

Стиль атрибуции как коррелят психологического благополучия

Морозова В.В.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Атрибутивный стиль (или стиль объяснения) – это особый способ объяснения людьми причин различных событий в своей жизни. М. Селигман и его коллеги представили концепцию атрибутивного стиля с тремя параметрами: постоянство, широта и персонализация. Каждый из параметров характеризует некоторые особенности атрибуции человеком причин положительных и отрицательных событий его жизни. Постоянство представляется как временная характеристика причин хороших и плохих событий, описывая субъективные представления человека о том, насколько они стабильны. Широта показывает степень охвата различных сфер жизни теми или иными причинными схемами, универсальность существующих объяснений. Высокая выраженность параметра широты проявляется в том, что человек находит общие причины, которые затрагивают события во всех сферах жизни. Параметр персонализации схож с локусом контроля, который ввел Дж. Роттер, и характеризует склонность человека искать причины происходящих с ним событий в независимых от себя внешних обстоятельствах или в себе. Также предложили различие между оптимистическим и пессимистическим стилем.

Атрибутивный стиль был первоначально предложен как когнитивный фактор депрессии [1]. Метааналитические исследования взаимосвязи между объяснительным стилем и депрессией подтвердили сильную связь между однополярной депрессией и пессимистическим объяснением негативных событий (с использованием внутренних, постоянных и всепроникающих причин), а также положительных событий (с использованием внешних, нестабильных и локальных причин), но в последнем случае связь была слабее [2].

В последнее время акцент в исследованиях атрибутивного стиля сместился с беспомощности, депрессии, пессимизма на взаимосвязь между оптимистическим атрибутивным стилем и психологическим благополучием.

В исследовании Х. Ченг и А. Фурнхама изучалось, в какой степени атрибутивный объяснительный стиль и личностные черты предсказывают самооценку счастья и психического здоровья. Результаты показали, что

атрибутивный стиль в значительной степени предсказывает как психическое благополучие, так и психические заболевания, хотя атрибуция положительных результатов, по-видимому, оказывает более сильное влияние на счастье, чем на психологический стресс. Результаты показывают, что, приписывая себе положительные результаты и полагая, что положительные результаты снова произойдут в этих ситуациях (стабильная атрибуция), атрибутивный стиль может, как увеличить баллы по шкалам самооценки счастья, так и снизить баллы по шкалам психического здоровья. В негативных ситуациях атрибутивный параметр широты также значительно предсказывал счастье и психологический стресс, указывая на то, что он может представлять более общие черты пессимизма, чем постоянство и персонализация [3].

Параметр атрибутивной персонализации является косвенным фактором счастья и психического здоровья, опосредованным через самооценку, поскольку позже было последовательно установлено, что она является одним из основных факторов, способствующих счастью, что она обладает значительной прогностической силой психического благополучия и здоровья [4].

Параметр атрибутивной персонализации (в позитивных ситуациях), по сравнению с атрибутивными параметрами ширины и постоянства, был единственным измерением, которое значительно коррелировало с самооценкой и позитивным влиянием, он отличается от двух других атрибутивных конструкций главным образом тем, что влияет на самооценку. Атрибутивная персонализация предсказывала счастье, в основном опосредованное самооценкой, поскольку было последовательно установлено, что это один из основных факторов, способствующих счастью и позитивный аффект, который является одним из основных компонентов общего счастья [4].

Причинно-следственная связь между стилем атрибуции и счастьем остается неясной. Когда принималась во внимание самооценка, стиль поведения в позитивной ситуации и счастье, то они были взаимно предсказуемыми. Счастливые молодые люди, как правило, демонстрируют более оптимистичный взгляд на позитивные ситуации, чем менее счастливые люди. С другой стороны, они придерживались оптимистичного взгляда на положительные результаты и верили в то, что положительные результаты были вызваны их собственными заслугами, которые произойдут снова и положительно повлияют на другие сферы их жизни, что могло привести к тому, что молодые люди будут счастливы и в дальнейшем.

По данным исследования Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, оптимистичный стиль атрибуции негативных событий может иметь как преимущества, так и недостатки. Оптимистическое мышление (рассматривание негативных событий как внешних, нестабильных, специфических) может способствовать надежде и

привести к увеличению настойчивости, но оно также может привести к расслаблению и прекращению усилий. В свою очередь, пессимистическое мышление (рассматривание негативных событий как внутренних, стабильных и глобальных) может повлечь за собой беспомощность и пассивность, но оно может также привести к вложению большего количества усилий и энергии в деятельность. Например, студенты, которые давали пессимистичные объяснения своим плохим результатам экзаменов, как правило, строили больше планов для подготовки к следующему экзамену [5].

Взаимосвязи между оптимистичным атрибутивным стилем и благополучием не особенно сильны. Однако эта взаимосвязь может быть более сложной, если предположить, что то, как человек интерпретирует ситуацию успеха или неудачи, определяет тип последующего эмоционального переживания и влияние этой ситуации на будущую мотивацию и самооценку. Таким образом, атрибутивный стиль, по-видимому, является связующим звеном между производительностью и благополучием, но исследования, необходимые для выявления динамики этих процессов, должны быть продольными, а не поперечными.

Результаты исследования Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, показывают, что мероприятия, способствующие оптимистичному объяснению своих успехов, могут помочь студентам улучшить свою успеваемость, поддерживать положительную самооценку и смягчать пагубные последствия академических неудач для самооценки, тем самым предотвращая депрессию [5].

Кроме того, результаты исследования М. С. ЛаФорж и С. Кантрелла, показывают, что умеренно пессимистичный стиль атрибуции негативных событий может быть полезен в некоторых академических ситуациях, подтверждая предыдущие выводы об успеваемости студентов университетов [6]. Вероятное объяснение заключается в том, что умеренно пессимистичные студенты испытывают больше тревожности при тестировании и менее уверены в успехе, что мотивирует их вкладывать больше времени и усилий в подготовку к экзаменам. В свою очередь, высокий оптимизм, проявляемый неуспешными участниками, может привести к нереалистичным ожиданиям успеха и, таким образом, подрывают эффективность выполнения сложных задач, что согласуется с существующими выводами о нереалистичном оптимизме [7].

Полученные результаты Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина свидетельствуют о двух различных мотивационных механизмах, лежащих в основе взаимосвязи объяснительного стиля с производительностью. Умеренно пессимистичные объяснения негативных событий могут вызывать тревогу и мотивировать настойчивость, концентрацию на краткосрочных целях достижения результатов, но могут привести к депрессии и пассивности в долгосрочной

перспективе. В свою очередь, оптимистичные объяснения позитивных событий могут мотивировать умение ставить цели, настойчивость и эффективное преодоление трудностей в долгосрочной перспективе, но также могут привести к нереалистично высоким ожиданиям успеха, особенно пагубным в трудной деятельности [5].

Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осиним представлены выводы, свидетельствующим о том, что оптимистичный атрибутивный стиль умеренно связан как с эмоциональными, так и с когнитивными аспектами субъективного благополучия, он предсказывает более высокие показатели счастья и более низкие показатели депрессии, а также более высокие показатели самооценку и самоэффективности. С одной стороны, атрибутивный стиль – это способ, которым индивид интерпретирует ту или иную ситуацию в свете его/ее личных склонностей, что приводит к беспомощности или, наоборот, к мотивированной деятельности. С другой стороны, атрибутивный стиль – это способ, которым человек обрабатывает обратную связь от своей деятельности, и, следовательно, он способен регулировать влияние успехов и неудач на субъективное благополучие и будущие результаты.

Подводя итог всех исследований, можно говорить о том, что оптимизм связан как с положительными, так и с отрицательными результатами. Как правило, это полезно как для успеха (за счет повышения самоэффективности), так и для благополучия: в неудачных ситуациях. Оптимизм может способствовать восстановлению положительных эмоциональных состояний, облегчая выполнение какой-либо сложной деятельности. Однако нереалистично высокий оптимизм, особенно в отношении негативных событий, может привести к ригидным и неточным объяснениям, а, следовательно, к неверным прогнозам жизненных событий. Эти выводы можно рассматривать с разных точек зрения: студенты, у которых чрезвычайно оптимистичные объяснительные стили на самом деле может работать хуже, чем у тех, у кого умеренный стиль объяснения или тех, кто способен переключаться и находить баланс между оптимистичными и пессимистичными объяснениями [5]. Хотя атрибутивный стиль является устойчивой личностной характеристикой, вполне вероятно, что ригидный объяснительный стиль, будь то пессимистический или оптимистичный будет менее адаптивен с точки зрения результатов деятельности, чем гибкий, реалистичный объяснительный стиль, отражающий не только личные склонности, но и специфические особенности различных ситуаций. Таким образом, можно заключить, что атрибутивный стиль связан с эффективностью в разных ситуациях, но специфика этой взаимосвязи зависит от типа ситуации и перспективы (рассматривается ли долгосрочная или краткосрочная эффективность).

ЛИТЕРАТУРА

- 1 *Seligman M. E. P. [et al.] Depressive attributional style // Journal of Abnormal Psychology. 1979. № 88. Pp. 242–237.*
- 2 *Mezulis A. H. [et al.] Is there a universal positivity bias in attributions: A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias // Psychological Bulletin. 2004. Vol. 130, № 5 Pp. 711-747.*
- 3 *Cheng H., Furnham A. Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health // Journal of Happiness Studies. 2001. № 2. Pp. 307-323.*
- 4 *Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being // Counseling Psychology Quarterly. 2003. Vol. 16, № 3. Pp. 121-130.*
- 5 *Gordeeva T. O., Osin E. N. Optimistic Attributional Style as a Predictor of Well-Being and Performance in Different Academic Settings // The Human Pursuit of Well-Being. 2011. Pp. 159-174.*
- 6 *LaForge, M. C., Cantrell S. Explanatory style and academic performance among college students beginning major course of study // Psychological Reports. 2003. Vol. 92, № 3. P. 861.*
- 7 *Armor D. A., Taylor S. E. When predictions fail: The dilemma of unrealistic optimism // Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 2002. Pp. 334-438.*

Особенности эмоционального интеллекта подростков, занимающихся творчеством

Нестеренко М.В.

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь*

Современный мир призывает быть успешным, конкурентноспособным и требует оценки ежедневных способностей каждого из нас. Но не только умственные способности и рациональные проявления личности могут обеспечить престижные последствия для их обладателей, но и умение социально приспособливаться и продуктивно использовать коммуникации, регулировать собственные и чужие проявления эмоций, понимать их и принимать. Во взаимоотношении с внешней средой человек встречается с необходимостью понимать чувства других людей.

Конец XX века и начало XXI в психологии ознаменовались появлением нового исследовательского течения в эмоциональной сфере личности – эмоционального интеллекта.

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» использовали П. Сэловей и Дж. Майер в статье «Эмоциональный интеллект» (1990), они определили его как группу ментальных способностей, обеспечивающих осознание и понимание собственных эмоций и эмоций окружающих людей [2, с. 7].