



---

## **ВСТУПНЕ СЛОВО**

---

## Шановні друзі!

Сьогодні я хочу обговорити значення розвинутого світогляду людини у зв'язку з якістю її життя.

Медики завжди проводили паралелі між особливостями світогляду і тривалістю життя. Згідно з публікацією Proceedings of the National Academy of Sciences, у чоловіків і жінок, яких за результатами тестування віднесли до найоптимістичніших людей, тривалість життя виявилася на 11 і 15 % відповідно вище від загальнопопуляційної.

Тривалість життя в розвинених країнах постійно зростає і набагато більше людей за декілька останніх десятиріч стали довгожителами (за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, до довгожителів відносять літніх людей віком понад 90 років). Як показала низка досліджень, висока тривалість життя пов'язана не тільки з генетичними, а й із психосоціальними чинниками. Зокрема оптимістичні люди з меншою ймовірністю хворіють на серцево-судинні та легеневі захворювання. Оптимізм частково успадковується генетично, але він зумовлений і соціальними чинниками. За даними експериментальних досліджень оптимістичної поведінки можна навчитися.

Оптимізм не тільки зменшує ризик виникнення серйозних захворювань, а й знижує ймовірність передчасної смерті. Однак досліджень щодо прямого зв'язку між оптимізмом і тривалістю життя досі не проводили. Тому американські медики під керівництвом Lewina O. Lee з Бостонського університету вирішили перевірити, чи є такий статистичний зв'язок. Автори використовували дві вибірки: з Дослідження здоров'я медичних сестер і з Дослідження нормативного старіння, які проводить Міністерство у справах ветеранів США. Дослідження медичних сестер почалося в 1976 році. У ньому взяла участь 121 тисяча осіб, які кожні два роки заповнювали опитувальники, у тому числі ті, що стосуються особливостей їхнього способу життя, поведінки, хвороб. У 2004 році жінки пройшли психологічне тестування, за допомогою якого оцінювали їх світогляд, зокрема оптимізм. Автори використовували дані цього опитування (за рівнем оптимізму вони розділили учасниць на чотири групи) і простежили смертність учасниць експерименту до 2014 року. У результаті вони відібрали для дослідження 69 744 жінки, які брали участь у тестуванні оптимізму.

Дослідження нормативного старіння проводили, починаючи з 1963 року, і в ньому взяло участь 2280 чоловіків. У 1986 році вони пройшли тестування, в ході якого досліджувалися і рівень їх оптимізму. Автори відстежили смертність у когорті до 2016 року і відібрали для

---

подальшого дослідження 1429 чоловіків, які проходили тестування з приводу їх світогляду. За рівнем оптимізму вони розділили учасників на п'ять груп, а не на чотири, тому що в тестуванні використовували більший діапазон оцінок порівняно із тестуванням медсестер.

За допомогою множинного регресійного аналізу автори розраховали відношення шансів (дозволяє кількісно описати зв'язок двох ознак) між рівнем оптимізму і тривалістю життя учасників. У результаті виявилось, що найоптимістичніші медсестри жили в середньому на 15 % довше ( $p < 0,01$ ), ніж найбільш песимістичні учасниці дослідження. У чоловіків результати виявилися схожими: оптимісти жили на 11 % довше ( $p = 0,002$ ), ніж песимісти. Відношення шансів між рівнем оптимізму і тривалістю життя дослідники розраховали тільки для тих учасників, хто під час спостереження дожив до 85 років. Це були 13 045 жінок і 1117 чоловіків. Для найоптимістичних з них, порівняно із найпесимістичніше налаштованими, можливість серед чоловіків дожити до 85 років на 70 % ( $p < 0,05$ ), а для жінок на 50 % ( $p < 0,01$ ) була більшою. Навіть в учасників дослідження з невисоким ступенем оптимізму (передостанні групи) цей показник на 50 % ( $p < 0,05$ ) у чоловіків та на 20 % ( $p < 0,01$ ) у жінок був вищим, ніж у людей з останньої за ступенем оптимізму групі.

Автори вважають, що оптимісти частіше за песимістів дотримуються здорового способу життя і внаслідок цього тривалість життя збільшується. В оптимістично налаштованих людей зазвичай достатньо впевненості, щоб досягати своїх цілей, тому, як вважають дослідники, їм легше виробити корисні для здоров'я звички, скоригувати мету, якщо вона виявилася недосяжною, і вони ефективніше вирішують проблеми, ніж песимісти. Іншим поясненням може бути те, що оптимісти не так емоційно реагують на складні ситуації та швидше відновлюються після серйозних стресів порівняно з більш песимістичними людьми. «Відчуження від власних сил не тільки ставить людину в рабську залежність від Бога, а й робить його злим, – писав відомий німецький філософ, батько сучасної соціальної психології Еріх Фромм. – Він позбавляється віри в оточення і в самого себе, позбавляється досвіду власної любові, власного розуму».

Давайте будемо оптимістами!



З повагою,  
Головний редактор  
**В. В. БАТУШКІН**

**Висловлюємо щирю подяку  
Єршову Сергію Анатолійовичу  
за підтримку в розвитку журналу**