

Пануча М.В.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ВПЛИВ СТИЛЮ АТРИБУЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкривається важливість розуміння впливу атрибутивних стилів на стан психологічного добробуту особистості. Розглянуто історичний розвиток концепції каузальної атрибуції, започаткованої Ф. Хейдером, та її значення для розуміння причинних пояснень людьми різних подій життя. Згадано про вивчення зв'язку атрибуції з афективними реакціями людей. Розкрито теорію атрибутивних стилів М. Селізмана. Приділено увагу класифікації атрибутивних стилів за параметрами постійності, глобальності та персоналізації. Зауважується, що під атрибуціями заведено розуміти самі причинні пояснення деяких фактів, ситуацій чи подій, а під атрибутивними стилями – стильові особливості особистості, тобто певну індивідуальну схильність давати подібні пояснення щодо різних фактів, подій, процесів.

Схарактеризовані деякі гедоністичні та евдемоністичні концепції психологічного благополуччя особистості. Описано вплив оптимістичного та песимістичного атрибутивних стилів на переважання позитивного чи негативного афектів, самооцінку, відчуття компетентності, мотивацію досягнення. Наведено результати сучасних досліджень, які доводять, що оптимістичний стиль пояснення корелює з вищим рівнем самооцінки, емоційним станом, активністю, задоволеністю життям, високими академічними досягненнями, позитивною адаптацією, самооцінкою рівня щастя.

Зауважується, що стиль атрибуції маніфестується у судженнях та висловлюваннях людей, відображаючи їх спосіб осмислення пережитого досвіду. Робляться висновки, що вичленення мовних конструкцій дозволяє досліднику аналізувати особливості переживання суб'єктивної реальності війни. Якщо фрази-пояснення негативних подій війни відповідають характеристикам глобальності, стабільності та інтернальності, то це може свідчити про песимістичний атрибутивний стиль особистості. Оптимістична атрибуція несприятливих подій маніфестується мовними конструкціями, що характеризуються показниками специфічності, нестабільності, екстернальності, при цьому позитивні життєві події пояснюються в локусах глобальності, стабільності, інтернальності. Вбачається можливим врахування цих спостережень у психологічній практиці з людьми, які переживають події війни, для покращення їх психологічного добробуту.

Ключові слова: атрибуція, пояснювальний стиль, стиль атрибуції, психологічний добробут, психологічне благополуччя, задоволеність життям.

Постановка проблеми. Кожній людині властиво пояснювати життєві події, поведінку інших людей та свої вчинки певним чином. Механізм, за допомогою якого здійснюється це пояснення, позначають терміном атрибуція. Атрибуція як феномен сприйняття здійснює сильний вплив на життєдіяльність і самопочуття особистості. За допомогою пояснення людина отримує відчуття контролю над подіями, які відбуваються у навколишньому світі, підтримує для себе відчуття структурованості та передбачуваності світу.

Українці, проживаючи тривалу ситуацію повномасштабної війни, відчуваючи екзистенційну загрозу, гостру невизначеність майбутнього, певним чином намагаються інтерпретувати

ці події. Спосіб, в який вони зазвичай це роблять, підпадає під розуміння поняття атрибутивного стилю. Індивідуальний атрибутивний стиль може або сприяти полегшенню переживання людиною травмивних подій війни, або посилювати негативні наслідки їх дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен каузальної атрибуції був уперше описаний Ф. Хайдером у його роботі «Психологія міжособистісних відносин» [9], де він пояснював, як люди інтерпретувати причини подій та вчинки інших, обґрунтовуючи їх особистісними або ситуативними факторами. Ф. Хайдер підкреслював, що прагнення до побудови цільної картини світу є фундаментальною особливістю людського мис-

лення. Зводячи складну реальність до зрозумілих причинно-наслідкових зв'язків, людина знижує рівень невизначеності, впорядковує події та інтегрує їх у світогляд. Такий процес забезпечує людині відчуття стабільності й передбачуваності навколишнього світу. Його ідеї знайшли розвиток у подальших дослідженнях атрибуції. Дослідники, такі як Б. Вайнер, В. Рассел і Д. Лерман [13], вивчали зв'язок атрибуції з емоціями. На їх думку особливості атрибуції формують спектр афективних реакцій людини.

Відповідно до теорії М. Селігмана [7], пояснювальний атрибутивний стиль розуміється як когнітивне пояснення сприятливих і несприятливих подій наявністю чи відсутністю причинних факторів, які відрізняються за параметрами постійності, глобальності та персоналізації. Тобто при поясненні причин акцентується увага не на самому факторі, а на його властивостях.

Поєднання цих параметрів утворює два полярних атрибутивних стилі: оптимістичний і песимістичний. При оптимістичному пояснювальному стилі людині притаманно пояснювати несприятливі причини, неуспіхи тимчасовими, конкретними і зовнішніми причинами, а життєві успіхи – постійними, глобальними й внутрішніми. Песимістичний пояснювальний стиль характеризується тим, як людина інтерпретує події, особливо несприятливі. Цьому пояснювальному стилю характерне пояснення причин несприятливих подій постійними, глобальними і внутрішніми причинами, а сприятливих успіхів тимчасовими, конкретними й зовнішніми причинами.

М. Селігман зі співавторами [7] виявили так званий «депресивний пояснювальний стиль». Вони з'ясували, що стиль атрибуції значно відрізняється у студентів, які схильні до депресії та тих, хто не має такої схильності. Так, депресивні студенти пояснювали погані результати подій внутрішніми, стабільними та глобальними причинами, а хороші результати – зовнішніми, нестабільними причинами. У якості засобу подолання депресії Селігман пропонує розвивати оптимістичний стиль мислення. Навіть ставлення до себе, повага чи неповага, в значній мірі зумовлене атрибутивними процесами, стилем пояснення.

Продовжуючи досліджувати ці ідеї, К.Н. Лейтон і Х.К. Террелл [8] зазначають, що атрибутивний стиль відноситься до способів, якими люди пояснюють причини подій у своєму житті. Коли люди переживають позитивні чи негативні події, вони часто задаються питанням, чому ця подія сталася. Щоб відповісти на це запитання, люди роблять

причинно-наслідкові атрибуції на основі трьох основних вимірів: *внутрішній-зовнішній, стабільний-нестабільний і глобальний-специфічний*. Внутрішній-зовнішній домен стосується того, хто або що відповідальний за подію – зокрема, чи щось унікальне в людині (внутрішнє) чи щось у ситуації (зовнішнє) спричинило подію. Стабільний-нестабільний домен належить до уявної постійності причини. Іншими словами, причину події можна розглядати як постійну та повторювану (стабільну) або нестійку та непостійну. Глобально-специфічний домен відноситься до того, чи пояснюють чинник як глобальний, чи як локальний.

Зазвичай під атрибуціями прийнято розуміти самі причинно-наслідкові пояснення деяких фактів, ситуацій чи подій, а під атрибутивними стилями – стильові особливості особистості, тобто певну індивідуальну схильність давати подібні пояснення щодо різних фактів, подій, процесів. Якщо причини подій є відомими та очевидними, то прояв індивідуальних атрибутивних стилів значно знижується, якщо ж події мають невизначені, неоднозначні причини, тоді люди схильні виявляти притаманні їм стильові особливості пояснення їх причинності.

Отже, вірогідно, що стиль пояснення подій буде значно впливати на емоційний стан, рівень задоволеності життям та психологічний добробут особистості.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз впливу атрибутивного стилю на стан психологічного добробуту особистості.

Виклад основного матеріалу. Під психологічним добробутом відповідно до гедоністичного підходу (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) заведено розуміти деякий баланс позитивних і негативних афектів, та загальну задоволеність життям. Так, Е. Дінер вів поняття суб'єктивного благополуччя, яке розумів як єдність трьох компонентів: задоволення, неприємні емоції та приємні емоції. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Таким чином, він виокремлював когнітивну (когнітивну оцінку різних аспектів свого життя) і емоційну (переважання позитивних чи негативних афектів) сторони самоприйняття.

В евдемонічному підході до розуміння психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Раян та ін.) поряд з гедоністичною складовою називають прагнення особистості до розвитку, самореалізації, самоприйняття, компетентності, досягнення соціально значимих цілей, побудови значущих стосунків. Дослідниця К. Ріфф у кон-

цепції психологічного благополуччя узагальнила основні показники позитивного функціонування особистості, тому його критеріями називає: самоприйняття (як позитивну самооцінку і прийняття себе), позитивні відносини з іншими (здатність підтримувати довірливі, автентичні стосунки з оточуючими), автономія (як здатність бути незалежним, самодостатнім), компетентність (здатність управляти навколишнім середовищем), мета в житті (наявність соціально значущих життєвих цілей), особистісне зростання (як прагнення до саморозвитку і самореалізації).

Особливості пояснення подій впливають на когнітивну оцінку різних сфер життя, а також емоційне самопочуття людини, визначають реалізацію основних показників позитивного функціонування. Зазвичай більш суттєвий вплив будуть здійснювати стійкі особливості атрибутивного, які розуміються як атрибутивні стилі.

Зокрема, оптимістичний атрибутивний стиль частіше зумовлює переживання особистістю позитивних емоцій, люди з цим стилем пояснення успішніше справляються зі стресами, труднощами повсякденного життя, інтерпретують труднощі як здоланні, тимчасові, зовнішні перепони, свої ж успіхи і сприятливі події життя пояснюють власними зусиллями, здібностями і вміннями, оптимістично налаштовані на майбутнє. Такі особи більш схильні бачити свої сильні сторони, можливості, здібності, тому мають більш стійку позитивну самооцінку. Вони переконані, що їх зусилля не даремні, що вони здатні й компетентні, щоб впливати на події та змінювати обставини.

Атрибутивний стиль буде значно впливати на мотивацію особистості, її здатність досягати бажаних цілей. Люди, які переконані в своїх спроможностях, докладатимуть більших зусиль, будуть активно діяти та чинити опір перешкодам, ставити цілі і наполегливо їх досягати. Оскільки оптимісти трактують проблеми як тимчасові та локальні, які піддаються впливу людини, вони швидше будуть вдаватись до дієвої активності, шукати і знаходити нові можливості.

Натомість песимістичний атрибутивний стиль може зумовлювати відчуття безсилля, неспроможності подолати несприятливі життєві події, які трактуються як всеосяжні, несправедливі, постійні та зумовлені власними психологічними причинами (невмінням, незнанням, безпомічністю).

Песимістичний стиль схиляє людину частіше переживати негативні афекти (розпач, тривогу,

безсилля, безпорадність, розчарування). Оптимістичне бачення подій провокує переживання позитивних афектів (впевненості, радості, надії, натхнення).

Стиль пояснення буде значно визначати задоволеність людини різними аспектами свого життя і життям загалом. Задоволення передбачає акт судження, порівняння того, що люди мають, із тим, що вони очікують від усього свого життя чи певної його частини. Чим більше їхні досягнення не відповідають їхнім прагненням, тим вищий рівень незадоволення. Задоволення має минулу орієнтацію, оцінку того, як справи йшли до сьогодні [11].

Іноземні дослідники С. Ратхор, А. Кумар, А. Гаутам [11] задоволеність життям поряд з оптимізмом називають важливими предикторами психологічного добробуту. Вони зауважують, що оптимізм полягає в узагальненому очікуванні того, що людина отримає хороші результати в житті, ставленні чи світогляді, що включають позитивну інтерпретацію минулих або теперішніх подій. Це очікування, яке є відмінним у кожній людині, є провісником поведінки і призводить до наполегливості та прагнення до цілеспрямованої поведінки.

Ці тези підтверджуються іншими сучасними дослідженнями (О.А. Дудник, Л.Я. Малімон [2]), де встановлено, що в осіб з оптимістичним стилем атрибуції значно вищі показники самооцінки самопочуття, активності, настрою й загального психоемоційного стану, тобто підтверджують припущення про причинну атрибуцію як детермінанту модальності емоційних проявів особистості.

Результати дослідження Б.Т. Рігбі, Е.С. Хьюбер [12] на вибірці підлітків показали, що особистісна характеристика емоційної стабільності була суттєво пов'язана із їх задоволеністю життям, а причинно-наслідкові атрибуції хороших подій опосередковували зв'язок між задоволеністю життям та емоційною стабільністю.

Про зв'язок стилю атрибуції і депресії свідчать результати Т.Е. Джойнера і К.Д. Вагнер [10], де доведено, що атрибутивний стиль пов'язаний із депресивними станами у дітей і підлітків.

Дж. Чіарроккі зі співавторами [6] встановили, що позитивний стиль атрибуції пов'язаний із високими академічними досягненнями та індексами позитивної адаптації в дітей; негативний стиль пояснення чітко корелює з широким спектром негативних соціальних та емоційних наслідків, включаючи депресію, самотність і соціальну тривожність, низьке сприйняття з боку однолітків і низький соці-

ометричний статус. У дослідженні встановлено, що атрибутивний стиль підлітків є прогностичним чинником їх психологічного добробуту.

Дослідження Х. Ченг, А. Фернхем [5] було спрямоване на виявлення значущості атрибутивного стилю у відчутті щастя людей. Регресійний аналіз показав, що атрибутивний стиль був значущим предиктором щастя, що становило 18% дисперсії. Стиль атрибуції у позитивних і негативних ситуаціях значно обернено корелював із самооцінкою. З'ясовано, що оптимістичний стиль атрибуції в позитивних ситуаціях був сильнішим предиктором самооцінки рівня щастя, ніж оптимістичний стиль атрибуції в негативних ситуаціях. Наслідки результатів важливі з погляду когнітивних стратегій для зміни песимізму на оптимізм, що підвищує суб'єктивне благополуччя особистості.

Простежується, що стиль атрибуції маніфестується у судженнях та висловлюваннях людей, відображаючи їх спосіб осмислення пережитого досвіду. Розглядаючи вираження досвіду у знаково-текстових формах, слід зауважити, що вираження власного досвіду не є власне реакцією на стимул. В цьому випадку перед дослідником відкривається не просто більш змістовна реальність, а суб'єктивна реальність, породжена внутрішньою мотивацією та інтенціональністю.

Розповідаючи про подію, особистість виражає та переживає свої враження, свій досвід, пов'язаний з життєвими подіями, а також формує переживання цих подій [3, с.133].

На прикладі переживань українців у контексті війни можна спостерігати різні стилі атрибуції. Особи з песимістичним атрибутивним стилем у своїх висловлюваннях про воєнні події демонструють глобальність і стабільність приписаних причин, використовуючи формулювання на кшталт:

- «В Україні немає безпечного місця», «Війна зруйнувала моє життя» (глобальний локус).
- «Це ніколи не закінчиться», «Не видно ні кінця ні краю» (стабільний локус).
- «Який я невезучий», «Ми самі винні в цьому» (внутрішній локус).
- Маркерами оптимістичного стилю атрибуції можна вважати такі вислови, як:

– «Рано чи пізно війна скінчиться», «І це переживемо», «Перемога неминуча» (нестабільний локус).

– «В країні є місця відносної безпеки», «Береженого Бог береже» (специфічний локус).

– «У цьому винні вороги», «Я не винен, що це трапилось» тощо (зовнішній локус).

Ці мовні конструкції характерні для осіб, які схильні пояснювати події як тимчасові та локальні.

Якщо ці та інші мовні конструкції, що характеризуються внутрішнім-зовнішнім, стабільним-нестабільним і глобальним-специфічним вимірами, у міркуваннях і мовленні людини виявляються стабільно, можна передбачити стильові особливості її атрибуцій.

Висновки. У ході наукових розвідок встановлено, що індивідуальний стиль пояснення причин є вагомою детермінантою особливостей сприйняття й інтерпретації подій, які проживає особистість. Те, як людина сприймає та пояснює події чи ситуації свого життя, буде визначати її емоційний стан і загальну задоволеність життям.

Вичленення мовних конструкцій дозволяє досліднику аналізувати особливості переживання суб'єктивної реальності війни. Якщо фрази-пояснення негативних подій війни відповідають характеристикам глобальності, стабільності та інтернальності, то це може свідчити про песимістичний атрибутивний стиль особистості. Оптимістична атрибуція несприятливих подій маніфестується мовними конструкціями, що характеризуються показниками специфічності, нестабільності, екстернальності, при цьому позитивні життєві події пояснюються в локусах глобальності, стабільності, інтернальності.

У практиці психологічної допомоги людям, які проживають складні події війни, розпізнавання та зміна негативних, песимістичних атрибуцій на позитивні може стати стратегією до покращення психологічного добробуту та підвищення задоволеності життям.

Свідомий вибір оптимістичного пояснювального стилю допоможе особистості покращити стратегії подолання стресів, підвищити мотивацію досягнення, самооцінку, відчуття самоєфективності й компетентності.

Список літератури:

1. Велитченко Л., Болунь С. Системні аспекти атрибуції. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. 2021. No.3. P.38-47.
2. Дудник О.А., Малімон Л.Я. Атрибутивний стиль як детермінанта модальності емоційних проявів особистості. *Психологічний журнал*. 2022. №9. С.13-24.

3. Папуча М.В., Кресан О.Д. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі. Київ-Ніжин, 2008. Вип. 6. С.133-137.
4. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.
5. Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*. 2003. No.16(2), P.121-130.
6. Ciarrochi J., Heaven P.C.L., Davies F. The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol.41, Iss.6. P.1161-1178.
7. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*/ Seligman M.E., Abramson L.Y., Semmel A., von Baeyer C. 1979. Vol.88(3). P.242-247.
8. Leighton K.N., Terrell H.K. Attributional Styles. In: *Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. 2020. pp. 313-315.
9. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. <https://doi.org/10.4324/9780203781159> (дата звернення: 26.11.2024).
10. Joiner T.E., Wagner K.D. Attributional style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 1995. Vol.15, Iss.8. P.777-798.
11. Rathore S., Kumar A., Gautam A. Life Satisfaction and Life Orientation as predictors of Psychological Well Being. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015. Vol.3, Iss.1. No.7. P.20-27.
12. Rigby B.T., Huebner E.S. Do Causal Attributions Mediate the Relationship Between Personality Characteristics and Life Satisfaction in Adolescence? *Psychology in the Schools*, 2005. Vol.42(1). P.91-99.
13. Weiner B., Russell D., Lerman D. The cognitive emotion process in achievement related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. Vol.37. P.1211-1220.

Papucha M.V. THE INFLUENCE OF ATTRIBUTIONAL STYLE ON PERSONALITY PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article reveals the importance of understanding the influence of attributional styles on the state of psychological well-being of an individual. The historical development of the concept of casual attribution, initiated by F. Heyder, and its significance for understanding people's causal explanations of various life events is considered. The study of the connection between attribution and people's affective reactions is mentioned. M. Seligman's theory of attributive styles is revealed. Attention is paid to the classification of attributive styles according to the parameters of constancy, globality and personalization. It is noted that attributions are usually understood as the causal explanations of certain facts, situations or events, and attributive styles are the stylistic features of the personality, that is, a certain individual tendency to give similar explanations for various facts, events, and processes.

Some hedonic and eudaemonistic concepts of psychological well-being of an individual are characterized. The influence of optimistic and pessimistic attributional styles on the predominance of positive or negative affects, self-esteem, sense of competence, and achievement motivation is described. The results of modern studies are presented, which prove that an optimistic explanatory style correlates with a higher level of self-esteem, emotional state, activity, life satisfaction, high academic achievements, positive adaptation, and self-esteem of the level of happiness.

It is noted that the attribution style is manifested in people's judgments and statements, reflecting their way of understanding the experienced experience. It is concluded that the isolation of linguistic constructions allows the researcher to analyze the features of experiencing the subjective reality of war. If the phrases-explanations of negative war events correspond to the characteristics of globality, stability and internality, then this may indicate a pessimistic attributive style of the personality. Optimistic attribution of adverse events is manifested by linguistic constructions characterized by indicators of specificity, instability, externality, while positive life events are explained in the loci of globality, stability, internality. It is considered possible to take these observations into account in psychological practice with people experiencing war events to improve their psychological well-being.

Key words: attribution, explanatory style, attribution style, psychological well-being, psychological well-being, life satisfaction.