

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.20>

ОПТИМІЗМ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У КРИЗОВИЙ ЧАС ПАНДЕМІЇ

Лідія Орищин-Буждиган

*Львівський державний університет внутрішніх справ,
вул. Городоцька, 26, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: lida.oryshchyn@gmail.com*

Пандемія Ковід-19 створила умови, коли особа повинна керувати (усвідомлювати, до певної міри класифікувати, фільтрувати та засвоювати) великими потоками інформації стосовно неї. Молоді люди, що в більшій мірі стикаються з надмірно великим обсягом інформації в соціальних медіа, можуть страждати у великій мірі від стресового синдрому. Збільшення рівня оптимізму та рівня психологічної стійкості призводить до зменшення рівня переживання тривоги. Метою статті є вивчення особливостей оптимістичних переконань та міри задоволеності життям у досліджуваних громадян України, котрі по-різному ставилися до дотримання правил карантину.

Робоча гіпотеза полягала в припущенні, що особи, котрі чітко дотримуватимуться правил карантину, відрізнятимуться мірою оптимізму та показниками задоволеності життям від осіб, котрі не дотримувалися карантинних правил. У цілях вивчення оптимістичного налаштування використано три методики: авторську методику «Шкала бачення майбутнього», методики «Драбина Кантріла» та опитувальника PPS. З метою апробації робочих припущень про оптимістичне бачення майбутнього в молоді було проведено дослідження, в якому взяло участь 108 осіб, віком від 17-ти до 64-х років.

У підсумку проведеного аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що особи, котрі не дотримувалися правил карантинних обмежень, були в меншій мірі оптимістично налаштовані щодо майбутнього країни. Проте вони разом із досліджуваними, котрі інколи дотримувалися, а інколи не дотримувалися карантинних обмежень, характеризувалися високими показниками прокрастинації в порівнянні з молоддю, що дотримувалася карантинних обмежень у всьому. Останні характеризувалися вищою мірою задоволеності власним минулим життям у порівнянні з іншими двома групами.

Ключові слова: оптимізм, задоволеність життям, кризові обставини, пандемія, схильність до зволікання.

Вступ. Глобалізація та висока мобільність громадян у межах більшості країн Європи та Азії, котра домінувала до 2020 року [2; 3; 6], була призупинена пандемією коронавірусу. На тривалий час люди були змушені змінити свої плани щодо закордонних та будь-яких інших поїздок, залишатися вдома, змінити свій спосіб комунікації із соціальним оточенням із живого на віртуальне спілкування. Такі умови були стресовими, подекуди шокowymi та змінили світогляд більшості людей, зокрема, й молодих осіб. Чи можливо, що такі кризові умови змінили оптимістичні переконання щодо майбутнього і загальну задоволеність життям у сучасних молодих українців?

Теоретична база дослідження. Дослідженням ставлення та адаптації до умов пандемії займалися А. Яриновський, М. Войта-Кемпа, В. Белік [7], А. Батоль, П. Рузерфорд, П. Макграв, Т. Летгевей, С. Алтомонтте [1]; проблематикою вивчення психологічних аспектів оптимізму, зокрема, в часи пандемії: П. Валя [11], Венглерт і Росен [13], В. Темель, К. Нас, М. Далкіліс [10] та П.Д. Відсчітл з колегами [14].

Пандемія Ковід-19 створила умови, коли особа повинна керувати (усвідомлювати, до певної міри класифікувати, фільтрувати та засвоювати) великими потоками

інформації стосовно неї. Автори окреслюють ці потоки інформації як інформаційні шуми, більшість з яких поширювалася за допомогою Інтернет-мережі. А. Яриновський, М. Войта-Кемпа, В. Белік дійшли висновку, що Інтернет став дуже вагомим джерелом інформації в часи пандемії в Польському суспільстві. Причому автори чітко емпірично дослідили, що на поширення страхів стосовно перебігу хвороби не впливали чинники об'єктивної оцінки джерела інформації, такі як надійність, перевіреність та наукова доказовість повідомлення, котре поширювалося. Люди схилилися до постійного пошуку нової інформації про пандемію, в більшій мірі довіряючи суто інформативним джерелам з Інтернету. Автори стверджують, що часто рішення уряду стосовно введення тих чи інших заходів упроваджувалися під впливом інформації та реакції на неї в Інтернеті (соціальних мережах) [7].

П. Шареена та М. Шарід [8], дослідники з Індії, предметом вивчення яких було ставлення до віддаленої роботи з дому, зазначають, що більшість досліджуваних осіб, котрі навіть хотіли працювати з дому, не були задоволені таким способом виконання трудових обов'язків, для них ситуація віддаленої роботи з дому була психологічно не комфортною. Близько 72% опитаних бачили значні відмінності в роботі з дому і в роботі в офісі. Опитані педагогічні працівники звертали увагу на те, що їм бракує зорового контакту зі студентами, щоб розуміти рівень їхньої концентрації. До позитивних сторін віддаленої роботи було віднесено: можливість подорожувати та проводити більше часу з рідними, більшу гнучкість особистого графіку роботи. Під час локдауну часто єдиним способом соціального життя було споглядання краєвидів та інших людей з вікна [1]. Чоловіки та жінки не відрізнялися ставленням до віддаленої роботи. Проте ставлення до роботи з дому було відмінним в осіб, котрі не мали чи мали дітей. Останні ставилися до такої роботи більш негативно. Особи, котрі мали приємне підтримуюче довкілля вдома, були краще налаштовані стосовно роботи з дому [1; 11].

Вивченням оптимізму молодих осіб у часи пандемії займався дослідник Прахані Валя [11], котрий припустив, що молоді люди, які в більшій мірі стикаються з надмірно великим обсягом інформації в соціальних медіа, можуть страждати у великій мірі від стресового синдрому, що може бути приводом до зменшення оптимістичного налаштування та більшого ризику переживання тривожності й депресії. Дослідження показало, що оптимізм особистості позитивно кореляційно пов'язаний з її стійкістю. Збільшення рівня оптимізму та рівня психологічної стійкості призводило до зменшення рівня переживання тривоги. Також високі показники оптимізму та особистої стійкості призводили до падіння рівня депресії.

Незважаючи на емоційно-негативно насичені часи переживання пандемії, люди можуть почувати себе оптимістично. На думку авторів Л. Венглерта і А. Росена [13], поки люди думають позитивно і розвивають своє мислення в цьому напрямі – вони щасливі та задоволені життєвими обставинами, що довкола. Таке позитивне налаштування щодо дійсності містить три компоненти:

- а) позитивне самосприйняття (власного добробуту та можливостей);
- б) позитивне сприйняття часу (минулого, теперішнього та майбутнього);
- в) позитивне сприйняття людської природи.

Таке позитивне орієнтування людини в ситуації є індикатором оптимістичного налаштування щодо світу [13]. У результаті досліджень позитивно оптимістичних налаштувань студентської молоді виявлено, що на позитивне налаштування впливають заняття спортом, сплановане дозвілля та менша особиста вразливість (особливо у чоловіків). Ці психологічні предикати дозволяли молодим особам мати позитивне сприйняття сьогодення та минулого [10].

Однією з основних підстав оптимістичного налаштування є позитивне мислення, коли те, що бажане, оцінюється як таке, що обов'язково трапиться. Бажані результати зазвичай оцінюються сильнішими. В оцінюванні таких подій люди менш скептичні в порівнянні з оцінкою майбутніх подій, котрі можуть мати небажані для нас наслідки. Коли частина наших передбачень є вагомими (особисто значимими), це призводить до збільшення рівня оптимістичної налаштованості. Коли ж немає суб'єктивно важливих чинників у передбаченнях, то вони будуть більш стриманими та відповідатимуть дійсним ризикам та обставинам. Особи, що взяли участь в експериментальному дослідженні, були в більшій мірі оптимістичними під час надання певної ймовірності подіям, аніж тоді, коли просто вгадували – станеться ця подія чи ні. В оцінюванні ймовірності реальної події бралися до уваги всі важливі обставини. Тому передбачення були більш реалістичними в порівнянні з оцінкою штучних, вигаданих подій. Автори [14] зазначають, що основними практичними результатами їхніх експериментальних досліджень є те, що в оцінюванні подій люди можуть бути або більш оптимістичними, або більш песимістичними в залежності від того, як вони оцінюватимуть імовірність бажаної події. Зазвичай оптимістична налаштованість є переважаючою в оцінюванні бажаних подій, проте вона чітко пов'язана з об'єктивно-конструктивними передумовами події та її реалістичною оцінкою.

Метою статті є вивчення особливостей оптимістичних переконань та міри задоволеності життям у досліджуваних громадян України, котрі по-різному ставилися до дотримання правил карантину.

Робоча гіпотеза полягала в припущенні, що особи, котрі чітко дотримуватимуться правил карантину, відрізнятимуться мірою оптимізму та показниками задоволеності життям від осіб, котрі не дотримувалися карантинних правил.

Методологія дослідження. У цілях вивчення оптимістичного налаштування використано три методики. Авторська методика «Шкала бачення майбутнього» ґрунтується на двох парадигмальних підходах: теорії нералістичного оптимізму Нейла Вейнштейна [12] та теорії установок, переконань Фішбеяна і Айзена [4]. Методика містить три блоки запитань: майбутнє – особисте молодого покоління та майбутнє моєї країни. Респондент повинен оцінити кожне із тверджень два рази, а саме: першого разу потрібно було оцінити від нуля до десяти, де десять – максимальна оцінка того, наскільки твердження позитивне чи негативне, другий раз потрібно було оцінити ймовірність того, що ця подія може трапитись у майбутньому, аналогічно в шкалі від нуля до десяти, де десять – максимальна ймовірність. За міру оптимізму вважаються високі показники ймовірності, надані позитивно оціненим подіям (показник добутку: оцінка x ймовірність майбутньої життєвої події, що коливався в межах від 0 до 100), та низькі показники ймовірності для негативно оцінених подій [4].

Також проведено аналіз результатів методики «Драбина Кантріла». Методика ґрунтується на оцінюванні міри благополуччя власного життя в часовій перспективі: минулого, сьогодення, майбутнього. Була розроблена Д. Кантрілом [4]. Методика графічна у вигляді драбини з одинадцяти сходинок від 0 до 10, де 11 (найвищий щабель) символізує «найкраще можливе життя» чи «ідеальне», а нульовий, найнижчий – «найгірше можливе життя». Респондент оцінював міру задоволеності своїм життям від найгіршого до найкращого можливого в перспективі минулого, теперішнього та майбутнього часу. Прийнято вважати, що ця методика показує одну з ілюзій «особистого поступу», коли минуле оцінюється гірше, аніж теперішнє, а майбутнє – краще за нього. Це переконання виконує роль психологічного захисту та оберігає від стресу.

Опитувальник PPS [9] виявляє схильності до прокрастинації. Методика досліджує міру готовності до відкладання та відтермінування неприємних, рутинних обов'яз-

ків і завдань за допомогою дванадцяти питань, котрі стосуються особистих переконань, підходів та способів вирішення різних життєвих ситуацій. Респондент оцінює, в якій мірі кожне із тверджень характеризує його, за шкалою від одного (зовсім не вірно мене описує) до п'яти (дуже вірно мене описує). За допомогою описаної методики можна дослідити показники загальної прокрастинації та прокрастинацій: рішень, поведінкової та дезадаптивної.

Процедура проведення дослідження. З метою апробації робочих припущень про оптимістичне бачення майбутнього в молоді було проведено дослідження, в якому взяло участь 108 осіб віком від 17-ти до 64-х років. Більша частина досліджуваних була віком від 17–30-ти років (загальний відсоток дорівнює 78,4%, серед них 17–20-ти річних було 25%, осіб від 21–25-ти років – 29,6% та від 26–30-ти – 23,8%). Серед досліджуваних переважали представниці жіночої статі – 66%, а чоловіки становили 34% досліджуваної групи. Більшість респондентів народилися (65%) та проживають (74%) у місті, доволі вагома частина опитуваних народилась (23%) та проживає (22%) у сільській місцевості та лише якась незначна частина народилась (12%) та проживає (4%) у містечку.

Досліджування відбувалось з 20 березня по 20 листопада 2020 року. Форми проведення дослідження були такими: розсилання гугл-опитування за допомогою соціальних мереж, електронних скриньок та інших дистанційних засобів комунікації.

Щодо дотримання карантинних правил половина досліджуваних відповідали: інколи дотримуються, інколи ні (51,1%), всі інші розділились між тими, котрі дотримуються всіх правил і вважають, що це важливо для них (25%), та між тими, котрі не дотримуються і це зовсім для них не важливо (23,8 %).

Порівняльна характеристика психологічних показників оптимізму, задоволеності життям та прокрастинації в осіб із різним ставленням до правил карантину.

Ймовірно, досліджувані з різним ставленням до карантину будуть мати відмінні показники життєвого оптимізму щодо майбутнього в різних сферах: задоволеності життям, у часовій перспективі та в сфері особистісних характеристик.

З метою перевірки робочої гіпотези проведено статистичний аналіз відмінностей поміж особами з різною мірою дотримання карантинних правил за допомогою одночинникового дисперсійного аналізу.

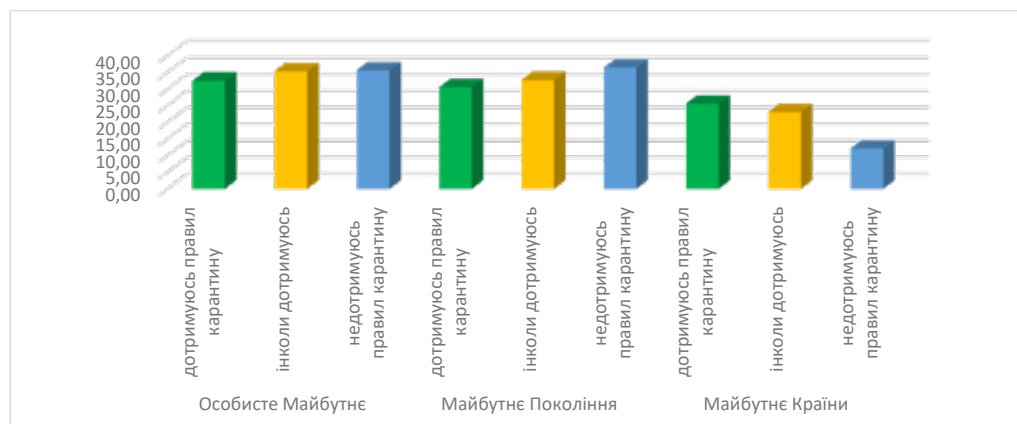


Рис. 1. Оптимізм стосовно майбутнього для осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Виявлено статистично значимі відмінності у ставленні до майбутнього країни в досліджуваних осіб при $F(2, 105)=3,52, p=0,03$. Молоді особи, котрі повністю дотримувалися карантинних правил, дали вищу оцінку та ймовірність подіям із майбутнього країни ($M=25,6, SD=16,92$) у порівнянні з тими, хто частково дотримувався карантину ($M=23,8, SD=16,6$), та тими, хто його зовсім не дотримувався ($M=12,01, SD=10,25$). Досліджені молоді люди на статистично достовірному рівні не відрізнялися ставленням до особистого майбутнього та майбутнього покоління, всі в однаковій мірі були зважено оптимістично налаштованими стосовно подій з власного майбутнього та майбутнього молоді як покоління (див. Рис. 1).

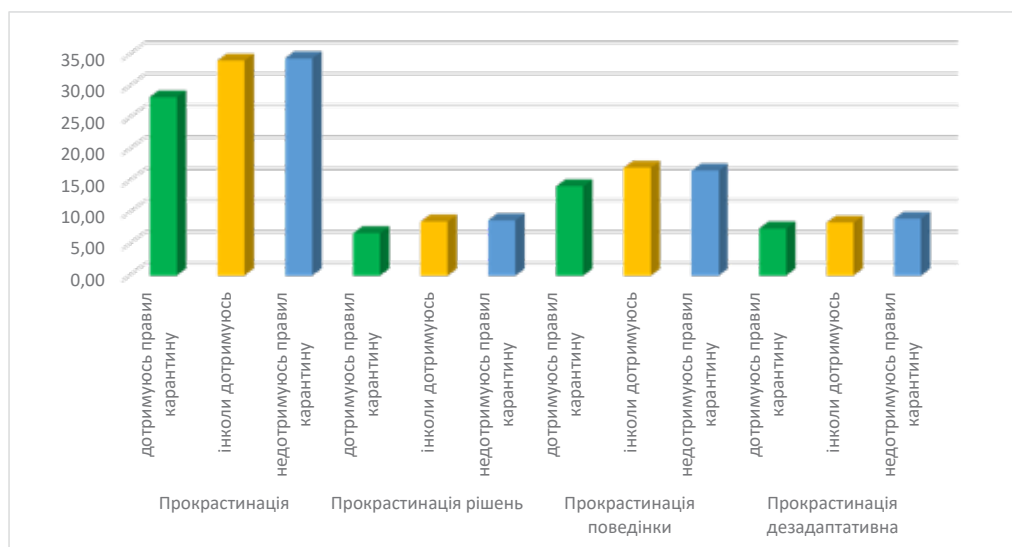


Рис. 2. Показники прокрастинації осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Виявлено статистично значимі відмінності в загальній прокрастинаційній налаштованості (при $F(2, 105)=5,41, p=0,01$), прокрастинації під час прийняття рішень (при $F(2, 105)=4,83, p=0,01$), поведінковій прокрастинації (при $F(2, 105)=3,4, p=0,04$) та дезадаптивній прокрастинації (при $F(2, 105)=3,21, p=0,04$) у досліджуваній молоді. Молодь, що не дотримувалася карантинних обмежень (або ж дотримувалася тільки іноді), була в більшій мірі схильна до прокрастинаційності (дотримувалися: $M=28,2, SD=9,96$, інколи дотримувалися: $M=34,02, SD=8,1$, не дотримувалися: $M=34,38, SD=9,63$), вибирала зволікання під час прийняття рішень (дотримувалися: $M=6,67, SD=3,08$, інколи дотримувалися: $M=8,54, SD=3,17$, не дотримувалися: $M=8,7, SD=3,19$), проявляла прокрастинацію в поведінці (дотримувалися: $M=14,11, SD=5,77$, інколи дотримувалися: $M=17,09, SD=5,22$, не дотримувалися: $M=16,61, SD=6,87$), їхня прокрастинація була в більшій мірі дезадаптивною (дотримувалися: $M=7,44, SD=2,47$, інколи дотримувалися: $M=8,38, SD=2,22$, не дотримувалися: $M=9, SD=1,73$). Деталі на Рисунку 2.

Існували статистично значимі відмінності в мірі задоволеності минулим у досліджуваних осіб при $F(2, 102)=3,1, p=0,05$. Досліджувані, що дотримувалися карантинних правил, мали статично значиму вищу міру оцінки свого минулого життя ($M=8,14, SD=1,76$) в порівнянні з тими, котрі іноді дотримувалися карантинних правил ($M=7,29,$

SD= 1,66), та тими, котрі взагалі їх не дотримувалися (M=7,38, SD=1,3). Усі молоді особи, котрі взяли участь у дослідженні, в однаковій мірі високо оцінювали своє теперішнє та майбутнє. Детально на Рис. 3.

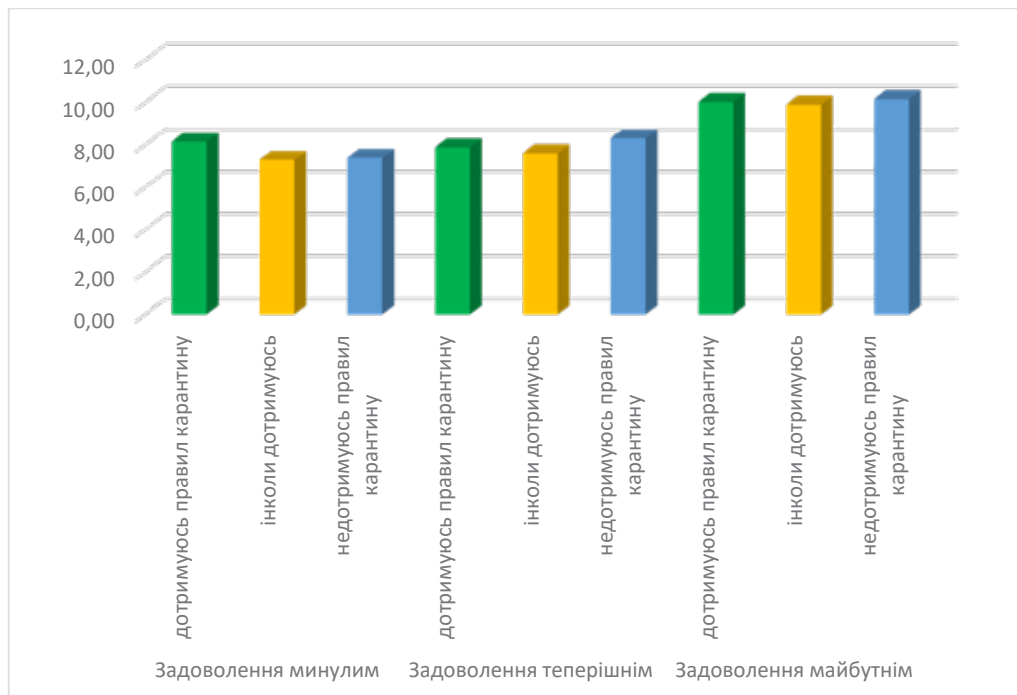


Рис. 3. Задовolenність життям для осіб з різною мірою дотримання карантинних правил

Висновки. У підсумку проведеного аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що особи, котрі не дотримувалися правил карантинних обмежень, були в меншій мірі оптимістично налаштованими щодо майбутнього країни. Відсутність послідовності в діях та нехтування правилами соціального життя можуть викликати почуття дисбалансу та зменшувати загальну позитивну налаштованість мислення особистості [14]. Проте вони разом із досліджуваними, котрі інколи дотримувалися, а інколи не дотримувалися карантинних обмежень, характеризувалися високими показниками прокрастинації в порівнянні з молоддю, що дотримувалася карантинних обмежень у всьому. Останні характеризувалися вищою мірою задоволеності власним минулим життям у порівнянні з іншими двома групами. Тривога, породжена непевністю оточуючого соціального довкілля, [7; 8], може змушувати людей думками повертатися до більш стабільних часів, котрі були в минулому, таким чином, зменшуючи неприємні відчуття, спричинені актуальною соціальною ситуацією.

Перспектива подальших наукових досліджень полягає у вивченні оптимістичного налаштування в різних вікових категорій та розширеному вивченні інших визначників оптимізму в кризових умовах.

Список використаної літератури

1. Window Views: Difference of Perception during the COVID-19 Lockdown / A. Batoo et al. LEUKOS, 2021. P. 1–24.
2. Bauman Z. *Пłynна nowoczesność*. Kraków : wydawnictwo Literackie, 2006. 423 s.
3. Beck U. *Spółczesność Ryzyka*. Warszawa : Wyd.Naukowe Scholar, 2004. 450 s.
4. Cantril H. The qualities of being human. *American Quarterly*, 1954. Vol. 6. No. 1. P. 3–18.
5. Fishbein M., Ajzen I. *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. 1975. 575 p.
6. Giddens A. *Nowoczesność i Tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, 2001. 323 s.
7. Jarynowski A., Wójta-Kempa M., Belik V. Trends in perception of covid-19 in polish internet. *medRxiv*. 2020. P. 1–16. URL: <https://www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2020/05/08/2020.05.04.20090993.full.pdf>
8. Shareena P., Shahid M. Work from home during COVID-19: Employees perception and experiences. *Global journal for Research Analysis*. 2020. Vol. 9 (5). P. 7–10.
9. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 48 (8). P. 926–934.
10. Temel V., Nas K., Dalkilic M. Positive Perception and Psychological Vulnerability Levels of Academicians during COVID 19 Quarantine Period. *African Educational Research Journal*. 2020. Vol. 8 (4). P. 876–883.
11. Walia P. The mediating effect of optimism and resilience on prevalence of anxiety and depressive symptoms among Indian young adults during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Indian Psychology*. 2020. Vol. 8 (2). P. 301–305. DIP:18.01.036/20200802, DOI:10.25215/0802.036
12. Weinstein N. What does it mean to understand a risk? Evaluating risk comprehension. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*. 1999. No. 25. P. 15–20.
13. Wengert L., Rosen A.S. Measuring optimism–pessimism from beliefs about future events. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 28 (4). P. 717–728.
14. The desirability bias in predictions: Going optimistic without leaving realism. *Organizational Behavior and Human Decision Processes / P.D. Windschitl et al.* 2009. P. 1–15. doi:10.1016/j.obhdp.2009.08.003

OPTIMISM AND LIFE SATISFACTION IN CRISIS PANDEMIC TIMES

Lidiya Oryshchyn-Buzhdyhan

*Lviv State University of Internal Affairs,
26, Gorodocka str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: lida.oryshchyn@gmail.com*

Pandemic Covid-19 changed our social environmental circumstances. A person has to manage (realize, classification for some reasoning, filter and accept) more great amounts of information about Covid-19. People, who coped with bigger information flows from Social Media, suffer a lot from stress disorder. On the opposite, when the level of optimism increasing and psychological stability is high that reduces anxiety. The purpose of this article is researching measures of optimistic features and life satisfaction levels in Ukrainian citizens, who treat quarantine rules in a different way.

The working hypothesis was an assumption: people, who strictly follow quarantine rules, would differ in optimistic predictions and level of life satisfaction from people who don't follow quarantine rules. In current research were used three measurements were: Scale of future vision (showed a level of optimistic biases), Cantril's ladder (with helps evaluate the level of life satisfaction), questioner PPS (Pure Procrasti-

nation Scale). For purpose of approbation, working hypothesis about Youth future vision in Pandemic time. was conducted a study with 108 participants. The youngest age was 17 and the oldest was 64 years.

The main result evidenced, that respondents, who didn't follow quarantine rules were less optimistic about the country future vision. All respondents were equal in optimistic prediction about personal future vision (high level of optimism) and there were no differences in Young generation future vision (low level of optimism).

Respondents, who sometimes followed and sometimes unfollowed quarantine rules, and who didn't follow the rules, had a higher score of procrastination comparing to respondents, who followed all quarantine rules. The last described persons were more satisfied with their past life comparing to groups, who partly follow and did not follow quarantine rules.

Future research perspective should consist of studying optimistic biases and their predictors in more detail in different ages and regions.

Key words: optimism, life satisfaction, crisis times, Pandemic, procrastination.