ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра теоретичної психології

Оптимістичне бачення майбутнього молоддю в кризовий період

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Павел МИРОЩЕНКО

Науковий керівник:
Доктор пед. наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ___ » _____ 2024 р., протокол № ___
завідувача кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів
2024

Мирощенко Павел. Кваліфікаційна робота. Оптимістичне бачення майбутнього молоддю в кризовий період.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему оптимістичного бачення майбутнього сучасною студентською молоддю в кризовий період. Здійснено аналіз наукових досліджень проблеми оптимізму особистості. Наголошено, що оптимістичне уявлення про майбутнє та відчуття контролю над подіями на соціальному і особистому рівнях можуть відігравати важливу роль у зменшенні стресових станів в сучасному кризовому суспільстві. Розглянуто причини упередженості оптимізму. Виокремлено особливості оптимістичного бачення молоді щодо майбутнього. Емпірично досліджено особливості оптимістичного бачення майбутнього студентської молоді. Встановлено, що молодь не має схильності самостійно керувати своїм майбутнім і частіше спирається на обставини, що впливають. Вони також керуються переважно оптимістичним уявленням про майбутнє, вірячи, що воно буде переважно позитивним, а не негативним.

Ключові слова: *оптимізм, уявлення про майбутнє, життєва задоволеність, молодь, оптимістичного бачення молоді щодо майбутнього.*

Myroshchenko Pavel. Qualification work. Optimistic vision of the future by young people in the crisis period.

In the qualifying work, the problem of an optimistic vision of the future by modern student youth in the crisis period is investigated. An analysis of scientific research on the problem of personal optimism was carried out. It is emphasized that an optimistic view of the future and a sense of control over events at the social and personal levels can play an important role in reducing stress in today's crisis-ridden society. The causes of optimism bias are considered. The peculiarities of the optimistic vision of young people regarding the future are highlighted. Peculiarities of the optimistic vision of the future of student youth have been empirically investigated. It has been established that young people do not have the inclination to independently manage their future and more often rely on influencing circumstances. They are also guided by a predominantly optimistic view of the future, believing that it will be predominantly positive rather than negative.

Key words: *optimism, vision of the future, life satisfaction, young people, optimistic vision of young people about the future*

Зміст

Вступ……..…4

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження проблемиоптимістичного бачення майбутнього молоддю в кризовий період

1.1. Оптимізм особистості як науковий феномен……..7

1.2. Причини упередженості оптимізму……..9

1.3. Особливості оптимістичного бачення молоді щодо майбутнього…….…...17

Висновки до розділу 1……23

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей оптимістичного бачення майбутнього молоді

2.1. Методи дослідження…….25

2.2. Аналіз результатів дослідження …….29

Висновки до розділу 2…….……41

Висновки…….……43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…….……46

ВСТУП

Сучасні молоді люди стикаються з важкістю обрати свій шлях в умовах кризового суспільства. Вони змушені вирішувати проблеми, пов'язані з особистою ідентичністю, які виникають під час їхнього зростання і розвитку. Крім того, молоді люди також стикаються із кризою самоідентичності через сучасні обставини, постійні зміни та загальну соціально-політичну нестабільність. Участь у діяльності, яка допомагає подолати втрату самоідентичності, має поєднуватися із пошуком напрямів виходу із цієї кризи, що має місце в соціальному середовищі. Можливість втратити свою особистість через перевантаження проблемами самоідентичності є однією із небезпек такого кризового стану, проте це також може стати стимулом для створення нових життєвих стратегій, що допоможе вирішити обидві ці проблеми. Оптимістичне уявлення про майбутнє та відчуття контролю над подіями на соціальному і особистому рівнях можуть відігравати важливу роль у зменшенні стресових станів в кризовому суспільстві.

В наукових дослідженнях провідних вчених, таких як І. Айзен, Р. Сан, Д. Шек, У. Бек, Н. Фішбейн, детально розглянуто та проаналізовано різні методи та підходи до оптимістичного планування майбутнього [4; 22; 39]. Серед дослідників, що вивчали проблематику оптимістичного налаштування особистості, можна виділити таких авторитетних фахівців, як С. Фергюсон, Л. Рудес, Е.Дж. Пікок [8; 5; 12; 7].

Оптимістичний підхід до майбутнього виступає як настанова для молоді на встановлення довгострокових цілей і стимулює активну діяльність у подоланні стресових ситуацій. Очікування позитивних наслідків майбутніх ситуацій надихає на боротьбу з тимчасовими труднощами [14; 3]. Оптимізм стосовно майбутнього є важливим показником особистісного зростання і позитивного життєвого налаштування на досягнення амбітних, новаторських, іноді навіть ризикованих цілей. Це фактор, який збільшує впевненість

особистості в тому, що досягнення запланованого є реальним, і зменшує невпевненість у тому, що витрачені зусилля будуть марні [14; 13].

Варто зазначити, що оптимізм відіграє ключову роль у сприйнятті та оцінці стресових ситуацій, як підтверджено численними дослідженнями. Виявлено, що оптимізм має непрямий вплив на рівень стресу та очікування стресу. Крім того, він також впливає на зниження негативних емоцій, пов'язаних зі стресом. Результати досліджень свідчать про значний непрямий вплив оптимізму на загальний рівень посттравматичних стресових симптомів через вплив на сприйнятий рівень стресу та очікування стресу.

Дослідження особливостей оптимізму у молоді надзвичайно актуальні в сучасних умовах воєнного стану, оскільки сучасним людям потрібно майстерно використовувати всі позитивні ресурси для подолання негативних наслідків кризових ситуацій. Це вимагає від них відповідальності, активності, цілеспрямованості та впевненості у власних силах. Такий підхід допомагає подолати внутрішні та зовнішні бар'єри, які заважають досягненню поставлених цілей. Це відображається на їхньому задоволенні життям та сприяє формуванню оптимістичного вигляду на майбутнє, яке включає в себе бачення власного майбутнього, покоління та держави.

Об’єкт дослідження: оптимізм як психологічний феномен

Предмет дослідження: особливості оптимістичного бачення майбутнього молоддю в кризовий період

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне вивчення особливостей оптимістичного бачення майбутнього молоддю в кризовий період.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукових досліджень проблеми оптимізму особистості.
2. Розглянути причини упередженості оптимізму.

3. Виокремити особливості оптимістичного бачення молоді щодо майбутнього.
4. Емпірично дослідити особливостей оптимістичного бачення майбутнього студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, що молодь не має схильності самостійно керувати своїм майбутнім і частіше спирається на обставини, що впливають. Вони також керуються переважно оптимістичним уявленням про майбутнє, вірячи, що воно буде переважно позитивним, а не негативним.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: наукові положення щодо феномену оптимізму І. Агртін, Д. Ахмед, Н. Вайнштей, Н. Первічко, Л. Конюховська, М. Дорохов, У. Солом.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація, й порівняння; *емпіричні методи*:

- Опитувальник «Велика п'ятірка»;
- Тест диспозиційного оптимізму;
- Методика «Життєва стійкість»;
- Методика «Шкала бачення майбутнього»;

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що розширено уявлення про оптимізм та збагачено знанняіз проблематики "ілюзорного оптимізму", а також в дослідженні зв'язків між почуттям контролю, рівнем задоволеності молоді життям і їх оптимістичним сприйняттям життя.

Практична важливість полягає в тому, що результати цього дослідження можуть бути використані студентами під час написання курсових робіт і у підготовці до практичних занять з проблем оптимізму. Емпіричні результати можуть бути корисні для психологів, що працюють з молоддю, для розробки профілактичних заходів щодо подолання песимізму студентської молоді до життя.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, емпіричного дослідження, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.
Теоретичні основи дослідження проблемиоптимістичного бачення майбутнього молоддю в кризовий період

1.1. Оптимізм особистості як науковий феномен

Дослідження оптимізму стало процвітаючим полем в останні роки. За останні роки проведено багато досліджень щодо оптимізму. Перший погляд на цю галузь досліджень вражає великою кількістю позитивних результатів, пов'язаних із оптимізмом, а також широке поширення оптимізму та позитивної упередженості серед людей у їхніх поглядах на життя.

Дослідники класифікують більшість населення як оптимістичне, приблизно 80% [10]. Оптимізм дослідники виділяють як важливу еволюційну частину виживання, як однуіз найбільш адаптивних характеристик людини [4].

Дослідження підтверджують, що оптимізм як характеристика особистості співвідноситься із численними позитивними аспектами життя, такими як здоров'я, тривалість життя, психічного благополуччя, підвищення успіху в різноманітних сферах, включаючи спорт і роботу. Проте, щоб оцінити, наскільки оптимізм дійсно є такою позитивною якістю, необхідно розглянути історичний контекст, що породив першу хвилю досліджень оптимізму[11].

Оптимізм історично асоціювався з упрощеними та нереалістичними уявленнями, що зміцнювалися в літературі (наприклад, твори Вольтера у XVIII столітті, Полліанна Портера) та психоаналітичних теоріях Фрейда (для Фрейда оптимізм розглядався як ілюзорне заперечення) [34]. Однак, з розвитком психології, оптимізм розглядали все більше як психологічний феномен. Як у багатьох нових галузях, у дослідженні оптимізму спочатку була помітна певна однобічність, але з часом маятник почав рухатися в обидві сторони, і зараз він стабілізувався десь посередині [17].

Термін "оптимізм" охоплює два взаємопов'язаних аспекти. По-перше, це схильність людини сподіватися на краще, на позитивні результати та події у

майбутньому [4]. По-друге, це віра у те, що ми живемо у найкращому із усіх можливих світів, як це висловив німецький філософ Готфрід Вільгельм Лейбніц у своїй теорії, яка була насмішливо розглянута у романі "Кандид" Вольтера [32].

Варто зазначити, що оптимізм відіграє ключову роль у сприйнятті та оцінці стресових ситуацій, як підтверджено численними дослідженнями. Виявлено, що оптимізм має непрямий вплив на рівень стресу та очікування стресу. Крім того, він також впливає на зниження негативних емоцій, пов'язаних зі стресом. Результати досліджень свідчать про значний непрямий вплив оптимізму на загальний рівень посттравматичних стресових симптомів через вплив на сприйнятий рівень стресу та очікування стресу [21].

Отже, оптимістичний підхід до майбутнього виступає як настанова для молоді на встановлення довгострокових цілей і стимулює активну діяльність у подоланні стресових ситуацій. Очікування позитивних наслідків майбутніх ситуацій надихає на боротьбу з тимчасовими труднощами [3]. Оптимізм стосовно майбутнього є важливим показником особистісного зростання і позитивного життєвого налаштування на досягнення амбітних, новаторських, іноді навіть ризикованих цілей. Це фактор, який збільшує впевненість особистості в тому, що досягнення запланованого є реальним, і зменшує невпевненість у тому, що витрачені зусилля будуть марні [24].

1.2. **Причини упередженості оптимізму**

Мозок має вбудовану схильність до оптимізму, що часто дослідники називають "ілюзією невразливості" чи "нереалістичним оптимізмом"[10]. Ця упередженість вводить людину у спокусу вважати, що вона є менш схильною до нещастя й швидше досягатиме успіху, ніж є насправді. Людина схильна вірити, що її життя триватиме довше за середнє, її діти будуть розумнішими, а вона сама досягне більшого успіху, ніж інші [10].

Хочалюди часто вважають себе раціональними й логічними, дослідники показали, що людський мозок надто оптимістичний для добробуту. Коли нас просять оцінити ймовірність розлучення, хвороби, втрати роботи або нещасного випадку, ми зазвичай недооцінюємо можливість того, що такі події коли-небудь можуть статися у нашому житті[3].

Упередженість оптимізму в суті полягає у помилковому уявленні, що наші можливості зазнати негативні події менші, а можливості зазнати позитивних подій вищі, ніж у інших. Цей феномен спочатку було описано Н. Вайнштейном в 1980 році[6]. Він довів, що переважна більшість студентів вважали, що їхні шанси стати жертвою проблем із питтям або розлучення нижчі, ніж у їхніх ровесників. Тим часом, більшість із цих опитаних студентів також вважали, що їх можливості досягти позитивних результатів, таких як власний будинок чи комфортне старість, значно є вищими [6].

Упередженість оптимізму не лише означає, що ми маємо надто позитивний погляд на своє життя. Вона також може призвести до поганого прийняття рішень, що іноді може мати катастрофічні наслідки. Люди можуть пропускати регулярні медичні огляди, не надівати ремені безпеки, не відкладати гроші на непередбачені випадки або не застосовувати засоби захисту від сонця, оскільки вони помилково вважають, що негативні наслідки їх не стосуються[6].

Когнітивний невролог Талі Шаро, автор книги "Оптимізм упередження: екскурсія по ірраціонально позитивному мозку", зауважує, що ця упередженість поширена широко і спостерігається в культурах у всьому світі. Вона також припускає, що хоча ця упередженість іноді може вести до негативних результатів, таких як ризикована поведінка або погані рішення щодо здоров'я, вона також може мати свої позитивні сторони[30].

Якщо ми очікуємо, що добрі речі стануться, ми швидше відчуваємо щастя. Згідно із поясненням Шаро, цей оптимізм може виступати як

самореалізаційне пророцтво. Віруючи в успіх, ми насправді маємо більше шансів досягти його[30].

Цей оптимізм сприяє нашому благополуччю, формуючи відчуття очікування на майбутнє. Він мотивує до досягнення поставлених цілей. Якщо людина не вірить у свої можливості досягнути певного успіху, чому вона взагалі намагається?

Оптимісти частіше приділяють увагу своєму здоров'ю, займаються фізичними вправами, приймають вітаміни та дотримуються збалансованого харчування[22].

Причини упередженості до оптимізму можуть бути різноманітні. Дослідники вважають, що людський мозок єнатренованим еволюцією, щоб бачити передусім склянку наполовину повною. Дослідники пропонують різні фактори, які призводять до такого зміщення у сприйнятті оптимізму, включаючи мотиваційні й когнітивні аспекти[8].

Коли людина оцінює свої ризики, вона порівнює свою ситуацію із іншими, але також схильна до егоцентричності. Людина зосереджується на собі, переважно не завжди реалістично порівнюючи себе із іншими[8].

Зате люди також мають сильну мотивацію бути оптимістичними. Вірячи в свої можливості досягнення успіху, ми розвиваємо кращу самооцінку, знижуємо рівень стресу та збільшуємо загальне самопочуття.

Упередженість до оптимізму сприяє переконанню, що у нашому житті стануться хороші речі незалежно від усього, але це також може призвести до неправильного прийняття рішень через недооцінку ризиків[19].

Деякі чинники збільшують ймовірність упередженості до оптимізму. На рідкісні події, такі як урагани або повені, це впливає більше, оскільки люди схильні вважати, що на них має менше впливу[32].

Люди також відчувають упередженість до оптимізму більшою мірою, коли вважають, що події залежать від їх прямого контролю та впливу. Не

йдеться про магію, як описав Шаро, а про переконання в своїх навичках та знаннях, щоб справитися із цим[30].

Упередження до оптимізму частіше виникає, коли негативна подія людиною сприймається малоймовірною [30].

З іншого боку, є чинники, які зменшують упередження до оптимізму:

- *Переживання певних подій**:*** Фактичне переживання деяких травматичних подій може суттєво знизити рівень упередженості до оптимізму.
- *Стан депресії або тривоги*: Дослідники констатують, що особистості, які переживають депресію або тривогу, рідше відчувають упередження до оптимізму[30].

Зворотна реакція на інформацію про ризики, яку нерідко називають феноменом зворотної психології або ефектом бекфайру, полягає в тому, що коли людям намагаються передати інформацію про небезпеку, вони можуть відреагувати не так, як очікувалося. Наприклад, коли говорять про ризики куріння, це може викликати в них захисну реакцію, і вони починають вважати, що їхній власний ризик менший, ніж у інших. Такі реакції можуть ускладнити спроби впливати на поведінку людей за допомогою інформаційних кампаній про ризики[29].

Упередженість оптимізму описує тенденцію людей переоцінювати ймовірність позитивних подій та недооцінювати ймовірність негативних подій у майбутньому. Цей оптимістичний погляд може збуджувати їхню мотивацію брати участь у важливих та складних ситуаціях і збільшувати ймовірність отримання винагороди[21].

У теоретичних роздумах є розбіжності щодо того, наскільки поширена упередженість оптимізму в популяції. Деякі дослідники припускають, що вона існує у до 80% населення, а інші вважають, що вона може бути лише проявом інших, тісно пов'язаних когнітивних явищ (н: ілюзія контролю)[12].

Хоча дослідження нейровізуалізації, що стосуються упередженості оптимізму, показали деяке залучення цингулярних й передніх фронтальних ділянок мозку, що відповідають за виникнення цього явища, досі відсутні дослідження, що стосуються соматовісцеральних процесів, які пов'язанііз упередженістю оптимізму[33].

Перші спроби порівняння ступеню упередженості до оптимізму, виявлені серед здорових людей і пацієнтів із психічними розладами, показали відсутність такої упередженості у різних групах пацієнтів (н: пацієнтів з депресією, розладом особистості). Однак деякі висновки щодо упередженості до оптимізму повинні бути додатково також підтверджені й майбутніми дослідженнями[35].

Такі дослідження могли б отримати значну користь від використання послідовнішої термінології й більш надійних і строгих методів, які спрямовані на визначення важливих обмежень, із якими стикаються нинішні й минулі дослідники[35].

Упередженість до оптимізму передбачає помилкове переконання людини, що її шанси пережити негативні події є нижчими, ніж це є насправді. Такий вид оптимізму може бути й корисним через зменшення стресу, контролю тривоги й підвищення фізичного здоров'я[32].

Оптимізм упередження є важливою людською рисою, яка пов'язана із активністю й когнітивним контролем. Проте, надмірне відчуття особистої безпеки може становити серйозну загрозу, якщо це н: призводить до ігнорування рекомендацій щодо безпеки під час повітряних тривог, які мають важливе значення для захисту всіх[11].

З песимізмом зв'язані більш високі оцінки небезпеки. Оптимісти, навпаки, є менш схильними до стресу й тривоги, їм притаманна більш сильна імунна система і вони рідше хворіють на інфекційні захворювання, як показує дослідження. Оптимісти малюють досить яскраві, футуристичні сценарії, в той час, як песимісти уявляють переважно своє майбутнє в темних тонах[27].

Коли людина очікує, що інші люди стануть жертвами якогось нещастя, але не вона сама, вони демонструють упередженість оптимізму. Такий нереальний оптимізм може спонукати їх до безвідповідальної поведінки[27].

Хоча надто надмірний оптимізм може й мати негативний вплив на кожного із нас окремо, агрегація цього явища на більшому рівні може мати й експоненціально руйнівні наслідки[36]. Ми можемо спостерігати це вплив у сфері фінансових ринків. Нейрознавець Т. Шаро стверджує, що упередженість що до оптимізму стала"однією із ключових причин фінансового краху в 2008 році"[36]. Фінансисти та інвестори мали досить нереалістичні очікування щодо фінансового зростання й успіху та продовжували приймати ризиковані рішення, сприяючи ти самим наступному колапсу[36].

Упередженість оптимізму людини також впливає і на глобальну реакцію що до зміни клімату. Люди схильні зосереджуватися переважно на позитивних аспектах й очікувати їх, ігноруючи при цьому можливі негативні наслідки. Люди також схильні уважати, що погані речі швидше трапляться із іншими, але не з ними. У контексті змін клімату це призводить до відчуття, що наслідки екологічних криз не вплинуть безпосередньо на них[36].

Людина може визнавати неодмінність зміни клімату, але її схильність припускати, що вона виживе без ушкоджень, часто гальмує їїсерйозні дії. Це підтверджують дослідження психології, де виявлено, що упередженість оптимізму загалом призводить до меншої турботи про екологію. Також виявлено, що у кліматичних скептиків упередженість оптимізму призводить до "меншої вини, меншого відчуття відповідальності та менших намірів щодо зміни поведінки"[33].

Упередженість оптимізму спонукає людину відчувати контроль над життям. Людина зазвичай прагне переконатися, що має певний рівень контролю над своїм майбутнім й подіями, що її стосуються. Негативні ситуації, такі як розлучення, хвороби чи фінансові втрати, досить часто підривають

плани чи руйнують очікування людини щодо себе. Оптимізм допомагає людині не залишатися втраченою у цих негативних обставинах[33].

Упередженості оптимізму притаманне еволюційно-адаптивне коріння[11]. Якщо якась риса сприяє виживанню й успішному розмноженню, вона передається нащадкам. Хоча на перший погляд може здаватися, що реалісти є більш успішними, ніж оптимісти, широке поширення оптимізму у людей свідчить про його значну еволюційну перевагу[11].

Економісти Хейфец і Шпігель провели дослідження взаємодій між людьми із різними рівнями оптимізму, імітуючи при цьому еволюційне середовище [6]. Вони прийшли до висновку, що у конфлікті між людьми із різними рівнями оптимізму, оптимісти більш схильні до взаємодії. Їхня оптимістична упередженість що до власних результатів призводила до більшого рівня агресивності й домінування у конфлікті[3].

Упередженість оптимізму також проявляється в сфері здоров'я, як фізичного, так і психічного. Дослідження, що оцінювало рівень оптимізму йрівень песимізму у депресивних хворих, показало, що упередженість оптимізму позитивно корелювалаіз низьким рівнем депресії [17].

Позаяк хронічний психічний стрес має фізичні наслідки для нашого організму, перевантажуючи його нервову систему, упередженість оптимізму є також пов'язаноюіз фізичним здоров'ям. Дослідження також показали, що оптимізм сприяє здоровому харчуванню й фізичній активності [8]. Коли людина більшою мірою зосереджена на здорових звичках, таких як поліпшення фізичного стану, підвищення імунітету й загальному покращенню настрою, і вірить, що здатна досягти цих цілей, їй легше залишатися мотивованою для збереження здоров'я [8].

Наші переконання не завжди адаптуються до нової інформації, особливо якщо йдеться про позитивні події. Навіть коли нам надається інформація, яка суперечить нашим оптимістичним уявленням, ми часто мало змінюємо власні переконання.

Дослідження виявили, що коли початкова оцінка учасника є нижчою за справжню ймовірність, його переглянута оцінка мало що змінювалась. Однак, якщо початкова оцінка була вищою за справжню ймовірність, переглянута оцінка значно зменшувалась[30]. Це може свідчити про те, що упередженість оптимізму значно впливає на наші судження і може спотворювати наше сприйняття реальності[30].

Шаро з її командою провели цікаве дослідження, де запитали учасників про ймовірність виникнення різних негативних життєвих ситуацій, таких як захворювання на хворобу Альцгеймера або розгром помешкання. Пізніше, як учасники надали свої оцінки, їм подали статистичні дані про справжню ймовірність і попросили знову оцінити ситуацію[30].

Виявилося, що якщо початкове оцінювання учасника було нижчим за справжню ймовірність, його переглянуте оцінювання мало що змінювалось. Однак, якщо початкове оцінювання було вищим за справжню ймовірність, його переглянуте оцінювання зменшувалось значно[31]. Наприклад, якщо учасник вважав, що ймовірність захворювання на рак складає 10%, але справжня статистика показувала 25%, то його початкова відповідь майже не змінювалась[31]. Але якщо він вважав, що ймовірність розгрому становить 20%, але справжня статистика показувала 10%, то він змінював свою оцінку на 5%. Це дослідження продемонструвало, яким чином упередженість оптимізму людини може впливати на її судження[31].

На основі цих результатів Шаро прийшла до загального висновку, що ми схиляємося до оновлення своїх переконань щодо позитивної інформації значною мірою частіше, ніж щодо негативної. Це відбувається завдяки процесу вибіркового калібрування наших очікувань до позитивних подій, що й допомагає нам підтримувати оптимізм у навіть негативних умовах[31].

Усі люди, включаючи експертів, піддаютьсяупередженості оптимізму. Коли люди зосереджені на своєму успіху, ця упередженість може призвести до ігнорування важливої інформації, яка може вплинути на результат. Хоча

певний рівень оптимізму є необхідним, однак упередженість оптимізму може нести загрозу для проектів, економіки, бізнесу та навіть планети.

1.3.Особливості оптимістичного бачення молоді щодо майбутнього

У кризовий період особливий чинник формування оптимістичного майбутнього у молоді - це їхня життєва позиція. Вона значно впливає на їхню здатність адаптуватися до оточуючого середовища. Самооцінка також відіграє важливу роль, впливаючи на їхню мотивацію, поведінку та емоції, а також на рівень контролю та відповідальність за власне життя. Розвинене почуття відповідальності може вважатися одним з ключових аспектів ставлення до життя.

Відомо, що люди різними способами визначають причини своїх успіхів та невдач. Деякі більше схильні брати на себе відповідальність, шукаючи причини у своїх особистих якостях та діях. Інші ж вважають, що відповідальність за те, що відбувається, лягає на зовнішні обставини, випадковості або долю.

Важливо відзначити, що позитивне ставлення до майбутнього є ключовим у формуванні самовизначення молоді. Стратегія уявлення про власний майбутній зазвичай базується на системі цінностей та переконань, особливо в контексті родинних відносин, міжособистісних зв'язків та професійної реалізації.

Дослідження ефективності оптимізму як психологічного явища привело до розвитку різних теоретичних концепцій, таких як "спільна ілюзія""розпорядження", "стиль атрибуції" та "когнітивні упередження"[24]. Ці концепції допомагають розуміти, як оптимізм впливає на різні аспекти життя та психічне здоров'я людини.

Важливо дослідити, як оптимізм впливає на психічне і фізичне здоров'я молоді, як молода особа подолає проблеми, якість життя та здатність до

адаптації. Оптимістичний погляд може стимулювати позитивні емоції та знижувати рівень стресу, що впливає на загальний стан здоров'я. Крім того, оптимізм пов'язаний з кращими стратегіями подолання труднощів та здатністю до адаптації до змін у житті[2].

Молоді люди із вираженим оптимізмом частіше виявляють більш активний спосіб життя, більш позитивне сприйняття ризику та більш високий рівень задоволеності від життя. Так, позитивні й негативні очікування стосовно майбутнього грають важливу роль у вразливості до псих. захворювань, зокрема розладів настрою й тривоги, а також й до фізичних захворювань[15].

Оптимізм відіграє ключову роль у стратегіях подолання стресу, зокрема у орієнтації на соціальну підтримку й акценті на позитивні аспекти стресових ситуацій[39]. Дослідження показують, що оптимізм впливає на якість життя, оскільки оптимістичні люди зазвичай демонструють більш високий рівень задоволеності від життя порівняно із тими, хто має менший рівень оптимізму чи є песимістами[39]. Це може бути пов'язане із активною пропагандою здорового способу життя, а також із адаптивною поведінкою й когнітивними реакціями, які включають більшу гнучкість, здатність до розв'язання проблем й ефективніше опрацювання негативної інформації[39].

Шейєр і Карвер [16] у своїх дослідженнях теоретизували про "одноразовий оптимізм" як рису урівноваженої особистості, яка проявляється у часі й у різних ситуаціях. Така риса впливає на те, як люди сприймають сучасні, минулі та майбутні події у своєму житті. Оптимістично налаштовані люди відносяться позитивно до різних життєвих ситуацій. У дослідженні, здійсненому з цієї перспективи, були виявлені позитивну кореляцію між оптимізмом і фізичним / психічним самопочуттям. Оптимістичні особи переважно мають більш виражене самозахисне ставлення, і є стійкішими до стресу та використовують більш адаптивні стратегії подолання проблем[16].

Оптимістична налаштованість - це є не стільки рисою особистості, диспозиційним оптимізмом [1], скільки систематичним когнітивним

спотворенням, пов'язаниміз оцінкою власної ймовірності негативних подій. Оптимістична упередженість визначається як результат спільних зусиль двох механізмів. Перший механізм пов'язаний з когнітивними факторами, такими як обмежена інформація та недостатнє критичне розуміння власних пізнавальних здібностей. Другий механізм має мотиваційний характер і пов'язаний з захистом самооцінки та оборонним запереченням[1].

Тема оптимізму й його впливу на психічне і фізичне здоров'я, а також на загальну якість життя та адаптацію, є вкрай важливою для наукового дослідження. Позитивні й негативні очікування до майбутнього мають значний вплив на наше психічне становище і можуть відігравати ключову роль у виникненні психічних розладів, зокрема розладів настрою. Останні дослідження підтверджують зворотню кореляцію між рівнем оптимізму та депресивними симптомами, а також між оптимізмом й суїцидальними думками[22]. Ці висновки вказують на важливість подальшого дослідження цієї теми для розробки ефективних напрямків попередження й лікування психічних розладів і покращення загального благополуччя та якості життя людей[22].

Виявлено, що оптимізм відіграє важливу модеруючу роль у зв'язку між почуттями втрати надії та ризиком самогубства[20]. Дослідження також показали зв'язок між рівнем оптимізму та ризиком розвитку депресивних та тривожних розладів, які в свою чергу можуть приводити до порушення соціального функціонування й зниження якості життя[20].

У пацієнтів із соматичними патологіями, такими як гострий коронарний синдром, оптимізм також має велике значення. Виявлено, що високий рівень оптимізму пов'язаний із більшою задоволеністю в житті та меншою вразливістю до депресивних симптомів після серцево-судинних подій. Таким чином, оптимізм виявляється важливим фактором для психічного благополуччя та якості життя у різних груп населення[20].

А. Гітлей порушив важливе питання про використання психотерапії для підтримки оптимістичного настрою у песимістичних осіб, що відкриває шлях

до ефективних стратегій боротьби з депресією. Дослідження також підтверджують ефективність цього підходу, зокрема у випадках жертв катастрофічних подій, наприклад, стихійних лих. Навіть один сеанс когнітивно-поведінкової терапії, спрямований на зміцнення почуття контролю та подолання наслідків трагедій, може значно поліпшити самопочуття та добробут постраждалих осіб[28].

Короткострокове втручання, спрямоване на відновлення активних стратегій подолання та відновлення почуття контролю, може бути особливо важливим для "песимістичних" жертв, оскільки вони частіше схильні уникати проблем й відчувають втрату контролю над ситуацією[28].

Хоча дослідження на цю тему не так багато, співвідношення між фізичним здоров'ям та оптимізмом є так само важливим, як і між оптимізмом й психічним здоров'ям, яке я вже згадав. Багато досліджень показали, що оптимізм пов'язаний із кращим фізичним самопочуттям порівняно з песимізмом. Навпаки, песимізм частіше асоціюється з надмірними соматичними скаргами[28].

У дослідженнях популяції літніх осіб віком від 65 - 85 років, проведеному А. Гітлей [28], було встановлено, що диспозиційний оптимізм прогнозує меншу загальну смертність та серцево-судинну смертність. Ці результати були підтверджені в наступному дослідженні популяції чоловіків віком від 64 до 84 років, де була виявлена зворотна кореляція між диспозиційним оптимізмом й ризиком серцево-судинної смерті [28]. Зазначено також, що за 3 роки після менопаузи каротидний атеросклероз у жінок переважно повільніше прогресує у оптимістичних особистостей порівняно із песимістичними [28].

У дослідженні В. Шульца [25], що стосувалося онкологічних пацієнтів, виявлено, що високі показники рвня песимізму (вимірювані за допомогою ЛОТ - Міри Диспозиційного Оптимізму) значно передбачали передчасну смерть у молодих пацієнтів із раком молочної залози [25].

У дослідженні Айронсона було показано, що люди з диспозиційним оптимізмом, меншою мірою ухиляються від стратегій подолань і мають менші прояви депресії. Позитивно впливає оптимізм і на прогресування хвороби у пацієнтів хворих СНІД [38].

Хоча загалом оптимізм розглядається як фактор, що сприяє добробуту та фізичному та психічному здоров'ю, деякі дослідження свідчать про те, що це є не завжди так.

Дослідники вивчали зв'язок між рівнем "диспозиційного" оптимізму та "атрибуційного" оптимізму, згаданим нами раніше, із клінічним й імунним станом суб'єкта, який страждає на СНІД [22]. Результати їхніх досліджень показали, що два типи оптимізму пов'язані із поліпшенням симптоматики СНІДу [22]. Однак,досить високий рівень оптимізму атрибутивного типу, у перспективі був пов'язаний із значним порушенням імунної системи захистів [22].

Так, якість життя є складною конструкцією, що охоплює різні аспекти умов життя людини, їх задоволення та відповідність особистим цінностям. Дослідження Мілама[23], підтвердили, що високий рівень оптимізму не завжди призводить до клінічного поліпшення у хворих на СНІД. Вони виявили, що помірний рівень оптимізму асоціюється із більш ефективною імунною системою. Це підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між психологічними факторами, такими як оптимізм, та фізичним здоров'ям. Якість життя враховує багато аспектів життя людини, включаючи її здоров'я, багатство, соціальні умови й відповідність особистим цінностям [23].

Вчені встановили дві ключові змінні, які впливають на якість життя: оптимізм й адаптацію мети [20]. Ці фактори відіграють важливу роль у здатності ефективно управляти критичними ситуаціями та досягати поставлених цілей. Дослідження показують, що люди з високим рівнем оптимізму мають кращу якість життя порівняно з тими, хто має низький рівень оптимізму або є песимістами [20]. У випадках важких патологічних станів

оптимістичні пацієнти легше адаптуються до стресових ситуацій, що сприяє покращенню їхнього життя [20].

Фактично, пацієнти із більш оптимістичним настроєм виявили швидше клінічне одужання під час госпіталізації й швидше адаптувалися до щоденного розпорядку після виписки із лікарні. Такі ж результати спостерігаються у пацієнтів з іншими захворюваннями. У випадку пацієнтів із епілепсією було виявлено, що оптимістично налаштовані люди мали краще сприйняття свого фізичного й психічного здоров'я та заявляли про вищу якість життя порівняно із песимістами [20].

Кунг (2019) провів дослідження, щоб вивчити зв'язок між рівнем оптимізму або песимізму й якістю життя у пацієнтів, що стикалися із раком шиї, голови чи щитовидної залози [29]. Усі досліджені особи, деякі із яких були включені до опитувань MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), а інші – до опитувань SF-12 та SF-36, виявили, що більш високий рівень оптимізму асоціюється із покращенням якості життя у фізичному і психічному плані [29].

Нарешті, у випадку жінок, що страждали раком молочної залози, оптимізм був пов'язаний із покращенням якості життя в емоційному, функціональному і соціально-сімейному аспектах [29].

Багато наукових досліджень підкреслюють важливість якості життя для успішної адаптації та здатності людини змінювати свої цілі в залежності від ситуацій (Smith) [28]. Шляхом процесу адаптивного саморегулювання можна уникнути чи пом'якшити негативні психологічні й фізичні наслідки, що виникають при невдачах у досягненні мети. Цей процес спрямований на те, щоб пацієнт відірвався від недосягнутої мети та сконцентрував свої зусилля на більш досяжних цілях. Зрештою, такий вид відмови від попередньої мети є адаптивним, оскільки він допомагає уникнути емоційно негативних наслідків повторних невдач, а перенаправлення цілей надає життю новий смисл та підтримує відчуття мети [28].

Ті, хто успішно вміє відмовлятися від недосяжних цілей, мають вищу якість життя та краще фізичне здоров'я порівняно з тими, хто має труднощі з цим. Крім того, вони є більш оптимістичними стосовно майбутнього, оскільки здатні ефективніше керувати труднощами та встановлювати нові цілі в житті [24].

Один із способів, яким оптимізм може значно впливати на фізичне самопочуття, полягає у сприянні здоровому способу життя. Фактично, відомо, що оптимізм сприяє адаптивній поведінці та когнітивним реакціям, які дозволяють більш ефективно управляти негативною інформацією та проявляти більшу гнучкість і здатність до розв'язання проблем [22].

Багато наукових досліджень досліджували зв'язок сприйняття ризику і нереального оптимізму, який часто призводить до ризику [12]. Люди із нереальним оптимізмом, як переважно, сприймають себе як менш ризикованих порівняно із песимістами у плані здоров'я та вважають, що вони більш здатні запобігти виникненню проблем. Наприклад, у порівнянні груп студентів, які мають помітну схильність до ризикованої поведінки, та студентів із низькою тенденцією до такої поведінки, Тодеско й Хіллман показали, що обидві групи оцінили ризик пошкодження у даній ситуації, проте перша група переважно сприймала себе як невразливих [12].

Дослідження Маккенни (2018) ілюструє, що курці, хоча вони вважають себе більш вразливими до захворювань, пов'язаних із курінням, ніж некурці, тим не менш, сприймають цей ризик як менш серйозний у порівнянні із середньою кількістю курців (така упередженість є оптимістичною). Недавні дослідження також підтверджують, що курці мають менший рівень сприйняття ризику порівняно із некурцями [14].

Отже, оптимістична налаштованість є не стільки рисою особистості, диспозиційним оптимізмом [1], скільки систематичним когнітивним спотворенням, пов'язаниміз оцінкою власної ймовірності негативних подій.

Оптимістично налаштована молодь відноситься позитивніше до різних життєвих ситуацій. Оптимісти переважно мають більш виражене самозахисне ставлення, і є стійкішими до стресу та використовують більш адаптивні стратегії подолання проблем.

Висновок до Розділу 1

Оптимізм - це тенденція очікувати позитивних результатів у майбутньому. Оптимізм є психологічним настроєм, який має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальне та професійне життя. За допомогою адаптивного управління особистими цілями та розвитком, а також за допомогою активної стратегії подолання перешкод, оптимісти значно успішніше впораються з викликами життя, ніж песимісти, особливо у важких ситуаціях або коли стикаються із порушенням важливих життєвих цілей.

Оптимістична упередженість є важливою людською рисою, яка пов'язана із активністю й когнітивним контролем. Проте, надмірне відчуття особистої безпеки може становити серйозну загрозу.

Оптимістична упередженість визначається як результат спільних зусиль двох механізмів. Перший механізм пов'язаний з когнітивними факторами, такими як обмежена інформація та недостатнє критичне розуміння власних пізнавальних здібностей. Другий механізм має мотиваційний характер і пов'язаний з захистом самооцінки та оборонним запереченням.

Оптимістична налаштованість є не стільки рисою особистості, диспозиційним оптимізмом, скільки систематичним когнітивним спотворенням, пов'язаниміз оцінкою власної ймовірності негативних подій.

Оптимістичний підхід до майбутнього виступає як настанова для молоді на встановлення довгострокових цілей і стимулює активну діяльність у подоланні стресових ситуацій. Очікування позитивних наслідків майбутніх

ситуацій надихає на боротьбу із тимчасовими труднощами. Оптимізм стосовно майбутнього є важливим показником особистісного зростання і позитивного життєвого налаштування на досягнення амбітних, новаторських, іноді навіть ризикованих цілей. Це фактор, який збільшує впевненість особистості в тому, що досягнення запланованого є реальним, і зменшує невпевненість у тому, що витрачені зусилля будуть марні.

Оптимістично налаштована молодь відноситься позитивніше до різних життєвих ситуацій. Оптимісти переважно мають більш виражене самозахисне ставлення, і є стійкішими до стресу та використовують більш адаптивні стратегії подолання проблем.Молоді люди із вираженим оптимізмом частіше виявляють більш активний спосіб життя, більш позитивне сприйняття ризику та більш високий рівень задоволеності від життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПТИМІСТИЧНОГО БАЧЕННЯ МОЛОДДЮ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

2.1. Методи та процедура дослідження

Для вивчення особливостей оптимістичного уявлення молоді у кризовий період ми скористалися такими методиками, як:

- Опитувальник «Велика п'ятірка»;
- Методика «Життєва стійкість»;
- Методика «Шкала бачення майбутнього»;
- Тест диспозиційного оптимізму.

Розглянемо детальніше обраний нами психодіагностичний інструментарій.

Опитувальник "Велика п'ятірка"[25] (Р. Мак-Краєм, П. Коста) розроблено у 1985 році. Пізніше опитувальник було удосконалено і представлений як NEO-особистісний опитувальник або NEO-PI-R (від англійських слів "нейротизм", "екстраверсія", "відкритість" - Особистісний опитувальник) [25]. Автори опитувальника(Р. МакКраєм та П. Коста) вважають, що виділені п'ять незалежних змінних, або особистісних чинників є достатніми для об'єктивного опису психологічного портрета або моделі особистості[25].

П'ятифакторний тест-опитувальник складають 75 протилежних висловлювань, що описують поведінку людини. Кожна пара має п'ятибальну оціночну шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для визначення ступеня вираженості п'яти основних чинників:

- Екстраверсія - інтроверсія;
- Прихильність - відособленість;
- Самоконтроль - імпульсивність;
- Емоційна нестійкість - емоційна стійкість;

- Експресивність – практичність[25].

Наразі тест-опитувальник "Велика п'ятірка" став популярним і має велике практичне значення за кордоном.

*Методика «Життєва стійкість»*включає 45 тверджень, які відображають ставлення до подій у житті. Для оцінки відповідей на прямі пункти використовується шкала від 0 до 3 балів ("ні" - 0 балів, "скоріше ні, ніж так" - 1 бал, "скоріше так, ніж ні" - 2 бали, "так" - 3 бали). Після цього підраховується загальний показник життєвої стійкості, а також показники для кожної з трьох шкал:

- Залученість;
- Контроль;
- Прийняття ризику[20].

У методиці надаються нормативні значення для таких показників, як життєстійкість, замученість, контроль й прийняття ризику, із якими можна порівнювати результати[20].

Методика "Шкала бачення майбутнього"[20] розробленоіз метою вивчення оптимістичних переконань що до майбутнього.

Методика ґрунтується на теорії нереалістичного оптимізму Н. Вайнштейна й теорії переконань Фішбейна й Айзена[13]. Вона включає твердження, які представляють 25 подій, що можуть чи не можуть трапитись у майбутньому житті людини, 25 подій, що можуть чи не можуть трапитися у житті майбутніх поколінь, й 25 подій майбутнього країни.

Методику складають три частини: "Моє майбутнє", "Майбутнє покоління" й"Майбутнє моєї країни". Кожен із цих блоків містить події, які можуть або не можуть статися у житті досліджуваної особи. Респондентам пропонують оцінити кожне з тверджень двічі: спочатку мають оцінити від 0 до 10 наскільки твердження є позитивними для них, а пізніше пропонуєтьсяоцінити ймовірність події, яка станеться їїї термін (аналогічно від 0 до 10, де 10– максимальна є ймовірність)[20].

Тест диспозиційного оптимізму[25]призначений для вимірювання диспозиційних переконань у оптимізмі. Цей опитувальник був розроблений Ч. Карвером та М. Шейером у 1985 році[32].

Оптимізм, який досліджується за цією методикою, в розумінні авторів - це узагальнене переконання, що майбутнє принесе багато хороших подій з великою ймовірністю, а не лише погані; песимізм, навпаки, описує яскраві негативні очікування стосовно майбутнього.

Опитувальник складається із 12 пунктів, 4 із яких є прямими і формують шкалу оптимізму, ще 4 - оберненими, що разом утворюють шкалу песимізму, а решта 4 пункти не враховуються при формуванні шкал. Результатом опитування є дві шкали: оптимізму та песимізму.

У дослідженні взяли участь 40 осіб, які є студентами університету «Львівська політехніка». Досліджувані представляли різні вікові групи (див. рис. 2.1) та різні статі (див. рис. 2.2). Загалом серед учасників було 29 жінок у віці від 18 до 19 років та 11 чоловіків у віці від 18 до 23 років. Середній вік склав M = 18,5 років.

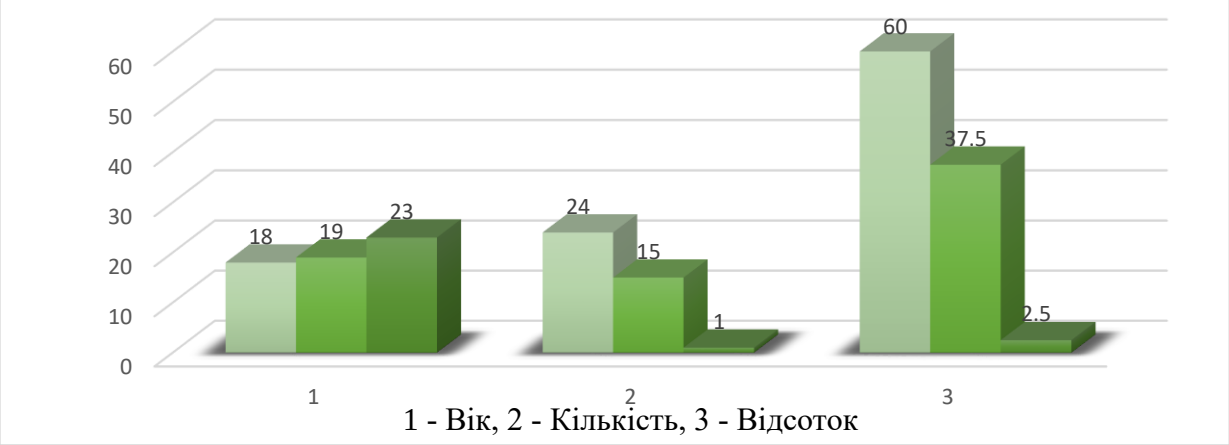


Рис.2.1 Загальна вікова характеристика досліджуваних осіб

Рис.2.2 Загальна характеристика вибіркиза статтю

Було проведено дослідження двох груп студентів спеціальності психології: групи №1 та групи №2. У групі №1 було опитано 15 студентів різного віку (див. рис. 2.3) та статі (див. рис. 2.4)

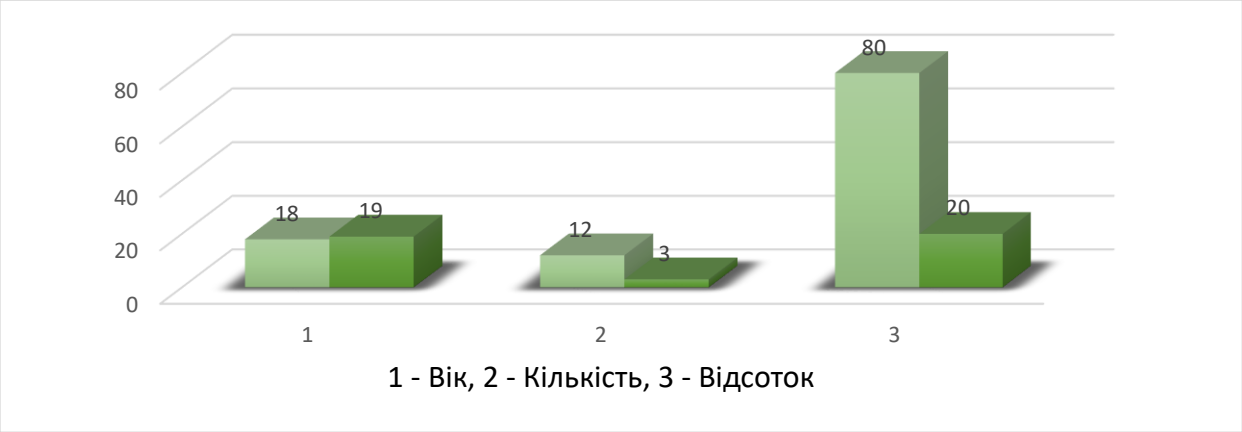


Рис.2.3 Характеристика досліджуваних осіб за віком(група № 1)

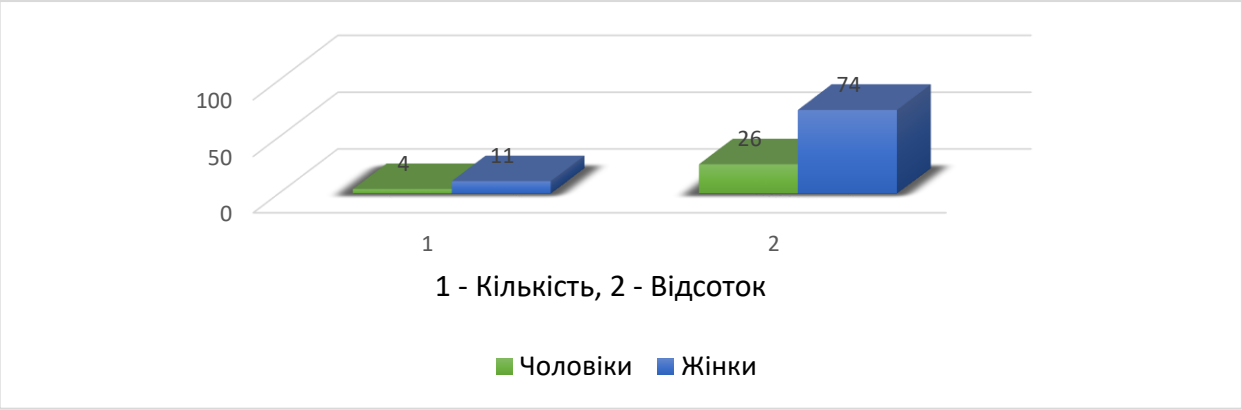


Рис.2.4. Статева характеристика досліджуваних осіб(група № 1)

У групі №2 було досліджено 25 осіб у віці від 18 до 23 років (див. рис. 2.5), з яких 7 чоловіків та 15 жінок (див. рис. 2.6).

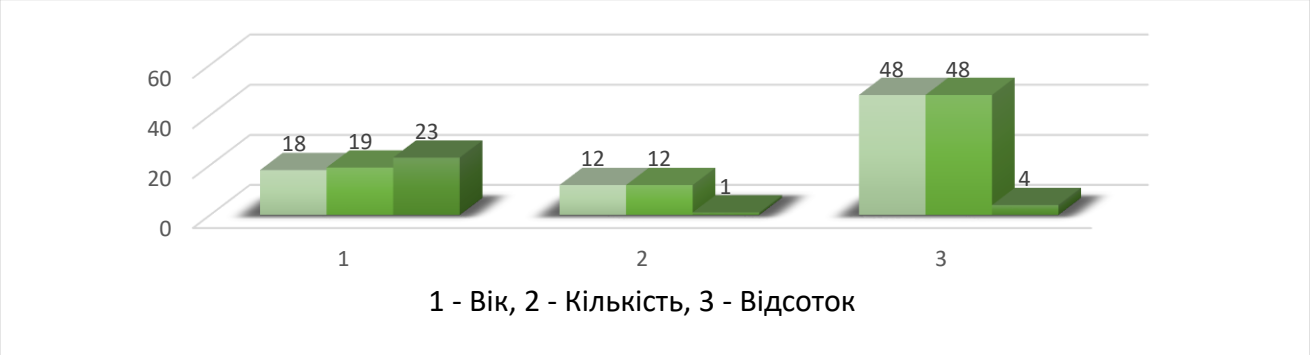


Рис.2.5. Вікова характеристика досліджуваних осіб(група № 2)

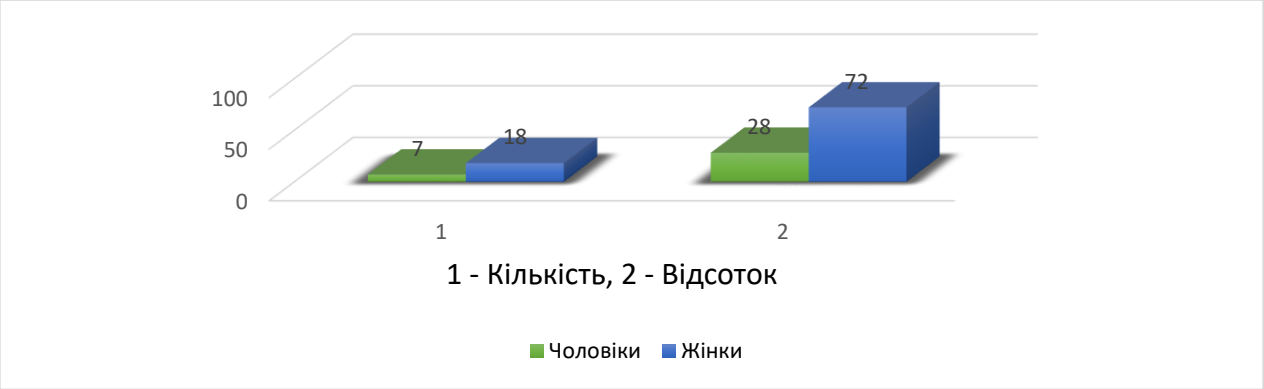


Рис.2.6 Статева характеристика досліджуваних осіб (група № 2)

Дослідження відбувалося поза навчальним часом за допомогою Google Forms. Більшість учасників завершили процес заповнення протягом тридцяти хвилин.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Діагностичною метою вивчення рівня життєвих орієнтацій, або вимірювання такої особистісної риси, як оптимізм, є оцінка очікувань кожної окремої особистості щодо того, що в майбутньому будуть переважно відбуватися хороші події, а не погані. Песимізм, навпаки, передбачає вираженіші негативні очікування стосовно майбутнього. Згідно із моделлю «поведінкова саморегуляція», люди здатні звертати зусилля до подолання

труднощів у процесі досягнення власних цілей, лише до ти, поки їх очікування майбутнього успіху є достатньо позитивними[32]. Однак, якщо вони починають сумніватися у можливості досягнення успішного результату, зростає схильність людиниприпиняти спроби досягнути власних цілей. Такі різні очікування супроводжуються також й різними емоційними проявами та переживаннями[32].

Відчуття наближення до своїх бажаних цілей переважно супроводжується переважанням позитивних афектів, тоді як виникнення значних проблем на шляху до досягнення цілі викликає негативний афект[32].

Учасники дослідження, молоді особи, мали незначно більший оптимістичний настрій (M =15,81, S.D = 2,78)), ніж песимістичний(M =14,20, S.D = 3,86).Детальний аналіз подано в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні життєвих орієнтацій молоді

	Мінімум	**Максимум**	**M**	**S.D.**
Песимізм	4.00	20.00	14.20	3.86
Оптимізм	9.00	20.00	15.81	2.78

Так, із оцінки рівня самоконтролю та життєвих орієнтацій можна зробити висновок, що молодь може не виявляти сильного бажання самостійно керувати своїм майбутнім, віддаючи перевагу спиранню на обставини, які ним керують. Проте, що стосується життєвих орієнтацій, молодь переважно керується оптимістичним баченням майбутнього, сподіваючись, що там будуть переважно приємні події, а не негативні.

Так, оптимістичний підхід до майбутнього відкриває можливості для досягнення довгострокових цілей, оскільки він стимулює активну поведінку і допомагає подолати стресові ситуації. Оптимізм стосовно майбутнього є ключовим фактором особистісного розвитку, оскільки спонукає до постановки

високих, іноді ризикованих цілей. Це можливо завдяки переконанню у тому, що досягнення життєвих успіхів є реальним і варто всіх зусиль, щоб досягти їх.

До подій із майбутнього покоління, які було оцінено як позитивні та ймовірні, віднесені: вийду заміж (чи одружуся) із людиною, котра буде мене кохати (M = 81,02, S.D. =26,91), життя моє буде цікавим (M = 77,88, S.D. = 25,62), в мене буде достатньо часу на приємні для мене речі та хобі (M = 76,39, S.D. = 24,44), матиму гарну роботу (M = 75,80, S.D. =27,11), в мене будещасливе сімейне життя (M = 78,54, S.D. =29,02), стан здоров'ябуде добрим (M = 74,12, S.D. =28,14), інші люди мене будуть поважати (M = 70,86, S.D. =25,11), буду мати багато друзів (M = 68,49, S.D. =27,66), буду мати квартиру (M = 70,82, S.D. =27,94). Детальніше представлено на рис. 2.7 й 2.8.

Рис. 2.7.Середні значення оцінок та ймовірностей оптимізованої шкали бачення свого майбутнього досліджуваної групи (I частина)

Рис. 2.8 Середні значення оцінок і ймовірностей оптимізованої шкали бачення свого майбутнього досліджуваної групи (II частина)

Опитана студентська молодь вважала, що у майбутньому із ними переважно не траплятимуться події, які мали низьку оцінку:

- Мені не вдасться зробити успішну кар'єру.
- Часто буду змінювати місця роботи.
- Буду жити в місці, яке не буду зносити.
- Мені буде важко в фінансовому плані.
- Залишуся швидше самотнім.
- У мене будуть проблеми із здоров'ям.
- Буду безробітним.
- Моє сімейне життя буде нещасливим.
- Мій шлюб закінчиться розводом.
- У мене будуть борги, яких не взмозі заплатити. (див. табл. 6).

Ці оцінки вказують на певну обуреність або стурбованість щодо можливих негативних аспектів майбутнього.

У табл. представлено середні добутки оцінки на ймовірність із 25-ти подій для майбутнього молодого покоління. Результати дослідженні указують на

переважаючий та помірний оптимізм молодих людей, що прийняли участь у дослідженні. Детально див. рис. 2.9.

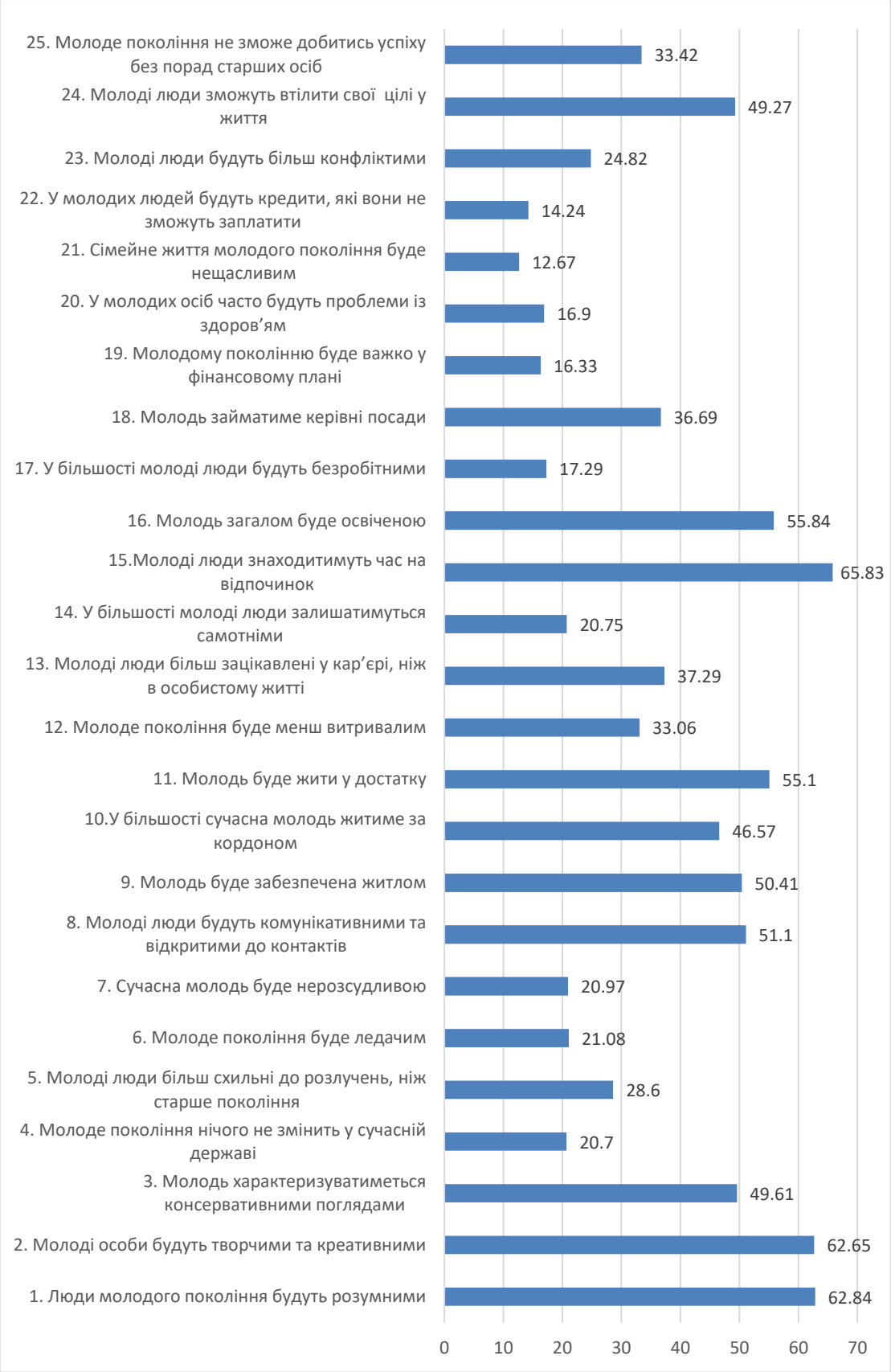


Рис. 2.9 Середні значення респондентів оцінок оптимізованої шкали їх бачення майбутнього покоління

Оцінено як позитивні та ймовірні*люди молодого поколіннябудуть:* розумними (M = 62,84, S.D. =28,56), будуть творчими й креативними (M = 62.65, S.D. = 28.86), знаходитимуть вільний час на відпочинок (M = 65,83, S.D. =102,61), зможуть жити так як захочуть (M = 62,84, S.D. =28,56).

Респонденти вважають, що у майбутньому їх покоління не трапляться події, що отримали досить низьку оцінку: *у більшості молоді люди будуть* безробітними (M = 17,39, S.D. = 18,38), важко буде в фінансовому плані (M = 16,33, S.D. = 18,67), будуть проблеми зі здоров'ям (M = 16,90, S.D. = 21,20), сімейне життя буде нещасливим (M = 12,67, S.D. = 17,48), будуть кредити, які вони невзмозі заплатити (M = 14,24, S.D. = 22,09), не зможуть нічого досягти (M = 16,93, S.D. = 21,84).

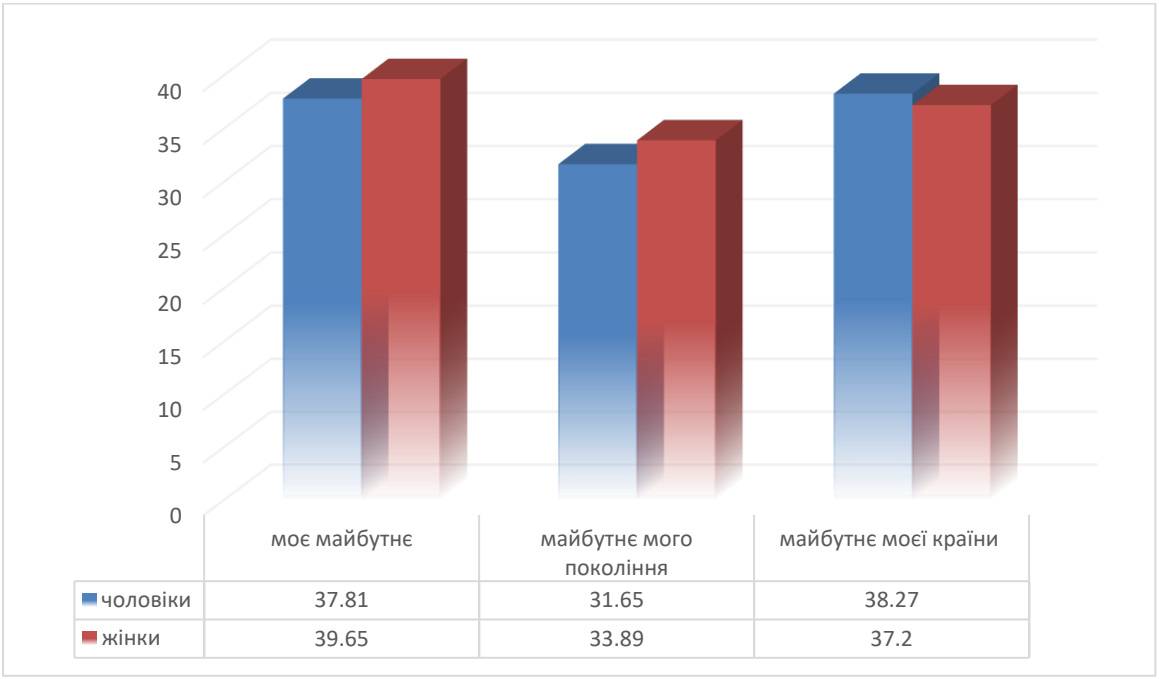
Рисунок 2.10 демонструє середні оцінки і ймовірність 25-ти подій для майбутнього країни. Загалом молодь, яка брала участь в дослідженні, оптимістично оцінює майбутнє України. Вони вважають що у майбутньому країни не трапиться позитивних подій, а навпаки -- негативні, такі як: моя країна ніколи не буде європейською країною (M = 13,65, S.D. = 17,54), а також результати показують що позитивні події такі як: моя країна забезпечуватиме хорошу оплату праці (M = 52,43, S.D. = 33,45), старші люди зможуть отримувати високу пенсію в нашій країні (M = 48,65, S.D. = 33,92), українська молодь буде патріотичною (M = 48,28, S.D. = 33,30), в Україні буде висока заробітня плата (M = 52,29, S.D. = 43,76) мають досить низьку ймовірність того, що буде відбуватимуться унайближчому часі (див. рис.2.10).

Рис.2.10 Середні значення оцінок оптимізованої шкали бачення молоддю майбутнього країни

Отже, досліджувані нами молоді люди були схильні оцінювати із високою ймовірністю позитивні події й як малоймовірні негативні майбутні події.Нами групувалися події виключно за принципом позитивного чи негативного ставлення й відповідно високої й низької ймовірності їх здійснення.

На основі попередніх аналізів можемо припустити, що існують різниці між чоловіками та жінками в оцінці добробуту, сприйнятті майбутнього й їх життєвих уявленнях. Порівняльний аналіз двох груп, проведений за допомогою тесту Стьюдента, підтвердив ці різниці.

На рис. 2.11 і 2.12 представлені результати порівняння середніх значень, спрямованих на виявлення відмінностей між жінками й чоловіками у сприйнятті майбутнього й їх життєвих уявленнях. У вивченні психологічних аспектів сприйняття майбутнього молодь практично не виявила різниці в залежності від статі. Однак, у деяких аспектах можна спостерігати перевагу жінок, зокрема в оцінці "моєї майбутньої долі" та "майбутнього мого покоління". Детальний аналіз наведено на рисунку 2.11.

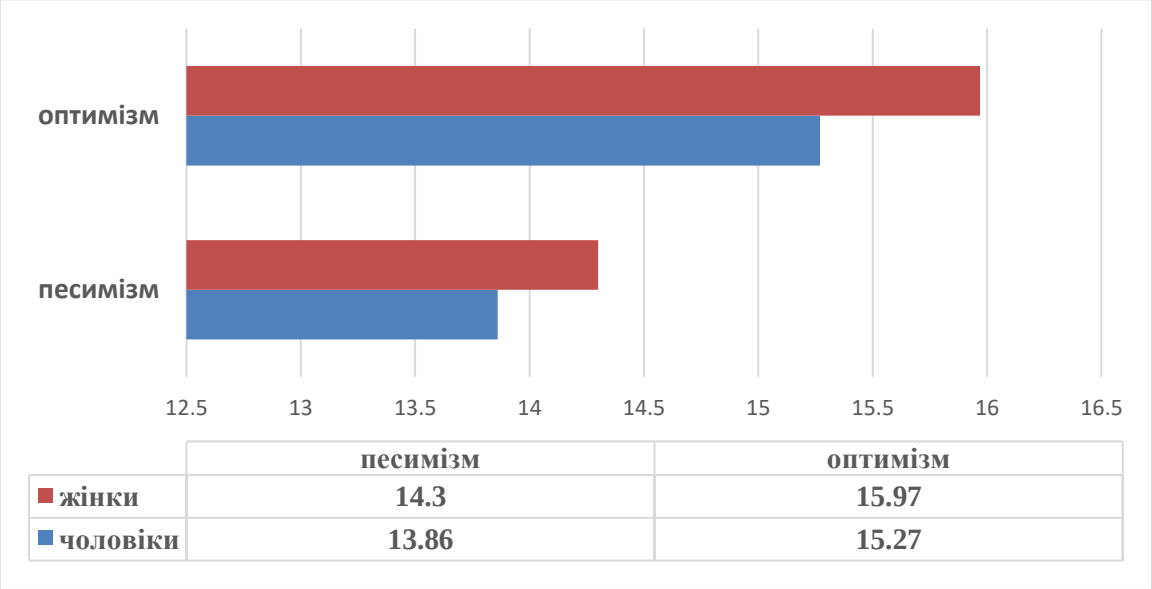


	моє майбутнє	майбутнє мого покоління	майбутнє моєї країни
чоловіки	37.81	31.65	38.27
жінки	39.65	33.89	37.2

Рис.2.11 Порівняння рівня ставлення до міста, вулиці, квартири у чоловіків тажінок

При порівнянні результатів оцінки життєвих орієнтацій досліджувані фактично не відрізнялись за показниками, хоча невеликий відсоток переважав у

жінок. Проте, обом групам досліджуваних властива більш позитивна, ніж негативна життєва орієнтація. Детальний аналіз представлений на Рисунку 2.12.



	песимізм	оптимізм
жінки	14.3	15.97
чоловіки	13.86	15.27

Рис.2.12 Порівняння рівня оцінки життєвих орієнтацій у жінок та чоловіків

Таким чином, при порівнянні особливостей сприйняття майбутнього та життєвих орієнтацій у жінок та чоловіків було виявлено, що обидві групи відзначаються високим рівнем добробуту у майбутньому, а також оптимістичним ставленням до майбутнього та життєвою орієнтацією. Ці показники, високого рівня, виявлені у більшості жінок порівняно з чоловіками. Однак, спостерігаються різниці між статями у показниках життєвих орієнтацій. Для підтвердження цього припущення був проведений статистичний кореляційний аналіз за допомогою критерію Пірсона, зокрема, щодо зв'язку між психологічними показниками, такими як схильність до близьких стосунків, вибірковість емоцій, оптимістична налаштованість на майбутнє, включеність, прийняття ризику, самоефективність, експресивність-пластичність, емоційна стійкість-нестійкість, самоконтроль - імпульсивність, прив’язаність-обусобленість, та екстраверсія-інтраверсія.

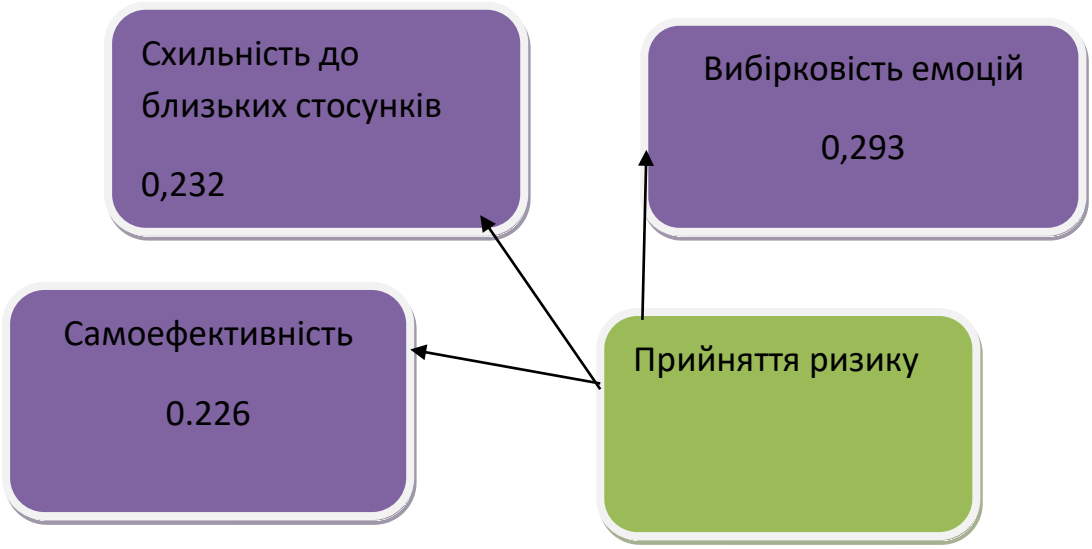


Рис.2.12 Кореляційна плеяда особливостей самоефективності прийняття рішення, вибірковості емоцій і близькості стосунків

Отримані результати свідчать про прямі, позитивні зв’язки між прийняттям ризику та кількома психологічними аспектами. Зокрема, були виявлені статистично значущі зв'язки між прийняттям ризику та схильністю до близьких стосунків (r=0,232, p=0,04), вибірковістю емоцій (r=0,293; p=0,005) та самоефективністю (r=0,226; p=0,03).

Отже, досліджувана молодь проявляє тенденцію до формування близьких стосунків із іншими людьми, незважаючи на можливі негативні наслідки у майбутньому, а також вдаються до правильного вибору емоцій, що сприяє їхній самоефективності.

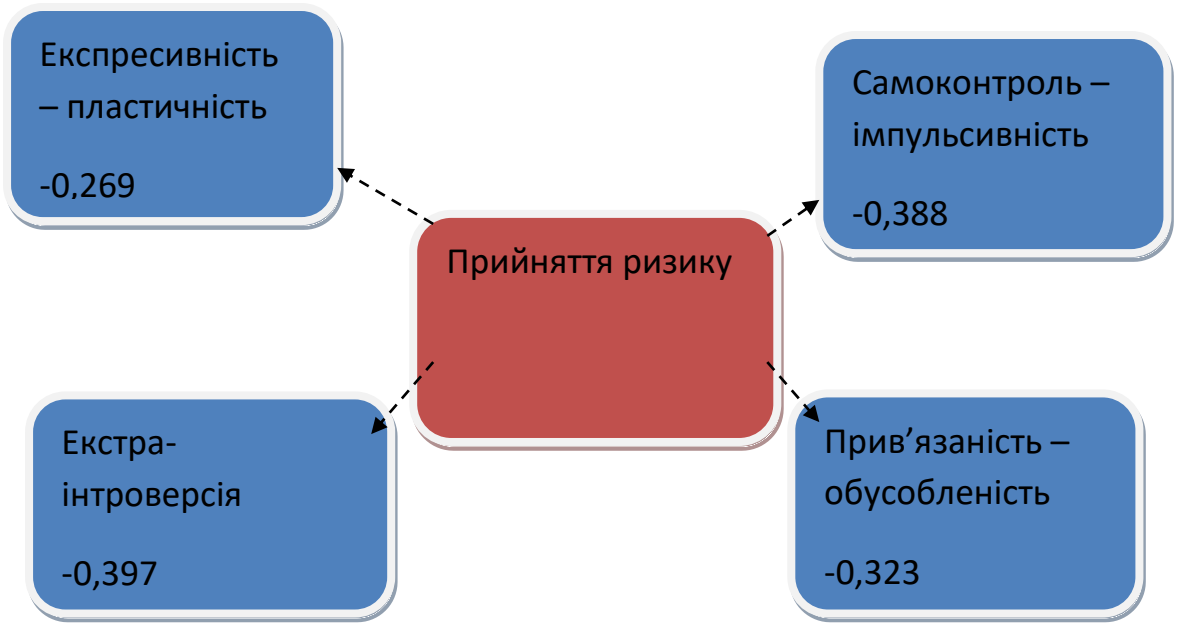


Рис.2.13 Кореляційна плеяда прийняття ризику та шкал П’ятифакторного опитувальника.

Отримані результати вказують на наявність обернених та негативних зв'язків між почуттям ризику та деякими психологічними аспектами. Зокрема, були виявлені такі кореляції:

- Між почуттям ризику та експресивністю – пластичністю: r= -0,269; p=0,010.
- Між почуттям ризику та самоконтролем – імпульсивністю: r=-0,388; p=0,0001.
- Між почуттям ризику та екстраверсією – інтроверсією: r=-0,397; p=0,0001.
- Між почуттям ризику та прив’язаністю – обусобленістю: r=-0,323; p=0,002.

Отже, особистості з більш вираженим почуттям ризику схильні до меншої експресивності та пластичності, більшої імпульсивності, інтроверсії та меншої прив'язаності до інших людей.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити наступне:

- Молодь виявила тенденцію не до самостійного керування своїм майбутнім, а до спирання на обставини, що його впливають.
- Оптимістичне бачення майбутнього виявилося домінуючим серед молоді, проявляючись у вірі у те, що в майбутньому переважатимуть позитивні події.
- Молодь виявила схильність оцінювати події із високою ймовірністю, якщо вони їм подобалися і були позитивними, тоді як малоймовірними вважалися ті події, які оцінювалися як негативні.

Кореляційний аналіз результатів дозволив констатувати, що:

- Молодь, оцінюючи майбутнє, в основному спирається на свою уяву про добробут у ньому, а не на рівень задоволеності життям.
- Плануючи своє майбутнє, досліджувані рідко звертаються до оцінки свого рівня задоволеності життям.
- При оцінці свого майбутнього молодь найбільше покладається на свої життєві орієнтації.
- Для молоді успішне майбутнє країни неможливе без створення чітких життєвих орієнтирів.
- Зменшення задоволеності життям призводить до менш оптимістичних орієнтацій на майбутнє.
- Суспільна думка має великий вплив на формування оптимістичних чи песимістичних життєвих орієнтирів у досліджуваних.
- Чим більше оптимізму в житті у досліджуваних, тим уважніше вони контролюють своє життя відповідно до правил та вимог щодо обережності.

- Досліджувані, які песимістично ставляться до свого минулого та майбутнього, сприймають події, що з ними відбувалися, як оптимістичні, але це заважає їм знаходити оптимізм у сьогоденні та майбутньому.

Висновки

Оптимізм - це тенденція очікувати позитивних результатів у майбутньому. Оптимізм є психологічним настроєм, який має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальне та професійне життя. За допомогою адаптивного управління особистими цілями та розвитком, а також за допомогою активної стратегії подолання перешкод, оптимісти значно успішніше впораються з викликами життя, ніж песимісти, особливо у важких ситуаціях або коли стикаються із порушенням важливих життєвих цілей.

Оптимістична упередженість є важливою людською рисою, яка пов'язана із активністю й когнітивним контролем. Проте, надмірне відчуття особистої безпеки може становити серйозну загрозу.

Оптимістична упередженість визначається як результат спільних зусиль двох механізмів. Перший механізм пов'язаний з когнітивними факторами, такими як обмежена інформація та недостатнє критичне розуміння власних пізнавальних здібностей. Другий механізм має мотиваційний характер і пов'язаний з захистом самооцінки та оборонним запереченням.

Оптимістична налаштованість є не стільки рисою особистості, диспозиційним оптимізмом, скільки систематичним когнітивним спотворенням, пов'язаниміз оцінкою власної ймовірності негативних подій.

Оптимістичний підхід до майбутнього виступає як настанова для молоді на встановлення довгострокових цілей і стимулює активну діяльність у подоланні стресових ситуацій. Очікування позитивних наслідків майбутніх ситуацій надихає на боротьбу із тимчасовими труднощами. Оптимізм стосовно майбутнього є важливим показником особистісного зростання і позитивного життєвого налаштування на досягнення амбітних, новаторських, іноді навіть ризикованих цілей. Це фактор, який збільшує впевненість особистості в тому, що досягнення запланованого є реальним, і зменшує невпевненість у тому, що витрачені зусилля будуть марні.

Оптимістично налаштована молодь відноситься позитивніше до різних життєвих ситуацій. Оптимісти переважно мають більш виражене самозахисне ставлення, і є стійкішими до стресу та використовують більш адаптивні стратегії подолання проблем.Молоді люди із вираженим оптимізмом частіше виявляють більш активний спосіб життя, більш позитивне сприйняття ризику та більш високий рівень задоволеності від життя.

У кризовий період особливий чинник формування оптимістичного майбутнього у молоді - це їхня життєва позиція. Вона значно впливає на їхню здатність адаптуватися до оточуючого середовища. Самооцінка також відіграє важливу роль, впливаючи на їхню мотивацію, поведінку та емоції, а також на рівень контролю та відповідальність за власне життя. Розвинене почуття відповідальності може вважатися одним з ключових аспектів ставлення до життя. Позитивне ставлення до майбутнього є ключовим у формуванні самовизначення молоді. Стратегія уявлення про власний майбутній зазвичай базується на системі цінностей та переконань, особливо в контексті родинних відносин, міжособистісних зв'язків та професійної реалізації.

Теоретичне дослідження виявило, що молоді необхідний поштовх для планування оптимістичного майбутнього. Також виявлено важливий вплив стресу на формування подальшої життєдіяльності людини, оскільки саме стресові ситуації можуть змінити спосіб планування поведінки у майбутньому.

Робоча гіпотеза була підтверджена в результаті емпіричного дослідження наступним чином: молодь не має схильності самостійно керувати своїм майбутнім і частіше спирається на обставини, що впливають. Вони також керуються переважно оптимістичним уявленням про майбутнє, вірячи, що воно буде переважно позитивним, а не негативним. Досліджувані часто оцінювали ймовірність тих подій, які вони сприймали як приємні та позитивні, тоді як малоймовірними вважали ті, що оцінювалися як негативні.

Після проведення кореляційного аналізу стало очевидним, що молодь при оцінці майбутнього найчастіше враховує рівень добробуту у ньому, а не рівень

задоволеності життям. Вони також рідко базують своє майбутнє планування на рівні своєї особистої задоволеності. Замість цього, вони спираються на свої життєві орієнтації. Дослідження показало, що у молоді формування життєвих орієнтацій майбутнього неможливе без урахування впливу соціуму. Чим менше особиста задоволеність життям, тим менше оптимістичних уявлень про майбутнє. Іншими словами, думка суспільства впливає на те, чи будуть досліджувані будувати своє майбутнє з оптимістичних або песимістичних позицій. Також виявлено, що чим вищий рівень оптимізму в житті у досліджуваних, тим більш уважно вони контролюють своє життя відповідно до встановлених правил та вимог щодо обережності. Серед інших висновків, дослідження показало, що молодь, яка песимістично ставиться до свого минулого і майбутнього, запам'ятовує події, які відбувалися з ними, як оптимістичні, що приємно згадувати. Однак це ускладнює їхню здатність знаходити оптимізм у сьогоденні та майбутньому.

Виявлено, що існують різниці в оптимістичних уявленнях між чоловіками та жінками. Жінки мають перевагу у показниках, таких як уявлення про власне майбутнє та майбутність їхнього покоління. Притаманна обом групам досліджуваних більш позитивна життєва орієнтація, ніж негативна.

Можливості для подальших наукових досліджень включають докладне лонгітюдне вивчення оптимістичного ставлення молоді до їхнього власного майбутнього, майбутнього покоління та країни, зокрема у контексті особистого почуття контролю, факторів суспільних та вікових криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укад. і гол. ред. В.Т. Бусел].К.; —Ірпінь: Перун, 2002. —1440 с.

2. Ван Х, Капуку Н. Задоволення громадськості за повторних надзвичайні загрози: Деякі емпіричні докази. Журнал Pubдослідження та теорія адміністративної адміністрації, 2008; 18 (1): 57–78.

3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-0

4. Гальперн-Фельшер Б, Міллштайн S, Еллен Дж, Адлер N, Цчанн Дж, Біль М. Роль поведінкового досвіду в оцінці ризиків. Психологія здоров'я; 2001 р .; 20 (2): 120–126.

5. Гельвег-Ларсен М. Відсутність оптимістичної упередженості у відповідь на Нортріджський землетрус: роль особистого досвіду. Основна та прикладна соціальна психологія, 1999; 21: 119–129.

6. Гордон Д.Хінклі, Книги серії Учення Президентів Церкви, 2016р;-364с. 27. Діллард А.Д., МакКаул К.Д., Клейн WMP. Нереалістичний оптимізм у курців: Наслідки щодо схвалення міфу щодо паління та самозахисна мотивація. Журнал Здоров'я Здоров'я, 2006 р .; 11 (Доп. 1): 93– 102.

7. Горностай П. П. Громадянська ідентичність українців та її еволюція. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Київ : Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 98–111.

8. Духневич В. М. Особливості політико-правової активності молоді в умовах трансформації українського суспільства. Юридична психологія. 2016. № 1 (18). С. 33-45

9. Дяченко В.А, Мунасипова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019; ст.- 120-129.

10. Етвуд Л, майор А. Дослідження гіпотези "крик вовка". Міжнародний журнал масових надзвичайних ситуацій та катастроф, 1998; 16 (3): 279–302

11. Зайченко Т.Г. Особистісний підхід до організації автоматизованого навчального процесу. Теоретичні та прикладні проблеми інтенсифікації професійної підготовки в АОС. Л., 1989. Деп. ВНДІ ПТО (N 139).

12. Зімовін О. І. Стимуляція та врівноваження рефлексивних проявів особистості / О. І. Зімовін, Є. В. Заїка /Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : зб. тез доп. міжнар. наук.- практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна). – Харків : ХНУВС, 2017. – С. 36–38.

13. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.05 "Соц. психологія; психологія соц. роботи" / В. О. Климчук. Київ, 2015. 28 с

14. Кліманська М. Б. , Галецька І.І. Психологічний журнал. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості tipi (tipi-ukr) 2019,випуск 5(9) с. 57- 74.

15. Кларк В. А., Вільямс Т , Артей С. Тип шкіри та оптиміст зміщення по відношенню до захисту від сонця та засмаги йори молодих людей. Журнал поведінкової медицини, 1997; 20 (2): 207–222.

16. Коста-Фонтаб Дж., Мосіялоса Е, Рудісілл К. Оптимізм та сприйняття нових ризиків. Журнал досліджень ризиків, 2009; 12 (1): 27–41.

17. Луценко О. Л. Практичні роботи з психодіагностики: навчально-методичний посібник. – х.: хну імені в. Н. Каразіна, 2009. – 68 с.

18. Лінделл М, Перрі Р. Налагодження побутових явищ у результаті землетрусу ard. Огляд досліджень. Навколишнє середовище та поведінка, 2000; 32 (4): 461–501.

19. Орищин-Буждиган Л. С. Соціально-правові студії. Аналіз оптимізму стосовно майбутнього покоління та країни у часовій перспективі, Наукові перспективи 2020. Випуск 1 (7). С. 31-37

20. Орищин-Буждиган Л.С. Оптимістичне бачення майбутнього молоді крізь призму контролю. Випуск 14. 2020 С. 255-259

21. Baumeister R.F., Shapiro J.P., Tice D.M. Two kinds of identity crisis. Journal of Personality. No. 53 (3), 1985. Pp. 407–424.

22. Beck U. Społeczeństwo Ryzyka. Warszawa : Wyd. Naukowe Scholar. 2004, S. 372.

23. Benbenishty D.L.R., Refaeli T. Life satisfaction and positive perceptions of the future among youth at-risk participating in Civic-National Service in Israel. Children and Youth Services Review, Volume 34, Issue 10, 2012. Pp. 2012–2017.

24. Berrenberg J.L. The belief in personal control scale: A measure of God-mediated and exaggerated control. Journal of Personality Assessment, 1987, No. 51, pp.194–206.

25. Carifio J., Rhodes L. Construct validities and the empirical relationships between optimism, hope, selfefficacy, and locus of control. Work, 2002, No. 19.2, pp. 125–136.

26. Syrczova, A. (2008), “Age dynamics of time personality orientations” [Vozrastnaya dinamika vremennykh orientaciy lichnosti]. Voprosy psikhologii– The Issues of Psychology, No 2, p. 41 – 54.

27. Virna, Zh. P. (2013), “Adaptive profile of life satisfaction person” [Adaptaciynyiy profil zadovolenosti zhyttyam osobystosti]. Problemy suchasnoyi psikhologiyi - Problems of modern psychology, No. 2, p. 20 – 25.

28. Zimbardo, P. G. And Boyd, J. N. (1999), “Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric”, Journal of Personal and Social Psychology, No 77, p. 1271 – 1288.

29. Cho H., Lee J.S., Chung S. Optimistic bias about online privacy risks: Testing the moderating effects of perceived controllability and prior experience. Computers in Human Behavior, 2010, No. 26(5), pp. 987–995.

30. Darvill T.J., Johnson R.C. Optimism and perceived control of life events as related to personality. Personality and Individual Differences, 1991, No. 12.9, pp. 951–954.

31. Ferguson S.J., Goodwin A.D. Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. The International Journal of Aging and Human Development, 2010, No. 71.1. Pp. 43–68.

32. Fishbein M., Ajzen I. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research. 1975. 575 p.

33. Halkjelsvik T., Rognaldsen M., Teigen K.H. Desire for control and optimistic time predictions. Scandinavian journal of psychology, 2012, No. 53(6), pp. 499–505.

34. Min K.S., Arkes H.R. When is difficult planning good planning? The effects of scenario-based planning on optimistic prediction bias. Journal of Applied Social Psychology, 2012, No. 42(11), pp. 2701–2729.

35. Peacock E.J.M, Wong P.T.P. Anticipatory stress: The relation of locus of control, optimism, and control appraisals to coping. Journal of Research in Personality, 1996, No. 30.2. Pp. 204–222.

36. 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, No. 48(3-4), 2011. Pp. 238–246.

37. Sun R.C., Shek D.T. Beliefs in the future as a positive youth development construct: A conceptual review. The scientific world journal, 2012. Pp. 128–141.

38. Weinstein N. What does it mean to understand a risk? Evaluating risk comprehension. Journal of the National Cancer Institute Monographs, No. 25, 1999, pp. 15–20.

39. Zimbardo P.G., Keough K.A, Boyd J.N. Present time perspective as a predictor of risky driving. Personality and Individual Differences, 1997, No. 23, pp. 1007–1023.