першопочатково проводився критерій кам'янистого насипу, який вказав на існування 6 факторів, що виділилися у даній матриці компонент, ці чинники не були нижчими за значення 1. За допомогою факторного аналізу висвітлено 67, 12% дисперсії отриманих результатів. На основі факторної матриці побудовано графік розподілу факторних навантажень у поверненому просторі, розміщений на Рисунку 18.

Детальний аналіз кам'яного насипу та факторних навантажень компонент розміщено на Рисунку 17, 18 та у Таблиці 3.

Таблиця 3

	Чинники					
	1	2	3	4	5	6
1.Вийду заміж(одружуся) з людиною, яка буде мене любити (кохати) [Оцінка]	-.114	.301	.828	.064	-.048	-.102
2. Моє життя буде цікавим [Оцінка]	-.396	.534	.460	.060	-.006	-.043

3. У мене буде час на приємні речі і хобі [Оцінка]	-.166	.795	.229	.124	-.041	.041
4. Буду мати гарну роботу [Оцінка]	-.353	.683	.310	.110	.106	-.051
5. У мене буде щасливе сімейне життя [Оцінка]	-.179	.245	.793	.311	.021	-.007
6. Стан мого здоров'я буде добрим [Оцінка]	-.437	.661	.228	.021	.069	-.012
7. Інші люди поважатимуть мене [Оцінка]	-.344	.469	.395	.391	.101	-.091
8. Буду мати багато друзів [Оцінка]	-.203	.136	.038	.274	.543	-.089
9. У мене буде власна квартира [Оцінка]	-.003	.612	-.022	.525	.043	-.054
10. Працюватиму на керівній посаді [Оцінка]	-.105	-.014	.149	.798	.251	.127
11. Буду багатим (ою) [Оцінка]	-.011	.388	.150	.682	.166	-.114
12. Буду відомою людиною [Оцінка]	.042	.090	.058	.254	.776	.157

13. Інші засдритимуть моєму способу життя [Оцінка]	.101	-.110	.031	.041	.792	.075
14. Працюватиму фізично [Оцінка]	.094	.133	-.163	.062	.242	.817
15. Виїду на постійне проживання за кордон [Оцінка]	.263	-.078	-.240	-.202	.535	-.164
16. Мені не вдасться зробити вдалу кар'єру на роботі [Оцінка]	.191	-.331	.034	-.082	-.237	.622
17. Часто буду змінювати місце роботи [Оцінка]	.673	-.191	.034	-.002	.015	-.017
18. Буду жити у місці, яке не зноситиму [Оцінка]	.390	-.429	.044	.143	.276	.072
19. Мені буде важко у фінансовому плані [Оцінка]	.530	-.471	-.247	-.259	.247	.148
20. Залишуся самотнім (ьою) [Оцінка]	.538	.086	-.420	-.468	.111	.123

21. У мене будуть проблеми зі здоров'ям [Оцінка]	.636	-.403	-.039	-.199	.072	.168
22. Буду безробітним (ою) [Оцінка]	.760	-.127	-.029	-.180	.042	.345
23. Моє сімейне життя буде нещасливим [Оцінка]	.814	-.190	-.240	-.052	.026	-.056
24. Мій шлюб закінчиться розводом [Оцінка]	.643	-.026	-.486	.059	-.132	.053
25. У мене будуть борги, яких не зможу заплатити [Оцінка]	.736	-.313	-.321	-.025	.101	.082
Відсоток дисперсії	18,47	14,60	10,63	8,95	8,93	5,51



Рисунок.17. Критерій кам'янистого насипу

График компонент в повернутом пространстве

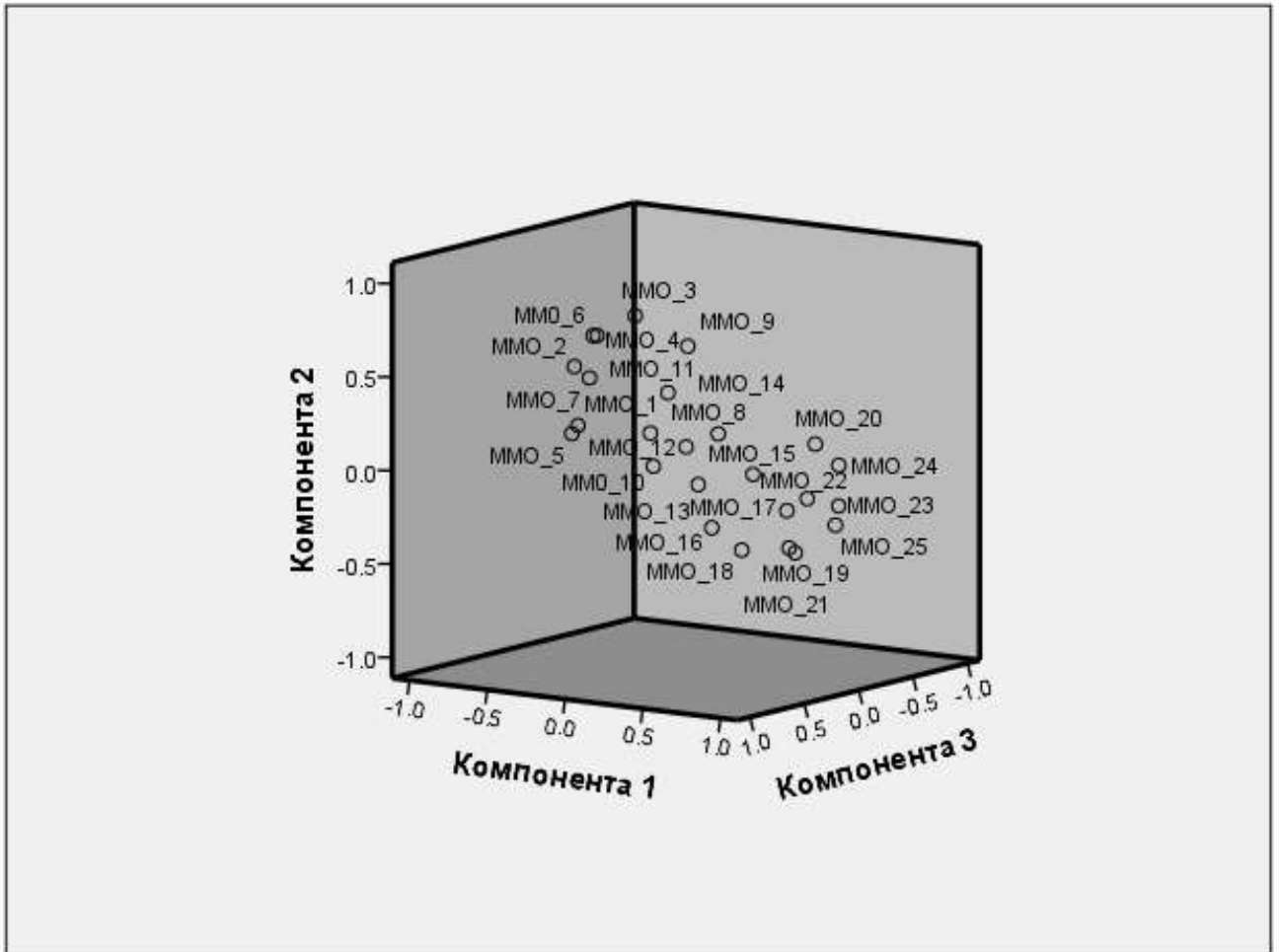


Рисунок.18. Графічне представлення факторних навантажень.

На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники оцінки майбутнього покоління будуть пов'язаними між собою у певні компоненти. З цією метою проведемо багаточинниковий аналіз.

Першим чинником, що виділився був чинник пов'язаний з: тим, що молоді люди будуть більш схильні до розлучень, ніж старше покоління (факторне навантаження 0,783), молоде покоління буде ледачим (факторне навантаження 0,585), у більшості сучасна молодь житиме за кордоном (факторне навантаження 0,841), молоде покоління буде менш витривалим (факторне навантаження 0,711), молоді люди більш зацікавлена у кар'єрі, ніж в особистому житті (факторне навантаження 0,577), у більшості молоді люди залишатимуться самотніми (факторне навантаження 0,616), молодому поколінню буде важко у фінансовому плані (факторне навантаження 0,549), молоді люди будуть більш конфліктними

(факторне навантаження 0,501), молодь буде більш схильною до різних типів залежностей (алкоголізм, наркоманія, ігроманія), ніж старше покоління (факторне навантаження 0, 624), у більшості молоді люди будуть незадоволені особистим життям (факторне навантаження 0, 576). Він отримав назву: „Молодь в майбутньому житті: візія поразки”. Чинник пояснював 19,16 % дисперсії.

Другий чинник „Песимізм щодо молодого покоління” включав: молоде покоління нічого не змінить у сучасній державі (факторне навантаження 0, 567), у молодих людей будуть кредити, які вони не зможуть заплатити (факторне навантаження 0, 605), молоде покоління не зможе добитись успіху без порад старших осіб (факторне навантаження 0, 796), молоді люди будуть недостатньо хорошими спеціалістами (факторне навантаження 0, 751), молодь не зможе нічого досягти (факторне навантаження 0, 708), молодь не зможе реалізувати себе у професійній сфері, котру обиратиме (факторне навантаження 0, 784). Чинником висвітлено 18,04 % дисперсії.

Третій чинник складався з наступних компонентів: люди молодого покоління будуть розумними (факторне навантаження 0,775), молоді особи будуть творчими та креативними (факторне навантаження 0,583), молодь загалом буде освіченою (факторне навантаження 0,729) він отримав назву: „Освіта молодого покоління” Чинником висвітлено 11,68% дисперсії.

Четвертий чинник „Відпочинок молоді” містив компоненти – молоді люди знаходитимуть час на відпочинок (факторне навантаження 0,631), у молодих осіб буде достатньо часу для відпочинку (факторне навантаження 0,753), молоді люди матимуть змогу жити так як захочуть (факторне навантаження 0,574). Чинник пояснював 10,06% дисперсії.

П'ятий чинник „Розумова діяльність” визначався: у більшості молоді особи працюватимуть розумово (факторне навантаження 0,779), (див. Таблиця 4). Чинником висвітлено 5,54 % дисперсії.

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 9), також першопочатково проводився критерій кам'янистого насипу, який вказав на



існування 5 факторів, що виділилися у даній матриці компонент, ці чинники не були нижчими за значення 1. За допомогою факторного аналізу висвітлено 64, 51% дисперсії отриманих результатів. На основі факторної матриці побудовано графік розподілу факторних навантажень у поверненому просторі, розміщений на Рисунку 20.

Детальний аналіз кам'яного насипу та факторних навантажень компонент розміщено на Рисунку 19, 20 та у Таблиці 4.

Таблиця 4

	Чинники				
	1	2	3	4	5
1.Люди молодого покоління будуть розумними [Оцінка]	-,066	,076	,775	,137	,023
2. Молоді особи будуть творчими та креативними [Оцінка]	,010	-,190	,583	,498	,035
3. Молоде покоління нічого не змінить у сучасній державі [Оцінка]	,343	,567	,019	-,291	,076
4. Молоді люди більш схильні до розлучень, ніж старше покоління [Оцінка]	,783	-,059	,109	-,226	,043
5. Молоде покоління буде ледачим [Оцінка]	,585	,111	-,478	-,125	,103
6. Молоді люди будуть комунікативними та відкритими до контактів [Оцінка]	-,172	-,295	,364	,469	-,106
7. У більшості сучасна молодь житиме за кордоном [Оцінка]	,841	,047	,098	-,082	-,037

8. Молоде покоління буде менш витривалим [Оцінка]	,711	,284	-,158	-,213	,020
9. Молоді люди більш зацікавлені у кар'єрі, ніж в особистому житті [Оцінка]	,577	-,046	,060	-,116	,557
10. У більшості молоді люди залишатимуться самотніми [Оцінка]	,616	,381	-,194	-,247	,048
11. Молоді люди знаходитимуть час на відпочинок [Оцінка]	,162	-,472	,002	,631	,065
12. Молодь загалом буде освіченою [Оцінка]	,028	-,206	,729	,070	,155
13. Молодому поколінню буде важко у фінансовому плані [Оцінка]	,549	,514	,057	,107	-,234
14. У молодих людей будуть кредити, які вони не зможуть заплатити [Оцінка]	,419	,605	-,289	-,064	-,314
15. Молоді люди будуть більш конфліктними [Оцінка]	,501	,385	-,349	,052	,282
16. Молоді люди зможуть втілити свої цілі у життя [Оцінка]	-,230	-,277	,418	,452	,299
17. Молоде покоління не зможе добитись успіху без порад старших осіб [Оцінка]	,038	,796	,045	-,104	-,071
18. Молодь буде більш схильною до різних типів залежностей(алкоголізм,наркоманія, ігроманія...),ніж старше покоління [Оцінка]	,624	,347	-,361	,237	-,139

19. У більшості молоді люди будуть незадоволені особистим життям [Оцінка]	,576	,449	-,363	,132	-,035
20. Молоді люди будуть недостатньо хорошими спеціалістами [Оцінка]	,342	,751	-,283	-,120	-,014
21. Молодь не зможе нічого досягти [Оцінка]	-,025	,708	-,312	-,268	-,067
22. У молодих осіб буде достатньо часу для відпочинку [Оцінка]	-,254	-,021	,070	,753	,027
23. Молодь не зможе реалізувати себе у професійній сфері, котру обиратиме. [Оцінка]	,148	,784	-,101	-,187	-,011
24. У більшості молоді особи працюватимуть розумово [Оцінка]	-,017	-,079	,109	,156	,779
25. Молоді люди матимуть змогу жити так як захочуть [Оцінка]	-,160	-,226	,385	,574	,230
Відсоток дисперсії	19,16	18,04	11,68	10,06	5,54



**Рисунок.19. Критерій кам'янистого насипу**

Графік компонент в повернутому пространстве

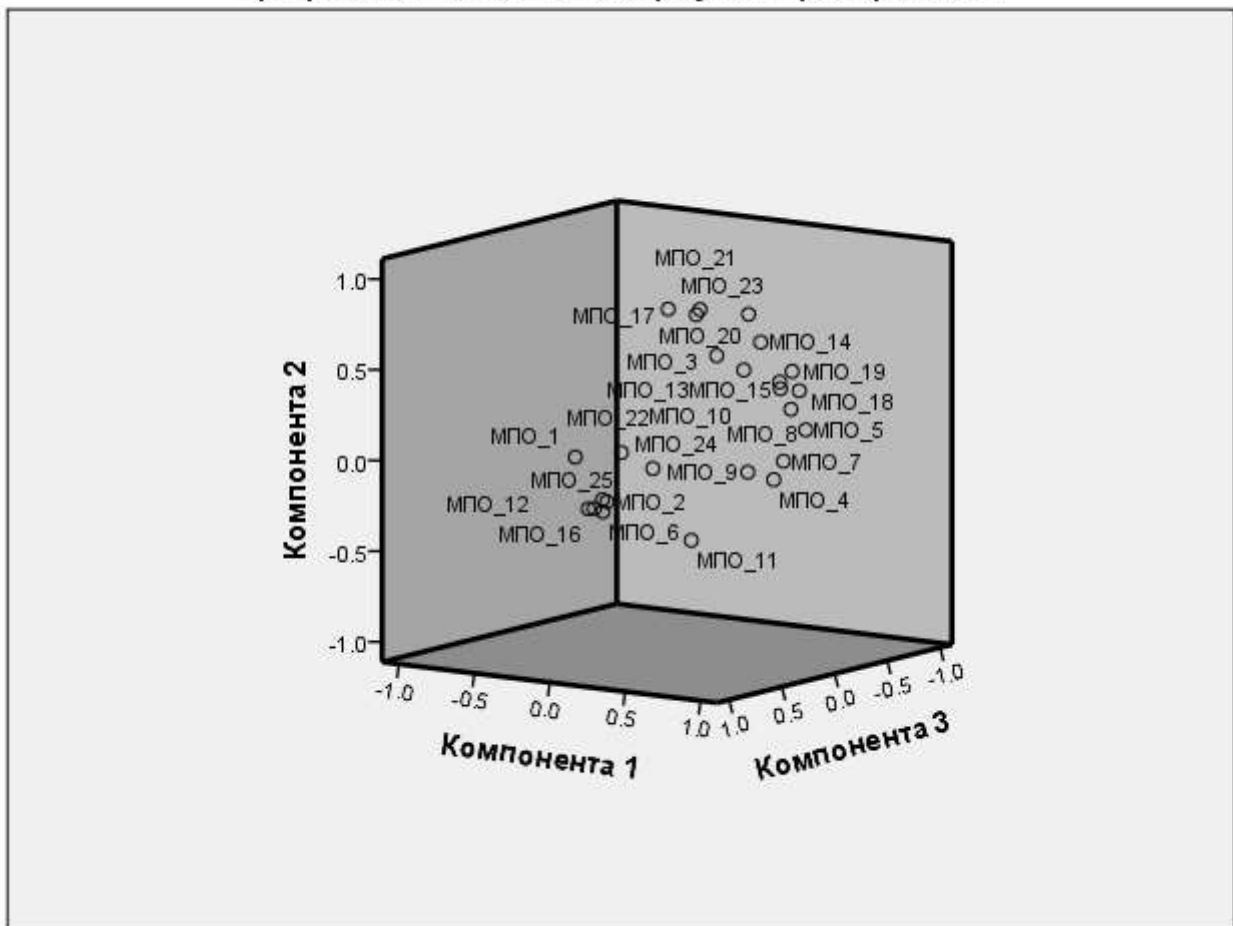


Рисунок .20. Графічне представлення факторних навантажень.

На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники оцінки майбутнього моєї країни будуть пов'язаними між собою у певні компоненти. З цією метою проведемо багаточинниковий аналіз.

Першим чинником, що виділився був чинник пов'язаний з: тим, що в Україні можливо буде зробити хорошу кар'єру (факторне навантаження 0,727), Україна буде користуватись великою популярністю серед туристів (факторне навантаження 0,619), Україна зможе утримувати сильну боєздатну армію (факторне навантаження 0, 648), навчатись в Україні буде престижно (факторне навантаження 0,827), іноземці захочуть жити в Україні (факторне навантаження 0,788), в Україні будуть високі заробітні плати (факторне навантаження 0,745), Україна буде дбати про здоров'я громадян (факторне навантаження 0,675), в Україні кожна особа зможе повністю себе реалізувати (факторне навантаження 0,744), В країні введуть жорсткі закони проти наркоманії (факторне навантаження 0, 586), студенти з різних країн

захочуть навчатись в Україні (факторне навантаження 0, 839) в Україні буде система соціальної підтримки та допомоги для населення (факторне навантаження 0, 741). Він отримав назву: „Бачення майбутнього України: стратегія позитиву”. Чинник пояснював 28,85 % дисперсії.

Другий чинник „Оптимізм щодо добробуту в Україні” включав: люди похилого віку зможуть отримати високу пенсію в Україні (факторне навантаження 0, 719), країна зможе забезпечити молоде покоління робочими місцями (факторне навантаження 0, 776), країна буде забезпечувати якісну безкоштовну медицину для всіх (факторне навантаження 0, 687), країна зможе забезпечити громадян доступним житлом (факторне навантаження 0, 734), у цій країні закони не зможуть усунути корупцію (факторне навантаження 0, 635). Чинником висвітлено 17,64 % дисперсії.

Третій чинник складався з наступних компонентів: я ніколи не буду жити так як хочу у цій країні (факторне навантаження 0,697), у своїй державі я буду багато працювати фізично (факторне навантаження 0,564), моя країна ніколи не стане європейською країною (факторне навантаження 0,697), Україна завжди підтримуватиме тісні стосунки з Росією (факторне навантаження 0,689) він отримав назву: „Песимізм щодо держави” Чинником висвітлено 11,83% дисперсії.

Четвертий чинник „Втілення амбіцій” містив компоненти – будь-яка хороша освіта в Україні буде платною (факторне навантаження 0,829), я не зможу стати відомою людиною у своїй країні (факторне навантаження 0,551), у цій країні молодь не зможе втілити власні амбіції у життя (факторне навантаження 0,674). Чинник пояснював 8,96% дисперсії.

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 10), також першопочатково проведено критерій кам'янистого насипу, який вказав на існування 4 фактори, що виділилися у даній матриці компонент, ці чинники не були нижчими за значення 1. За допомогою факторного аналізу висвітлено 67, 30% дисперсії отриманих результатів. На основі факторної матриці побудовано графік розподілу факторних навантажень у поверненому просторі, розмішений на Рисунку 22.

Детальний аналіз кам'яного насипу та факторних навантажень компонент розміщено на Рисунку 21, 22. та у Таблиці 5.

Таблиця 5

	Чинники			
	1	2	3	4
1. Люди похилого віку зможуть отримати високу пенсію в Україні [Оцінка]	,413	,719	-,186	-,199
2. Країна зможе забезпечити молоде покоління робочими місцями [Оцінка]	,392	,776	-,040	-,051
3. Країна буде забезпечувати якісну безкоштовну медицину для всіх [Оцінка]	,538	,687	,006	-,076
4. Будь-яка хороша освіта в Україні буде платною [Оцінка]	,020	-,156	,135	,829
5. Країна зможе забезпечити громадян доступним житлом [Оцінка]	,469	,734	,119	-,106
6. В Україні можливо буде зробити хорошу кар'єру [Оцінка]	,727	,239	-,286	-,036

7. Я не зможу стати відомою людиною у своїй країні [Оцінка]	-,151	-,078	,398	,551
8. Я ніколи не буду жити так як хочу у цій країні [Оцінка]	-,043	-,177	,697	,329
9. У своїй державі я буду багато працювати фізично [Оцінка]	-,048	-,035	,564	,222
10. Багато людей мігруватимуть з країни за кордон [Оцінка]	-,266	-,597	,326	,202
11. Україна буде користуватись великою популярністю серед туристів [Оцінка]	,619	,124	-,352	,195
12. Моя країна ніколи не стане європейською країною [Оцінка]	-,213	-,068	,697	,279
13. Україна завжди підтримуватиме тісні стосунки з Росією [Оцінка]	-,266	-,076	,689	-,070
14. Україна зможе утримувати сильну боєздатну армію [Оцінка]	,648	,209	-,353	,084



15. Навчатись в Україні буде престижно [Оцінка]	,827	,246	-,211	-,158
16. Іноземці захочуть жити в Україні [Оцінка]	,788	,106	-,009	-,347
17. В Україні будуть високі заробітні плати [Оцінка]	,745	,504	-,130	-,171
18. Україна буде дбати про здоров'я громадян [Оцінка]	,675	,576	-,113	-,070
19. В Україні кожна особа зможе повністю себе реалізувати [Оцінка]	,744	,348	-,093	-,275
20. В країні введуть жорсткі закони проти наркоманії. [Оцінка]	,586	,366	,070	,112
21. У цій країні закони не зможуть усунути корупцію [Оцінка]	,072	-,635	,394	,063
22. Студенти з різних країн захочуть навчатись в Україні [Оцінка]	,839	,118	-,149	-,145

23. В Україні буде система соціальної підтримки та допомоги для населення [Оцінка]	,741	,461	-,131	-,165
24. У цій країні молодь не зможе втілити власні амбіції у життя [Оцінка]	-,278	-,126	,361	,674
Відсоток дисперсії	28,85	17,64	11,83	8,96

График нормализованного простого стресса

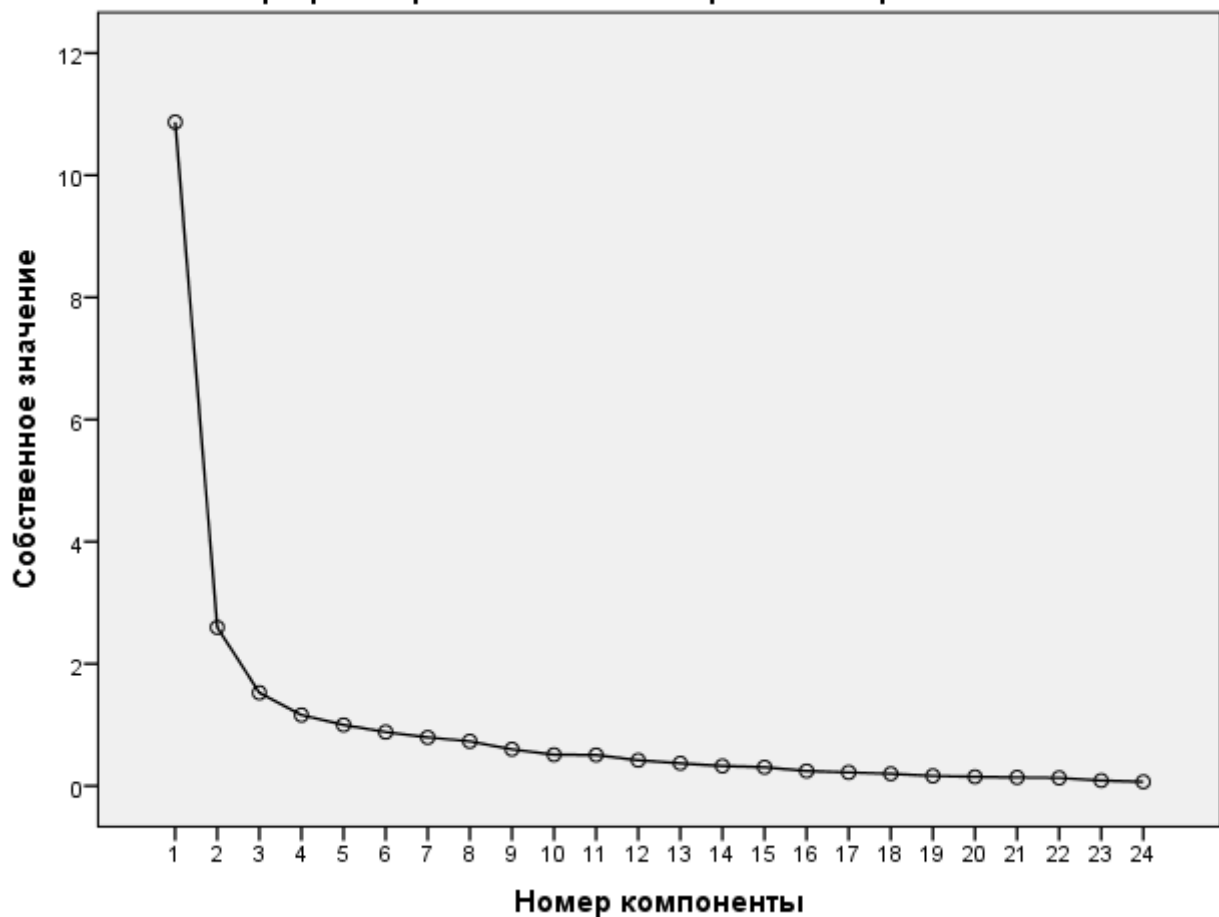


Рисунок .21. Критерій кам'янистого насипу

График компонент в повернутом пространстве

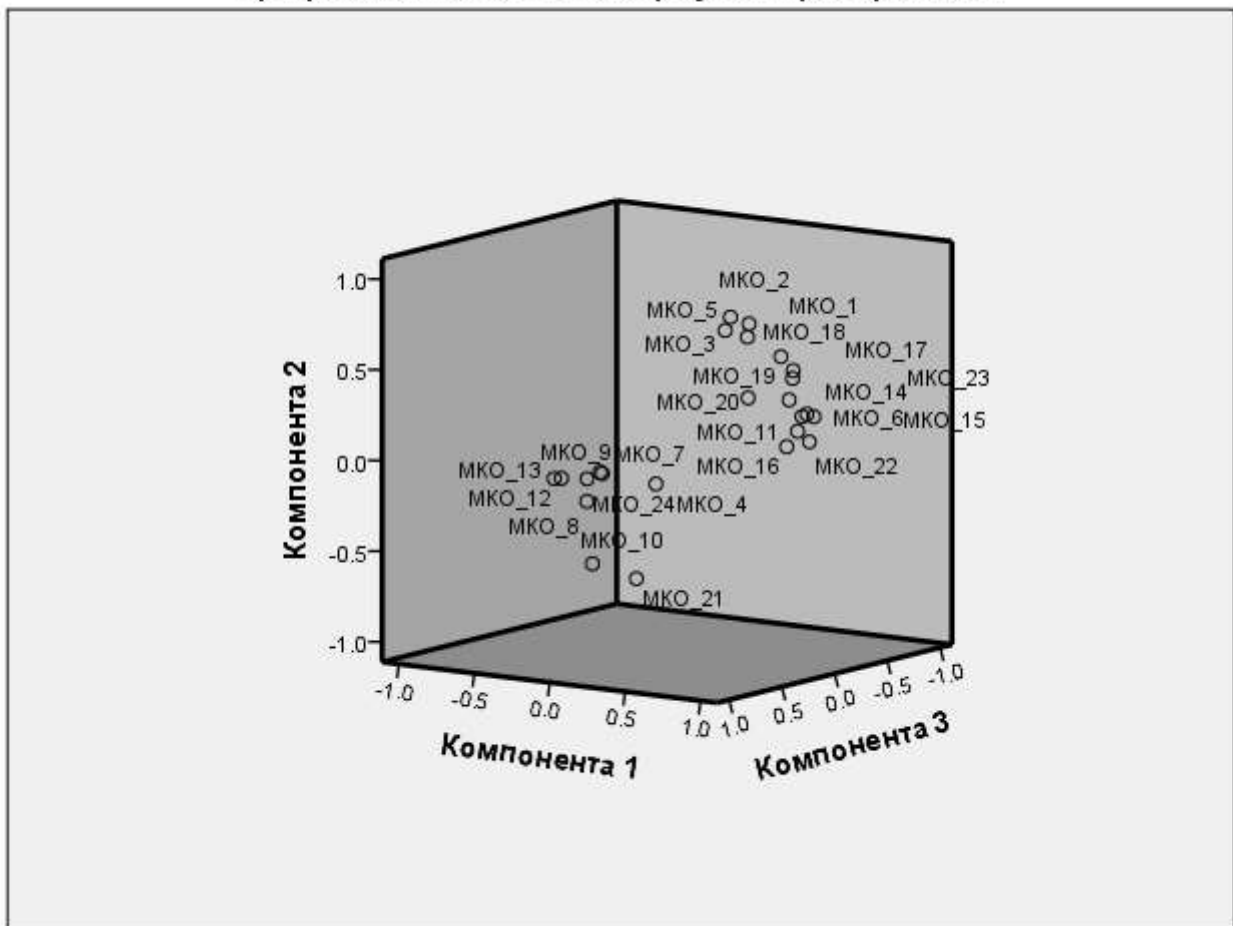


Рисунок .22. Графічне представлення факторних навантажень.

У даному розділі було описано три факторні аналізи. У підсумку проведення першого дослідження виявлено шість чинників котрі характеризують оптимізм та песимізм щодо особистого майбутнього. Перший чинник – «Песимізм щодо особистого життя», до якого входили такі твердження як: часто буду змінювати місце роботи, мені буде важко у фінансовому плані, залишуся самотнім (ью), у мене будуть проблеми зі здоров'ям, також про сімейне життя, яке буде нещасним, та про борги. Другий чинник який отримав назву «Оптимізм щодо майбутнього», який говорить сам про себе в заголовку, тобто це стрімке бажання бути мати цікаве життя, мати час на приємні речі та хобі, мати гарну роботу, та власну квартиру. «Оптимізм щодо сімейного життя» - цю назву отримав третій чинник в даному аналізі оскільки відповідав сімейній сфері, а саме про те що людина зможе вийти заміж чи одружитися з людиною яку буде кохати, та що в неї буде щасливе сімейне

життя. Четвертим чинником став «Оптимізм щодо кар'єри» який містив компоненти працюватиму на керівній посаді, буду багатим (ою), бажання стати кращим в умовах роботи та власної кар'єри. Що стосується п'ятого чинника – «Майбутнє особистості щодо якості її життя», він отримав цю назву через те що тут присутнє бажання мати багато друзів, бути відомою людиною, та присутня думка про те, що інші заздримуть моєму способу життя. І завершальний, шостий чинник під назвою «Кар'єра особистості», який визначається те, що багато людей впевнені, що будуть працювати фізично, та що їм не вдасться зробити вдалу кар'єру.

У підсумку проведення другого дослідження виявлено п'ять чинників котрі характеризують оптимізм та песимізм щодо майбутнього покоління. Перший чинник – “Молодь в майбутньому житті” говорить про те, що опитувані впевнені в тому, що молоді люди будуть більш схильними до розлучень, ніж старше покоління, молоде покоління буде ледачим, молоді люди будуть більш зацікавлені в кар'єрі ніж в особистому житті, молодому поколінню буде важко у фінансовому плані, молоді люди будуть більш конфліктними, та те, що молодь буде більш схильна до залежностей таких як алкоголізм, наркоманія, ігроманія, ніж старше покоління. Другий чинник – «Молодь в майбутньому житті», до якого входили такі твердження як: молоде покоління нічого не змінить у сучасній державі, у молодих людей будуть кредити, які вони не зможуть заплатити, впевненість в тому, що молоде покоління не зможе нічого добитися без порад старших осіб, про те що молодь не зможе бути хорошими спеціалістами в своїх професіях, та те що молодь не зможе нічого досягти. «Освіта молодого покоління» - цю назву отримав третій чинник в даному аналізі були питання спрямовані на освітню сферу, та складався з таких компонентів як молоде покоління буде розумним, молодь буде творчою та креативною, та про те що молодь буде загалом освідченою. Четвертим чинником став «Відпочинок молоді» який містив компоненти що молодь буде знаходити час на відпочинок, та що в молоді буде достатньо часу для відпочинку. Що стосується п'ятого чинника – «Розумова діяльність», він

отримав цю назву через те що тут присутнє твердження про те, що у більшості молоді особи будуть працювати розумово.

В третьому дослідженні виявлено чотири чинники котрі характеризують оптимізм та песимізм щодо майбутнього моєї країни. Перший чинник – «Бачення майбутнього в Україні» говорить про те, що в Україні можливо буде зробити вдалу кар'єру, Україна буде користуватися популярністю серед туристів, Україна зможе утримувати сильну боєздатну армію, навчатись в Україні буде престижно, іноземці захочуть жити в Україні, в Україні будуть високі заробітні плати, Україна зможе подбати про здоров'я громадян, та те що в Україні буде система соціальної підтримки та допомоги для населення. Другий чинник – «Оптимізм щодо добробуту в Україні», до якого входили такі твердження як: люди похилого віку зможуть отримати високу пенсію в Україні, країна зможе забезпечити молоде покоління робочими місцями, країна буде забезпечувати якісну безкоштовну медицину для всіх, країна зможе забезпечити громадян доступним житлом. «Песимізм щодо держави» - цю назву отримав третій чинник в даному аналізі були твердження, що я ніколи не буду жити так як я хочу у цій країні, у своїй державі я буду багато працювати фізично, моя країна ніколи не стане європейською країною, Україна завжди підтримуватиме тісні стосунки з Росією. Що стосується четвертого чинника – «Втілення амбіцій», він отримав цю назву через те що тут присутнє твердження про те, що будь-яка освіта в Україні буде платною, я не зможу стати відомою людиною у своїй країні, у цій країні молодь не зможе втілити власні амбіції у житті.

### **Підсумки до розділу:**

Отже, при дослідженні оптимістичної налаштованості молоді щодо майбутнього свого життя, майбутнього нового покоління та майбутнього країни можна сказати, що при оцінці свого майбутнього життя у досліджуваних не виявляється тривоги, а саме загальної публічної тривоги, що проявляється страхом та уникненням, соціальної тривоги, котра проявляється страхом, майбутнє країни також оцінювали з почуттям соціальної тривоги, а саме у

формі страху. Виявлено, що більш зрілі люди, та люди, які мають великий стаж роботи відчують більшу тривогу щодо майбутнього, та оптимістичного налаштування на майбутнє, досліджуванні відчують занепокоєння та страх при оцінці майбутнього життя. Зрілі особи краще оцінюють майбутнє молодого покоління, та навіть незважаючи на нелегку ситуацію в країні, а саме карантинний побут, респонденти впевнені в своєму майбутньому, та виявляють оптимізм, також респонденти з невпевненістю в собі відчують невизначеність та невпевненість в подальшому житті, респонденти також виявляють високу впевненість в майбутній кар'єрі і при цьому мають низький показник тривоги та уникнення.

При порівняльному аналізі чоловіків та жінок, безробітних та не безробітних, ми виявили, що чоловіки менше тривожаться та відчують страх щодо свого майбутнього, майбутнього молодого покоління, та майбутнього країни, в той час коли у жінок виявлено більший рівень тривоги, страху та уникнення. Що стосується безробітних та не безробітних громадян можна сказати, що порівняльний аналіз виявив більшу тривогу, уникнення та страх у безробітних категорій громадян, ніж не безробітних, можливо це пов'язано з тим, що безробітні люди знаходяться в більш кризовій ситуації ніж не безробітні, тому вони і менше впевнені в завтрашньому дні, та відчують менший рівень оптимізму. Люди також переконані в тому, що часто будуть змінювати постійне місце роботи, буде важко у фінансовому плані, вони будуть самотніми у них будуть проблеми зі здоров'ям, будуть безробітними, а сімейне життя буде нещасним, тобто дослідженні виявляють песимізм щодо особистого життя та кар'єри, але при цьому вони оптимістично налаштовані щодо майбутнього в цілому та щодо свого сімейного життя.

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи дане дослідження, варто зазначити, що в роботі розкрито сутність та теоретично проаналізовано особливості особистості в кризовій ситуації. Науковцями встановлено вплив кризової ситуації на самооцінку людини, її ставлення до суспільства, емоційний стан тощо.

У результаті опрацювання теоретичного матеріалу було:

- ❖ Розглянуто наукові підходи щодо вивчення кризових ситуацій та оптимістичного налаштування;
- ❖ З'ясовано вплив кризової ситуації на різні категорії людей, сутність кризи, її феномен та функції;
- ❖ Виокремлено соціальні чинники, які впливають на рівень оптимізму в кризовій ситуації;
- ❖ Виявлено вплив оптимізму на фізичне здоров'я людини, зменшення стресу та попередження фізичних хвороб;
- ❖ Визначено зв'язок пандемії коронавірусу з кризовою ситуацією у світі та особистості в цілому;
- ❖ Виокремлено ставлення особистості до професійної кризової ситуації;
- ❖ Розглянуто шляхи переживання страху і тривоги під час переживання кризової ситуації;
- ❖ Встановлено оптимістичний підхід до майбутнього та особливості оптимістичної налаштованості;
- ❖ Розкрито значення кризи, оптимізму, песимізму, нереалістичному оптимізму, благополуччя, щастя, довіри та впевненості;
- ❖ З'ясовано значення почуття довіри як захисного механізму від непевності.

У результаті опрацювання емпіричного матеріалу було:

- ❖ Діагностовано високий рівень оптимізму, щодо свого життя в майбутньому незважаючи на кризові ситуації сьогодення;
- ❖ Представлено аналіз та опис отриманих результатів.

Спираючись на результати проведеного кореляційного аналізу вдалось висвітлити те, що молодь відчуває страх та тривогу при оцінці свого майбутнього в цілому, та майбутнього своєї кар'єри. Виявлено, що більш зрілі особи краще оцінюють майбутнє молодого покоління, незважаючи на складну ситуацію в країні. Кореляційний аналіз також показав, що чим нижчий рівень впевненості в собі, тим більшим є відчуття соціальної тривоги, та зниження рівня оптимізму в цілому.

Внаслідок кореляційного аналізу було виявлено відмінності між чоловіками та жінками у певності майбутніх подій у світовому масштабі. Оцінка майбутнього світу викликає занепокоєння та страх у жінок більшою мірою ніж у чоловіків. Також порівняльний аналіз був застосований щодо безробітних та зайнятих осіб. Аналіз показав, що безробітні в більшій мірі відчувають страх і тривогу, щодо оцінки майбутнього світу.

Також внаслідок проведення факторного аналізу виокремлено три фактори, з яких найбільш інформаційним є "Оцінка особистого майбутнього", що складається із чинників: песимізм щодо майбутнього життя, оптимізм щодо майбутнього, оптимізм щодо майбутнього життя, оптимізм щодо кар'єри, майбутнє особистості щодо якості її життя, кар'єра особистості.

Поставлена гіпотеза про те, що молодь оптимістично налаштована при плануванні свого майбутнього, майбутнього молодого покоління та майбутнього країни незважаючи на кризові ситуації життя є підтвердженою.

Поставленні завдання дослідження було виконано та на основі всього зроблено висновок. Перспектива подальших наукових досліджень полягає у вивченні взаємопов'язаностей особистісної налаштованості щодо майбутнього та соціально-психологічних показників розвитку особистості.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко И.В. Доверие: социально-психологический феномен / И. В. Антоненко. – Москва. – 2004. – 360 с.
2. Антоненко И.В. Социально-психологическая концепция доверия / И. В. Антоненко. – М.: Флинта; Наука. – 2006. – 480 с.
3. Гурцева С. Д. Доверие как социально-психологическое явление / С. Д. Гурцева, М. М. Борисова. Социальная психология. – №14. – С. 126–136.
4. Демин А. Н. Особистість в кризисній ситуації: стратегії і механізми подолання кризиса / Андрей Николаевич Демин. – Краснодар: Автореферат, 2005. – 49 с.
5. Журавлева Л.А. Взаимосвязь общительности и доверия личности людям / Л. А. Журавлева. – Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: Материалы международной научно- практической конференции. – М.: Уникум- Центр. – 2003. – С.296- 298.
6. Журавлева Л.А. Взаимосвязь психологических типов доверия людям и ее отношения к другим людям / Л. А. Журавлева. – Психология общения: социокультурный анализ: Материалы международной конференции.- – Ростов. – Д.:Изд-во РГУ. – 2003. – С.129--131.
7. Журавлева Л.А. Влияние характеристик общительности личности на типы ее отношения к другим людям / Л. А. Журавлева. – Психолого-педагогические аспекты формирования личности: Материалы межвузовских психологических чтений студентов, аспирантов и молодых ученых. – М.: Уникум- Центр. – 2004. – С.124-125.
8. Журавлева Л.А. Изучение типов межличностного доверия и их связи с особенностями отношений к другим людям / Л. А. Журавлева. – Личность и ее становление в современных общественных отношениях: Материалы 6-х психологических чтений студентов МНЭПУ. – М.: Изд-во МНЭПУ. – 2001. – С.126-128.

9. Журавлева Л.А. Исследование межличностного доверия студентов (на примере ВУЗов экономического профиля) / Л. А. Журавлева, В. А. Сумарокова. – Психология и Экономика: Труды 1-ой Всероссийской конференции по экономической психологии. – М.-Калуга:Изд-во МГЭИ;КГПУ. – 2000. – С.444 -- 445.
10. Журавлев А. Л. Психологический анализ кризисных явлений в сфере занятости // Проблемы экономической психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 2005. – Т 2. С.123-145.
11. Журавлев А. Л. Психологические факторы трудоустройства безработных // Проблемы экономической психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 2004. – Т. 1. – С. 333-356.
12. Журавлева У. С. Связь общительности личности и доверия к людям / Ульяна Сергеевна Журавлева. // Автореферат. – 2004. – №4. – С. 19-23.
13. Козлова В. В. Особенности развития психологического знания о безработице // Социальная психология XXI столетия / Под редакцией профессора В.В.Козлова. – Ярославль. – 2002. – Т.1. – С. 206-209.
14. Кукосян О. Г. Количественный и качественный подходы в психологическом исследовании адаптации к социальным изменениям // Психологические проблемы самореализации личности: Сб. научных трудов / О.Г. Кукосян. – Вып. 2. – Краснодар. – 1997. – С. 57-66.
15. Кукосян О. Г. Типы трудового сознания незанятых женщин // Психологические проблемы самореализации личности: Сб. научных трудов / О.Г. Кукосян. – Вып. 3. – Краснодар. – 1998. – С. 136-147.
16. Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия / А. Б. Купрейченко. – М.: Институт психологии РАН. – 2008. – 571 с.
17. Купрейченко А.Б., Табхарова С.П. Критерии доверия и недоверия личности другим людям / А. Б. Купрейченко, С. П. Табхарова. – Психологический журнал. – 2007. – No 2. – С. 56-68.

18. Кучюнас Р. Психотерапевтические группы, теория и практика / Р. Кучюнас. – М.: Академический проект. – 2000. – 240 с.
19. Левада Ю.А. Механизмы и функции общественного доверия / Ю. А. Левада. – Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2001. – № 3. – С. 7–13.
20. Леонова И. Ю. Доверие: понятие, виды и функции / И. Ю. Леонова. // Вестник Удмуртского университета. – 2015. – №2. – С. 34–40.
21. Нестик Т.А. Доверие в команде: преимущества, риски, методы, проблемы развития / Т. А. Нестик. – Справочник по управлению персоналом. – 2005. – № 6. – С.29–36.
22. Организация общения в индивидуальном кризисе трудовой занятости // Международная конференция «Психология общения: социокультурный анализ»: Материалы конференции. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского государственного университета. – 2003. – С.100-101.
23. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов: Феникс, 2005. – 315 с.
24. Переверзева И.А. Проблема доверия в сфере бизнеса / И. А. Переверзева. – Иностранная психология. – 2000. – № 12. – С. 54-65.
25. Психологические факторы восстановления трудовой занятости // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С. 19-28.
26. Ситуация на рынке праці та діяльності державної служби зайнятості у 2020 році [Електронний ресурс] // Державна служба зайнятості. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: [https://www.dcz.gov.ua/sites/default/files/infocfiles/sytuaciya\\_na\\_rp\\_ta\\_diyalnist\\_dsz\\_\\_0.pdf](https://www.dcz.gov.ua/sites/default/files/infocfiles/sytuaciya_na_rp_ta_diyalnist_dsz__0.pdf).
27. Способы адаптации личности в индивидуальном кризисе трудовой занятости // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 года: В 8 т. – СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та. – 2003.
28. Рябикина З. И. Личность в непредвиденных социально обусловленных кризисах: модели объяснения //

- Личность и бытие: Теория и методология. Материалы всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар. – 2003. – С. 69-76.
29. Рябикиной З. И. Опыт психометрической адаптации опросника атрибутивного стиля (АЗС?) М. Селигмена // Личность и бытие: Личность и социальная реальность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар. – 2003. – С. 25-28.
30. Штомпка П. Доверие в эпоху глобализма / П. Штомпка. – Социология и социальная политика. – 2006. – № 4. – С. 8–15.
31. Яхонтова Е. С. Доверие в управлении персоналом. Зарубежные подходы и отечественный опыт оценки / Е.С. Яхонтова. – Социологические исследования. – 2004. – № 4. – С. 19–25.
32. Armor D. A. Prescribed optimism: Is it right to be wrong about the future? [Электронный ресурс] / D. A. Armor, C. Massey, A. M. Sackett. – Psychological Science. – 2008. – С. 329–331. – Режим доступа до ресурсу: 10.1111/j.1467-9280.2008.02089.x.
33. Ayanian J. Z. Perceived risks of heart disease and cancer among cigarette smokers. [Электронный ресурс] / J. Z. Ayanian, P. D. Cleary. – Journal of the American Medical Association. – 1999. – С. 1019–1021. – Режим доступа до ресурсу: 10.1001/jama.281.11.1019.
34. Calderon TG. Predictive properties of analysts' forecasts of corporate earnings. The Mid-Atlantic Journal of Business. – T. G. Calderon. – 1993. – С. 41–58.
35. Carver C. Dispositional optimism / C. Carver, M. Scheier. // Trends in Cognitive Sciences. – 2014. – С. 293–299.
36. Danylyshyn B. The peculiarities of economic crisis due to COVID-19 pandemic in a developing country: case of Ukraine / Bogdan Danylyshyn. // Business Perspectives. – 2020. – № 2. – С. 13–21.
37. Diener E. Individual differences in happiness [Электронный ресурс] / E. Diener, P. Kesebir, W. Tov – Режим доступа до ресурсу:

[https://www.researchgate.net/profile/Pelin-Kesebir/publication/241823736\\_Happiness\\_Its\\_Antecedents\\_and\\_Consequences/links/57052b8808aef745f7173411/Happiness-Its-Antecedents-and-Consequences.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pelin-Kesebir/publication/241823736_Happiness_Its_Antecedents_and_Consequences/links/57052b8808aef745f7173411/Happiness-Its-Antecedents-and-Consequences.pdf).

38. Dillard A. J. The dark side of optimism: Unrealistic optimism about problems with alcohol predicts subsequent negative even experiences. – A. J. Dillard, A. M. Midboe, W. M. Klein. – Personality and Social Psychology Bulletin. – 2009. – С. 1540–1550. – Режим доступа до ресурсу: 10.1177/0146167209343124.
39. Gullone E. The development and psychometric evaluation of the Fear Experiences Questionnaire: an attempt to disentangle the fear and anxiety constructs [Электронный ресурс] / Eleonora Gullone. – 2000. – Режим доступа до ресурсу: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200002\)7:1%3C61::AID-CPP227%3E3.0.CO;2-P](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-0879(200002)7:1%3C61::AID-CPP227%3E3.0.CO;2-P).
40. LeDoux J. Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework [Электронный ресурс] / J. LeDoux, D. Pine. – 2006. – Режим доступа до ресурсу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27609244/>.
41. Peterson C. The future of optimism / Christopher Peterson. // American Psychological Association. – 2000. – №1. – С. 44–55.
42. Reiss S. Theoretical perspectives on the fear of anxiety / Steven Reiss. // Clinical Psychology Review. – 1987. – С. 585–596.
43. Server C. Optimism [Электронный ресурс] / C. Server, M. Scheier, S. Segerstrom // Clinical Psychology Review. – 2010. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027273581000019X>.
44. Shepperd J. A Primer on Unrealistic Optimism [Электронный ресурс] / J. Shepperd, E. Waters, N. Weinstein. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4467896/>.

45. Slobodan P. S. Floods and the COVID-19 pandemic—A new double hazard problem [Электронный ресурс] / P. S. Slobodan, W. K. Zbigniew, N. Wright // Wiley Interdisciplinary Reviews. – 2021. – Режим доступа до ресурсу: <https://wires.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wat2.1509>.
46. Weinstein N. D. Unrealistic Optimism About Future Life Events. / N. D. Weinstein. – Journal of Personality and Social Psychology. – 1980. – 39(5). – С. 806–820.
47. Sun R. C., Shek D. T. Beliefs in the future as a positive youth development construct: A conceptual review. The scientific world journal - 2012. - С. 128–141.
48. Stoddard S. A., Zimmerman M. A., & Bauermeister J. A. Thinking about the future as a way to succeed in the present: A longitudinal study of future orientation and violent behaviors among African American youth. American journal of community psychology, – 2011 – С. 238–246.
49. Kim S. J., Hancock J. T. Optimistic bias and Facebook use: Self-other discrepancies about potential risks and benefits of Facebook use. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, - 2015 – С. 214–220.
50. Weinstein N. What does it mean to understand a risk? Evaluating risk comprehension. Journal of the National Cancer Institute Monographs, - 1999 - С. 15–20.