

Оришин-Буждиган Лідія. Оптимістичні переконання як підґрунтя психологічного добробстану

Психологічний добробстан особистості є оптимальною для певної людини оцінкою життя, його умов та обставин. Основними складовими елементами добробстану виступають життєві цілі, міцні інтерперсональні стосунки, романтичний зв'язок із коханою особою, підтримка добробстану інших людей, компетентність, прийняття самого себе, життєвий оптимізм повага від інших. Наявність і взаємодія перелічених складових і є задоволенням від життя або психологічним добробстаном [7].



Ед Діннер та Мартін Селігман [6] у своїх дослідженнях добробстану та почуття щастя виявили факт, що дуже щасливі люди пригадували у своєму досвіді більше позитивних подій аніж негативних, демонстрували перевагу позитивних емоцій у своєму житті. Також одним із найважливіших визначників почуття щастя були добрі стосунки із іншими людьми і з собою, наявність сім'ї, що ґрунтується на відкритості та позитивних почуттях, або ж наявність певних та стабільних романтичних стосунків. Важливою для почуття щастя була відкритість на новий досвід та переживання сильних емоцій та безумовно позитивне мислення [13].

Особливо цікавими у аспекті дослідження психологічного добробстану є дослідження за допомогою драбини Кантріла, де людина вибирає на якому щаблі драбини від найгіршого можливого життя до найкращого можливого життя помістити своє життя у минулому, сьогодні та майбутньому. Досліджувані зазвичай розміщували своє минуле життя на нижчому щаблі, а майбутнє на вищому щаблі у порівнянні із сьогоднішнім. Це свідчило про загальний психологічний добробстан особистості, тобто про оцінку свого соціального досвіду, як такого, котрий при-

носить користь та нові здобутки [4].

У сучасних нестабільних умовах актуальним є запитання: чи можливо переживати почуття щастя та мати достатній рівень психологічного добробстану у таких умовах?

Джордж Галлуп [10] використовував драбину Кантріла для дослідження психологічного добробстану у мешканців різних держав (заходу та країн третього світу). Результати досліджень свідчать про те, що громадяни західних країн мали вищі показники психологічного добробстану та задоволеності життям. Але водночас громадяни країн третього та четвертого світів були у більшій мірі оптимістичними стосовно майбутнього. Інший дослідник [12] (Lumsden, 1967), використавши методику Кантріла прийшов до висновку, що високий соціальний статус негативно, обернено корелював із баченням майбутнього країни у досліджуваних жінок.

Дослідження Е. Суха, Е. Дінера, Дж. Убдеграфта [15] умов та причин задоволеності життям у громадян США та Кореї показали, що задоволеність життям для колективістичних культур була у більшій мірі пов'язана із соціальними реляціями ніж для західних культур, для останніх визначником задоволеності життям був актуальний емоційний стан.

Висвітлені результати досліджень свідчать про те, що часто загальний психологічний добробстан та оптимістичне бачення не залежать від матеріального достатку та від економічно соціальних умов.

Дж. Хорлей та Дж. Д. Лавері [11] у результаті проведених досліджень констатували, що не існувало статистично значимих відмінностей між людьми, котрі переживали життєві зміни та тими котрі не мали такого досвіду, стосовно оцінки загального рівня особистого психологічного добробстану. Та навіть особи, котрі переживали зміни мали стабільніше почуття задоволеності життям. Такі результати свідчать про те, що змінність довкілля не завжди викликає негативні переживання та стани такі як: дистрес, тривога, страх, неспокій, інколи така змінність може призводити до збільшення таких позитивних почуттів, як: задоволеність життям, котра може служити за-

хистом перед непевністю [11; 9]. Такі результати можуть також свідчити про те, що стандарти і виміри задоволеності життям можуть змінюватися разом із соціальними обставинами [5].

Оптимістичний підхід до майбутнього створює можливість побудови лонгітюдних, складених життєвих планів, оскільки служить стимуляцією для активних дій, а позитивне налаштування створює можливості подолання негативних емоційних станів [3;16]. Оптимізм стосовно майбутнього є одним з основних чинників особистого розвитку, схиляє до постановки високих, інколи навіть небезпечних цілей. Це є можливим завдяки твердженню про те, що здобування життєвих благ є цілком ймовірним і вартим затрачених зусиль[14;16].

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу припустимо, показники оптимістичної налаштованості стосовно майбутнього покоління будуть пов'язаними із показниками задоволеності життям.

З метою вивчення особливостей бачення майбутнього покоління та країни використовувалося авторська методика, що ґрунтується на методиці Шкала бачення власного майбутнього [1]. Методика базується на двох теоріях: теорії нереалістичного оптимізму Нейла Вейнштейна [17] та теорії установок, переконань Фішбеяна і Айзена [8]. Методика складається з 35-и подій, котрі можуть трапитися або ж не трапитися у майбутньому покоління (внутрішня узгодженість – надійність методики: показник α Кронбаха=0,91), та 35-и подій у майбутньому країни (внутрішня узгодженість – надійність методики: показник α Кронбаха=0,94) досліджуваного. (Наприклад, сучасна молодь зможе запровадити зміни у державі, молодь буде витривалою, моя країна зможе забезпечити гідну оплату праці, або ж, навпаки, молоді люди будуть конфліктними, багато людей іммігруватимуть з країни за кордон і. т.ін.). Досліджуваних просили оцінити кожне твердження два рази: перший раз потрібно було оцінити від нуля до десяти (десять максимальна оцінка) наскільки воно позитивне чи негативне, другий раз оцінювалася ймовірність того, що ця подія трапиться, аналогічно у шкалі від нуля до де-

сяти (де десять максимальна ймовірність). Мірою оптимізму вважатимуться високі показники ймовірності, надані позитивно оціненим подіям (показник є добутком оцінки на ймовірність, і коливається у межах від 0 до 100) та низькі показники ймовірності для негативно оцінених подій (показник є добутком оцінки на ймовірність, і коливається у межах від 0 до 100). Для визначення міри задоволеності життям у часовій перспективі використовувалася шкала Драбина Кантріла (Cantril Ladder). Для визначення загального рівня задоволеності життям використовувалася шкала Е. Діннера (Satisfaction With Life Scale, скор. SWLS, E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin) адаптація Д.А.Леонтева, Є.Н. Осина.

Дослідження котре мало на меті підтвердження або спростування робочих припущень було проведено у 2016 році, респондентами були 90 осіб, вік яких коливався від 14 до 35 років у дослідженні брали участь чоловіки та жінки, переважно студенти Золочівського економічного ліцею, та працівники заводу “Карпатські мінеральні води” і Військової частини № 3007.

Переважно більша кількість опитаних осіб молодого віку: 14 - 20 років (52,4%). Чоловіки (49%) та жінки (51 %) приблизно рівномірно представлені у цьому дослідженні. Значна частина досліджуваних осіб народилися у сільській місцевості (57,8%), також багато респондентів походили з міст (40%), та малий відсоток з містечка (2,2%). Презентоване у статті емпіричне дослідження тривало з 14 жовтня по 14 листопада 2016 року, опитування проводилося для груп по 20-30 осіб, робота з кожною тривала 2 години.

З метою уточнення та деталізації відповіді на робоче припущення про наявність пов'язаності оптимістичних переконань та показників задоволеності життям проведено кореляційний аналіз.

Виявлено позитивний прямий зв'язок між оптимістичним налаштуванням щодо майбутнього покоління та загальною задоволеністю життям ($r=0,258$; $p=0,01$). Оптимістично налаштовані щодо майбутнього опитані молоді особи, були у більшій мірі задоволені життям. Існував негативний обернений зв'язок між оптимізмом щодо май-

бутнього покоління та задоволеністю життям у минулому. Молодь, котра прийняла участь у дослідженні, задоволена своїм життям в минулому, у меншій мірі керувалася оптимізмом стосовно майбутнього покоління ($r = -0,333$ $p = 0,0001$) (див. рис.1).



Рис.1. Кореляційна плеяда оптимізму покоління та задоволеності життям

У оцінці оптимізму щодо майбутнього країни досліджувані керувалися аналогічними принципами як і для оцінки майбутнього покоління. Існував негативний обернений зв'язок між майбутнім країни та задоволеністю життям в минулому ($r = -0,326$; $p = 0,002$). Респонденти задоволені особистим життям у минулому, у меншій мірі оптимістично налаштовані щодо майбутнього своєї країни. Та особи задоволені своїм життям у повній мірі проявляли вищий рівень оптимізму стосовно майбутнього країни (прямий, позитивний кореляційний зв'язок згаданих показників) ($r = 0,288$; $p = 0,01$). Детальний аналіз розміщено на Рис.2.



Рис.2. Кореляційна плеяда оптимізму щодо країни та задоволеності життям

У підсумку проведених аналізів було підтверджено ро-

боче припущення про те, що оптимізм у оцінках майбутнього покоління та держави був кореляційно пов'язаним із загальним рівнем задоволеності життям та із оцінкою свого життя у минулому. Досліджувані задоволені особистим життям у минулому, у меншій мірі оптимістично налаштовані щодо майбутнього покоління та своєї країни. Та особи задоволені своїм життям у повній мірі проявляли вищий рівень оптимізму стосовно майбутнього покоління і країни.

Список джерел:

1. Оришин Л.С. Нереалістичний оптимізм при плануванні майбутнього у сучасної молоді. Наукові праці ДонНТУ. Серія: педагогіка, психологія і соціологія. Випуск № 1(13). Львів – 2013, Ст. 286-290, ISSN: 2077-6780
2. Beck U. Społeczeństwo Ryzyka. Warszawa: Wyd.Naukowe Scholar— 2004.
3. Benbenishty D.L.R., Refaeli T. Life satisfaction and positive perceptions of 2the 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
4. Cantril, H. The qualities of being human. American Quarterly Vol. 6, No. 1, 1954 – pp. 3-18
5. Cummins, R. A. On the trail of the gold standard for subjective wellbeing. Social Indicators Research 35, 1995– pp. 179-200.
6. Diener, E., Seligman, M. E. Very happy people. Psychological science, 13(1), 2002– pp. 81-84.
7. Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, Ch., Choi, D., Oishi, Sh. New Measures of Well-Being. Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series Vol. 39, 2009 – pp. 247-266
8. Fishbein M., Ajzen I. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research., 1975– 575 p
9. Fujita, F., & Diener, E. Life satisfaction set point: stability and change. Journal of personality and social psychology, 88(1), 2005 – pp. 158-164.
10. Gallup, G. H. Human Needs and Satisfactions A Global Survey. Public Opinion Quarterly, 40(4), 1976– pp. 459-467.
11. Horley, J., & Lavery, J. J. The stability and sensitivity of subjective well-being measures. Social Indicators Research, 24(2), 1991– pp. 113-122.

12. Lumsden, M. Social position and cognitive style in strategic thinking. *Journal of Peace Research* 4.3.: 1967,– pp. 289-303.
13. Pavot, W., & Diener, E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 2008– pp. 137-152.
14. 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*, 48(3-4)., 2011 – pp. 238-246.
15. Suh, E. M., Diener, E. D., & Updegraff, J. A. (). From culture to priming conditions self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 2008 – pp. 3-15.
16. 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.
17. 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

@ Орищин-Буждиган Лідія. Стаття надійшла 10 березня 2018 р.