

*В. В. Морозова*

*И. В. Сильченко, кандидат психологических наук, доцент  
Беларусь, Гомель, УО «ГГУ имени Ф. Скорины»*

## **УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ И ИХ СТИЛЬ АТРИБУЦИИ**

В статье представлен краткий обзор исследований на тему психологического благополучия и оптимизма, а также их взаимосвязи и взаимовлияния. Рассматривается психологическое благополучие студентов, его уровни, анализируются стили атрибуции, и исследуется связь между уровнем психологического благополучия и атрибутивным стилем. Представлены предположения о том, почему пессимистический стиль атрибуции был выявлен преобладающим.

Психологическое благополучие личности К. Рифф рассматривает как интегральное понятие, которое охватывает позитивное отношение к себе, управление окружающей средой, качественные отношения с другими, непрекращающееся развитие и рост, жизненные цели и способность к самоопределению. [1, с. 1079]. Открытым остается вопрос о том, какие черты личности, а также средовые факторы, поведенческие категории и механизмы объяснения мира способны выступать в качестве средств прогнозирования благополучия. Основной упор в изучении психологического благополучия делается на рассмотрение взаимосвязи этого феномена и конкретных личностных характеристик, таких как жизненные установки, стратегии, ценности, ориентиры, направленность личности. Психологическое благополучие связывается с целостностью личности, ее гармоничным и постоянным развитием, наличием определенных целей, ресурсов и способов, необходимых для реализации поставленных целей, субъективной удовлетворенностью межличностными контактами, оценкой человека своего места в социальной структуре общества, количественной характеристикой положительных эмоций, испытываемых данным человеком в определенный отрезок времени.

В нескольких исследованиях анализировалась связь субъективного благополучия личности и атрибутивного стиля. Так, М. Селигман, основоположник позитивной психологии, считает, что наличие оптимистического стиля атрибуции предполагает ощущение субъективного благополучия и счастья [2, с. 43].

В исследованиях Х. Ченг и А. Фурнхама было выявлено, что оптимистический атрибутивный стиль (как по позитивным, так и по негативным ситуациям) является надежным предиктором субъективного ощущения счастья, а также психического и физического здоровья [3, с. 130]. По данным исследования Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, диспозиционный оптимизм

позитивно связан с показателями субъективного счастья и самоуважения, обратно связан с показателями депрессии [4, с. 157].

Атрибутивный стиль, в определении М. Селигмана, это когнитивная личностная характеристика, отражающая характерный специфический способ объяснения причины событий, в которые субъект вовлечен. Это психологический атрибут, который указывает на то, как люди объясняют себе, почему они переживают определенное событие, положительное или отрицательное. В основе концепции М. Селигмана лежит предположение о том, что ожидания человека относительно будущих событий определяются его взглядами на причины прошлых событий. Оптимизм или пессимизм в рамках этой теории зависит от гибкости или ригидности способов объяснения. М. Селигман выделил оптимистичный и пессимистичный стили атрибуции. При оптимистическом стиле удача приписывается себе, как достижение самой личности, а неудача — случайному стечению обстоятельств. При оптимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются человеком как временные, которые затрагивают лишь небольшую часть жизни и подвержены изменению, а успехи — как стабильные, глобальные и зависящие от собственных усилий индивида. Пессимистический стиль приписывает успех случайным стечениям обстоятельств, а неудачи наоборот — личностным факторам. При пессимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются человеком как постоянные, универсальные, которые носят внутренний характер, а успехи, наоборот, как случайные, локальные и вызванные внешними причинами. Экстраполяция таких убеждений в будущее с неизбежностью вызывает отрицательный прогноз в разных ситуациях и сферах жизнедеятельности. Свойственный оптимистам противоположный стиль объяснений более способствует формированию положительных реакций [5].

Актуальным вопросом является вопрос о том, является ли оптимизм личности таким конструктом, который сопровождает человека с высоким уровнем психологического благополучия. Насколько вероятно то, что психологическое благополучие не может быть определено наличным атрибутивным стилем личности?

В исследовании приняло участие 230 студентов, среди которых 186 девушек и 44 юношей в возрасте от 17 до 23 лет (средний возраст 18 лет). Испытуемые являются учащимися Гомельского Государственного Университета им. Ф. Скорины. В исследовании приняли участие студенты разных курсов обучения, а также различных специальностей.

Психодиагностические методики:

- методика «тест Атрибутивных стилей (Л.М, Рудина)» [6];
- методика «Опросник шкала Психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко)» [7].

По результатам проведенного эмпирического исследования психологического благополучия личности у студентов были получены количественные показатели по шести шкалам («положительные отношения с другими», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни» и «самопринятие»), отражающие отдельные компоненты психологического благополучия. Из данных,

представленных в таблице 1, следует, что низкий уровень психологического благополучия выявлен у 16 юношей (36,36 %) и 48 девушек (25,81 %), а в целом у 64 респондентов

(27,83 %). Средний уровень благополучия у 9 юношей (20,45 %) и 44 девушек (23,66 %), в целом у 53 испытуемых (23,04 %). Высокий уровень благополучия у 19 юношей (43,18 %) и у 94 девушек (50,54 %), общее количество респондентов с высоким уровнем благополучия 113 (49,13 %).

По результатам проведенного эмпирического исследования стилей атрибуции у студентов были получены количественные показатели по шести шкалам («время неудачи», «время удачи», «широта удачи», «широта неудачи», «Я неудача» и «Я удача»), отражающие отдельные компоненты стиля атрибуции.

Из данных, представленных в таблицах 1 и 2, следует, что пессимистический стиль атрибуции выявлен у 32 юношей (72,73 %) и 151 девушки (81,18 %), а в целом у 184 респондентов (80 %). Промежуточные значения стиля атрибуции у 6 юношей (13,64 %) и 24 девушек (12,9 %), в целом у 29 испытуемых (12,61 %).

Таблица 1 – Количественные показатели уровней психологического благополучия у студентов (данные представлены в абсолютных значениях и в %)

Уровень психологического благополучия	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Юноши	16	36,36	9	20,45	19	43,18
Девушки	48	25,81	44	23,66	94	50,54
Общее	64	27,83	53	23,04	113	49,13

Оптимистический стиль атрибуции у 6 юношей (13,64 %) и у 11 девушек (5,91 %), общее количество респондентов с оптимистическим стилем атрибуции 17 (7,39 %).

Таблица 2 – Количественные показатели стилей атрибуции у студентов (данные представлены в абсолютных значениях и в %)

Стиль атрибуции	Пессимистичный		Промежуточные значения		Оптимистичный	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Юноши	32	72,73	6	13,64	6	13,64
Девушки	151	81,18	24	12,9	11	5,91
Общее	184	80	29	12,61	17	7,39

Был проведен корреляционный анализ взаимосвязи психологического благополучия личности и стиля атрибуции. Шкала «позитивные отношения» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,151$ ,  $p = 0,022$ ),

«время удачи» ( $r = 0,159, p = 0,016$ ), «широта удачи» ( $r = 0,201, p = 0,002$ ), «Я неудача» ( $r = 0,166, p = 0,012$ ), «Я удача» ( $r = 0,141, p = 0,032$ ), «Успех общее» ( $r = 0,200, p = 0,002$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,172, p = 0,009$ ). Со шкалами «широта неудачи» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено.

Шкала «автономия» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,180, p = 0,006$ ), «время удачи» ( $r = 0,169, p = 0,010$ ), «широта удачи» ( $r = 0,204, p = 0,002$ ), «Я неудача» ( $r = 0,141, p = 0,032$ ), «Я удача» ( $r = 0,173, p = 0,009$ ), «Успех общее» ( $r = 0,217, p = 0,001$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,206, p = 0,002$ ). Со шкалами «широта неудачи» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено. Шкала «управление средой» находит взаимосвязь со шкалами: «время удачи» ( $r = 0,134, p = 0,042$ ), «широта удачи» ( $r = 0,216, p = 0,001$ ), «Я удача» ( $r = 0,184, p = 0,005$ ), «Успех общее» ( $r = 0,204, p = 0,002$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,155, p = 0,019$ ). Со шкалами «время неудачи», «широта неудачи», «Я неудача» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено. Шкала «личностный рост» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,192, p = 0,003$ ), «время удачи» ( $r = 0,132, p = 0,045$ ), «широта удачи» ( $r = 0,148, p = 0,025$ ), «Я неудача» ( $r = 0,177, p = 0,007$ ), «Я удача» ( $r = 0,132, p = 0,046$ ), «Успех общее» ( $r = 0,163, p = 0,013$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,140, p = 0,033$ ). Со шкалами «широта неудачи» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено.

Шкала «цели в жизни» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,156, p = 0,018$ ), «время удачи» ( $r = 0,177, p = 0,007$ ), «широта удачи» ( $r = 0,165, p = 0,012$ ), «Я удача» ( $r = 0,159, p = 0,016$ ), «Успех общее» ( $r = 0,203, p = 0,002$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,171, p = 0,009$ ). Со шкалами «широта неудачи», «Я неудача» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено. Шкала «самопринятие» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,168, p = 0,011$ ), «время удачи» ( $r = 0,227, p = 0,001$ ), «широта удачи» ( $r = 0,201, p = 0,002$ ), «Я неудача» ( $r = 0,170, p = 0,010$ ), «Я удача» ( $r = 0,183, p = 0,005$ ), «Успех общее» ( $r = 0,257, p = 0,000$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,212, p = 0,001$ ). Со шкалами «широта неудачи» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено. Шкала «психологическое благополучие» находит взаимосвязь со шкалами: «время неудачи» ( $r = -0,183, p = 0,006$ ), «время удачи» ( $r = 0,207, p = 0,002$ ), «широта удачи» ( $r = 0,229, p = 0,000$ ), «Я неудача» ( $r = 0,164, p = 0,013$ ), «Я удача» ( $r = 0,199, p = 0,002$ ), «Успех общее» ( $r = 0,254, p = 0,000$ ), «стиль атрибуции» ( $r = 0,219, p = 0,001$ ). Со шкалами «широта неудачи» и «неудача общее» взаимосвязи не выявлено.

Подводя итог, можно говорить о том, что половина испытуемых в выборке имеет высокий уровень благополучия личности, как юноши, так и девушки. Анализируя стиль атрибуции, было выявлено полное преобладание пессимистического стиля атрибуции у студентов, как юношей, так и девушек. Данный результат, объясняется несколькими предположениями. Защитный пессимизм – это когнитивная стратегия, которую описала Нэнси Кантор и ее ученики в середине 1980-х годов. Люди используют защитный пессимизм как стратегию для подготовки к провоцирующим тревогу событиям или

выступлениям. Применяя защитный пессимизм, люди занижают ожидания в отношении своей деятельности, независимо от того, насколько хорошо они преуспевали в прошлом. После чего защитные пессимисты продумывают конкретные негативные события и неудачи, которые могут отрицательно повлиять на их достижение цели. Предвидя возможные негативные последствия, защитные пессимисты могут принять меры, чтобы избежать их или подготовиться к ним. Используя эту стратегию, защитные пессимисты могут успешно обуздать тревогу, которая в противном случае могла бы нанести вред их деятельности. В отличие от пессимизма, защитный пессимизм – это не внутренний, глобальный и стабильный стиль атрибуции, а скорее когнитивная стратегия, используемая в контексте определенных целей. Пессимизм предполагает размышления о возможных негативных исходах ситуации без проактивного поведения, направленного на противодействие этим исходам.

С другой стороны, защитный пессимизм использует предвидение негативных ситуаций, чтобы подготовиться к ним. Возможные негативные исходы ситуации часто побуждают защитных пессимистов усерднее работать для достижения успеха. Поскольку защитные пессимисты обеспокоены, но не уверены в том, что возникнут негативные ситуации, они по-прежнему чувствуют, что могут контролировать их исход. Второе объяснение приводит автор теста на оптимизм Л.М. Рудина, в исследовании отмечает, что стилевые особенности объяснения событий коренятся в особенностях этнокультуры. Ситуации перманентного преодоления «временных трудностей», являются для многих граждан стран СНГ, по сути дела, образом жизни.

Стиль атрибуции находит взаимосвязь с психологическим благополучием, но данная взаимосвязь не позволяет предвидеть психологическое благополучие студентов, обладая лишь знаниями об их наличном атрибутивном стиле.

#### Список использованных источников и литературы

- 1 Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1989. – V. 57. № 6. – P. 1069–1081.
- 2 Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман, пер. с англ. – М. : Изд-во «София», 2006. – 368 с.
- 3 Личностный потенциал. Структура и диагностика / [А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, И. А. Васильев, Т. О. Гордеева и др.]; под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2011. – 679 с.
- 4 Гордеева, Т. О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева – М. : Смысл, 2011. – 177 с.
- 5 Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман, [Пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина.] – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
- 6 Рудина, Л. М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей / Л. М. Рудина; под ред. В. М. Русалова. – М. : Наука, 2002. – 24 с.

7 Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ