

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО
ВИВЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ ТА АТРИБУТНОГО СТИЛЮ**
УДК 159.923

Шпортун Оксана Миколаївна,
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології КЗВО
«Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. У статті актуалізовано поняття оптимізму та атрибутного стилю, представлено аналіз наукової літератури за даною темою.

Ключові слова: оптимізм, атрибутний стиль, наукові теорії.

Актуальність дослідження. Аналіз особливостей процесу соціального пояснення в сучасній соціальній психології пов'язаний, передусім, з поняттям атрибуції, визначених понять, як справедливе пояснення людиною для себе причинності подій, які відбуваються; те, як людина відповідає для себе на питання про причини подій; яку інформацію вона використовує, приймаючи рішення; які стратегії використовує для побудови висновків; в чому полягають причини помилкових пояснень. Пошук відповідей на ці та інші запитання, що пов'язані з розумінням засад, особливостей і механізмів пояснення причин життєвих подій здійснюється в межах теорій атрибуції

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Численні дослідження цього напрямку переконливо свідчать про вплив оптимізму на різні аспекти діяльності особистості, на її моральний розвиток. Особливо актуально це стосовно молоді, яка ступає на шлях самостійного професійного життя. Вивченням особистісного оптимізму займалися такі зарубіжні та вітчизняні вчені, як А. Бандура (А. Бандура, 2001), А. Бек (Бек, А., 2002), А. Запорожець (Запорожець, А., 1986) Л. Рудіна (Рудіна, Л., 2010), Л. Кесельман (Кесельман, Л., 1998), М. Селігман (Селігман, М., 1997) та інші.

Метою наукової публікації є: актуалізація поняття оптимізму та атрибутного стилю, аналіз наукової літератури за темою.

Завдання статті: Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей оптимізму та атрибутного стилю.

Методи та методики дослідження: вивчення та аналіз наукової психологічної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття атрибуції було запропоновано Ф. Хайдером (Хайдер, Ф., 1958), який розпочав свою теорію з пошуку відповіді на запитання, що роблять люди, коли вони намагаються пояснити події, які відбуваються в їх соціальному та фізичному світі. Важливість такого роду теорій пов'язана з тим, що в реальному житті людина оперує власними, а не абстрактно-теоретичними теоріями, які зрештою наповнюють її бачення світу та обумовлюють ставлення до подій позитивного та негативного характеру. Дослідник у своїх ідеях ґрунтувався на трьох принципах: 1. Оскільки люди розглядають свою поведінку як мотивовану, вони намагаються виявити мотиви інших людей, розглядаючи причини і основи їхньої поведінки. 2. Через те, що ми конструємо теорії причинності з метою передбачення і контролю оточення, ми прагнемо орієнтуватися на стійкі характеристики довколишнього, тобто риси особистості і її здібності, а також стабільні характеристики ситуації, у якій реалізується поведінка і які впливають на неї. 3. Шукаючи причини поведінки, ми диференціюємо особисті фактори (наприклад: якості, здібності, риси) і ситуативні фактори (наприклад: своєрідність ситуації, соціальний тиск). У першому випадку мова йде про внутрішнє (чи диспозиційне) атрибутування, у другому – про зовнішнє (чи ситуативне) атрибутування.

Вивчаючи явище каузальної атрибуції, Ф. Хайдер (Хайдер, Ф. 1958) також дослідив її зв'язок з «випуклістю» інформації (яскравість та доступність) і встановив, що люди схильні до надмірного спрощення картини подій, в той час, як найбільш помітні і яскраві моменти сцен, що

відбуваються, впливають на них досить сильно. Ф. Хайдер у своїх дослідженнях в області атрибуції визначив практично всі основні напрямки досліджень, які були продовжені іншими вченими (Хайдер, Ф. 1958). Теорія атрибуції є нормативною теорією оцінки (ідеалізованою теорією про те, як люди повинні діяти) і може застосовуватися також як описова модель повсякденної поведінки. У своєму оригінальному формулюванні Келлі (Келлі, Дж., 1967), опираючись на класичні праці Ф. Хайдера, Н. Джоунза і К. Дейвіс (Дейвіс, К., 1965), розробив модель атрибуції, яку він назвав «аналіз перемінної структури».

На думку Келлі, ці три атрибуції багато в чому походять із трьох видів інформації: 1. Консенсус: чи не така ж поведінка й інших людей в аналогічних ситуаціях? 2. Характерність: чи зумовлюють інші ситуації і стимули таку ж поведінку? 3. Постійність: чи трапляється таке постійно?

В середині 60-х років М. Селігман, А. Бек, продовжуючи розробки «атрибутивної теорії» Дж. Келлі, запропонували термін «стиль пояснення». Ще одна загальновідома теорія в американській психології – це теорія Вейнера (Вейнера, 1982), у якій розглядається концепт стабільності. Згідно поглядів автора, стабільність поєднує параметри зовнішнього і внутрішнього атрибутування і утворює чотири типи атрибуції відносно успіху і невдач (стабільну, нестабільну, внутрішню і зовнішню). Наприклад, якщо вам не вдалося отримати бажану роботу, ви, можливо, припишете свою невдачу стабільним внутрішнім факторам (недолік чи здібності, слабка ініціатива), стабільним зовнішнім факторам (занадто великий конкурс), нестабільним внутрішнім факторам (недостатні зусилля) чи нестабільним зовнішнім факторам (не повезло). Використовуючи атрибутивну модель Вейнера, можна передбачати емоції і поведінку, пов'язані з чотирма атрибутивними типами.

Вайнер розпочав спробу дослідження ще одного виміру теорії атрибуції - особливостей атрибутування досягнень. Він цікавився причинами і наслідками атрибутування успішності і неуспішності власних

дій. У його логіці передбачається розгляд трьох вимірів досягнень: 1. Локус – чи виконання обумовлене самим діючим (внутрішній) або ж ситуацією (зовнішній)? 2. Стабільність – чи є стабільними або ж нестабільними внутрішні чи зовнішні причини? 3. Контрольованість – в якій мірі вирішення майбутньої задачі знаходиться під контролем виконавця?

Однією із найбільш досліджуваних проблемних областей атрибутування є феномен «надбаної безпорадності» – навченого стану, «викликаного пред'явленнями шкідливих, спричиняючих невдоволення ситуацій, яких неможливо уникнути» .

У 1965 р. М. Селігман і С. Майер провели низку «тріадних» експериментів на тваринах, вивчаючи явище «надбаної безпорадності». У 1971 р. М. Селігманом подібні експерименти були проведені на групах людей. Люди з «безпорадної» групи переносили свою безпорадність безпосередньо в новий експеримент. Але надзвичайно важливим було наступне: кожен третій з тих, кого намагалися втягнути у безпорадність, не капітулював. А кожен десятий з тих, кого не піддавали шоківому впливу, здавався відразу. Вирішення проблеми щодо того, хто піддається почуттю безпорадності, а хто – ні, міститься в стилі пояснення, тобто в тім, як люди пояснюють собі причину своїх неприємностей. Переконати їх змінити пояснення, значить, знайти успішний спосіб перемогти їхню смиренність і безпорадність.

У процесі лонгітюдних досліджень було також виявлено, що протягом тривалого часу може дещо змінюватись стиль пояснення хороших подій.

Але, що стосується пояснення невдач, стиль залишається стабільним протягом життя. Селігман зробив дуже важливий висновок про причини безпорадності: він встановив, що це не вроджена риса, а «набута» навичка, яка за певних умов формується дуже швидко у всіх живих організмів, в тому числі і в людей. Щоб людина стала безпомічною – песимістом,

повинно виникнути декілька обставин. Але головне, безпорадність виникає тоді, коли людина переконується: між її власними діями і змінами в навколишньому світі немає абсолютно ніякого зв'язку, якщо все виглядає так, начебто світ живе за своїми власними законами, і змінити в ньому нічого не можна. Відповідно, оптимізм формується тоді, коли ми ясно бачимо, що щось у світі залежить від нас, від наших зусиль, коли ми відчуваємо, що слідом за поганою поведінкою виникають погані для нас наслідки, а слідом за хорошими діями світ змінюється на краще. У своєму класичному експерименті дослідник встановив, що коли в тварин і людей був засіб впливу на навколишній світ, вони переставали бути безпомічними. Вони здобували рідкісну за стійкістю якість – переносити будь-які неприємності, не втрачаючи здатності активно діяти.

Цю якість Селігман назвав оптимізмом і довів, що спосіб його формування досить простий. Він зводиться до трьох простих правил:

1. Наслідки поведінки повинні бути, і ці наслідки мусять бути різноманітними. У житті має відбуватись щось позитивне і щось негативне. Одноманітно позитивні, як і одноманітно негативні наслідки ведуть до безпорадності.

2. Між позитивною поведінкою і позитивними (приємними) наслідками, негативною поведінкою і негативними (неприємними) наслідками повинен прослідковуватися чіткий і очевидний зв'язок.

3. Проміжок часу між поведінкою і наслідками повинен бути мінімальним.

В іншому досліді з мишами було виявлено, що в «оптимістичних» мишей смертність щеплення від раку складала 30%, в той час як у «песимістичних» – 70%, при 50 процентах у контрольній групі .

Оптимізм майже так само впливає на наше життя, на стан нашого здоров'я, як і фізичні фактори, такі як боротьба з депресією, прагнення до успіху і фізичне здоров'я. Звичний спосіб пояснювати неприємності або «стиль пояснення» – це щось більше, ніж просто слова, які промовляються при невдачі. З точки зору М. Селігмана (М. Селігман, 1997) існує три

основних параметри стилю пояснення: постійність, широта та персоналізація.

Постійність. Якщо ми думаємо про неприємності в категоріях «завжди» і «ніколи», розглядаючи їх як постійно діючий фактор, то наш стиль – постійний, песимістичний. Якщо ми думаємо категоріями «іноді», «останнім часом», користуємося обмежувальною термінологією і вважаємо, що неприємності носять тимчасовий характер, наш стиль – оптимістичний. Оптимістичний стиль пояснення хороших подій прямо протилежний поясненню поганих. Люди, які вірять в те, що хороші події коріняться в постійних причинах, більш оптимістичні, ніж ті, які пояснюють їх причинами тимчасовими.

Широта. Постійність – характеристика тимчасова, широта – просторова. Люди, які дають універсальне пояснення своїм невдачам, схильні капітулювати в усіх напрямках, хоч невдача настає їх в одній конкретній області. Люди, які дотримуються конкретного пояснення, можуть виявитись безпомічними в одній області свого життя, але твердо стоять на ногах в інших.

Всі ці три характеристики стилів пояснення успіхів і невдач індивідами більш узагальнено можна показати в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристики стилів мислення за М. Селігманом (1997)

ОПТИМІЗМ	
<i>Успіхи</i>	<i>Невдачі</i>
Приписують собі Це відбулося закономірно, в цьому моя заслуга, я це зробив сам, все залежало і залежить від моїх власних зусиль і мого бажання)	Приписують збігу обставин (Просто не повезло, невдало склалися обставини, не з моєї вини, через ситуацію, яка склалась, або з вини інших людей)
Широко в просторі (При будь-яких обставинах, якщо захотіти і постаратися, успіх забезпечений. У будь-якому місці, у будь-якій країні)	Локально в просторі (Просто в цьому місці випадково виявилися не найкращі умови)

Широко в часі (І раніш так було, і в майбутньому буде так само. Завжди. За дуже рідкісним винятком)	Локально в часі (Час виявився не самим вдалим. Потрібно пізніше спробувати ще раз)
ПЕСИМІЗМ	
<i>Успіхи</i>	<i>Невдачі</i>
Приписуються збігу обставин (Просто повезло, вдало склалися обставини)	Приписуються собі (Це відбулося закономірно, у цьому моя провина, я це зробив сам, і сам винен)
Локально в просторі (Просто в цьому місці випадково склалися сприятливі для мене умови)	Широко в просторі (При будь-яких обставинах, у будь- якому місці, у будь-якій країні невдачі мені забезпечені)
Локально в часі (Час виявився вдалим. Навряд чи ще колись так повезе)	Широко в часі (І раніш так було, і в майбутньому буде так само. Завжди. За дуже рідкісним винятком)

Теорія набутого оптимізму говорить про чотири напрямки, що містять в собі не тільки соціологічні, а й фізіологічні аспекти. Перший виник з відкриття М. Вісінтейнером впливу придбаної безпорадності на перебіг онкологічних захворювань. В експериментах, проведених на пацюках, виявлено, що перенесений шок послабляє імунну систему: антитіла втрачають здатність до швидкого розмноження, а у фагоцитів різко падає вражаюча здатність. Іншими словами придбана безпорадність не тільки впливає на поведінку, але й діє на клітинному рівні. Другий напрямок пов'язаний із прагненням людей підтримувати контакти з медициною. В ході обстеження, якому протягом тридцяти п'яти років піддавались сто випускників Гарварда, встановлено, що песимісти кидають курити рідше, ніж оптимісти і частіше хворіють. Оптимісти, схильні брати свою долю у власні руки, з більшою ймовірністю займаються профілактикою і лікуванням своїх захворювань. Третій напрямок пов'язаний з кількістю поганих подій, з якими зустрічається індивід.

Статистично показано, що чим більше поганих подій переживає людина, тим більше вона відчуває себе неуспішною у житті і тим частіше вона хворіє. Оскільки песимісти зустрічаються в житті з великою кількістю поганих подій, їхнє здоров'я виявляється під загрозою. Останній, четвертий напрямок зв'язаний з соціальною підтримкою. Здатність підтримувати дружні глибокі відносини та любити є важливою для здоров'я. Статистично ймовірний супутник самотності – підвищений ризик захворювань, особливо хронічних.

Крос-культурні дослідження припускають, що атрибутивні стилі й упередження можуть бути обмежені окремою культурою. Для багатьох громадян нашої країни ситуації перманентного подолання «тимчасових труднощів» є по суті способом життя. Підвищення «рівня оптимізму», надія на зміни «до кращого», є свого роду механізмом захисту, адаптивною реакцією для здійснення задуманого. Також є стійким переконання серед людей, що «за все потрібно платити», так як нічого безкоштовно не буває, і тому досить часто занижується роль своєї участі при здійсненні позитивних подій.

Висновки: Розглядаючи класичні підходи до проблеми атрибутування та впливу на психічну стабільність індивідів оптимістичного чи песимістичного настрою, різні автори намагалися представити найбільш значимі напрацювання не тільки в контексті теоретичних побудов, але і їхніх практичних додатків. Були проаналізовані питання, пов'язані з тим, якого роду інформація і як використовується людьми в процесі атрибутування, як виокремлюються конкретні типи причинних основ, які правила використовуються, і які помилки і з якої причини допускаються. Велика кількість сучасних досліджень в галузі вивчення природи атрибутування, детермінація факторів і основних процесів створили максимально доступне широке і глибоке уявлення того, що відбиває найбільш істотні моменти світової соціально-психологічної традиції без яких-небудь тенденційностей і переваг.

Перспективи подальших досліджень. Організувати та провести експериментальне дослідження психологічних особливостей впливу особистісного оптимізму на навчальну успішність студентів.

Список використаної літератури:

1. Бандура, А. (2001). Соціально-когнітивна теорія *Личность: теории, эксперименты, упражнения*. СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 864 [російською мовою].
2. Венгер, А. Л. (1994). Структура психологического синдрома *Вопр. Психол.* 4. 82-92 [російською мовою].
3. Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relation 283 [англійською мовою].
4. Kelley, H. H. (1967). Attribution Theory in Social Psychology *Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.* 192-238. [англійською мовою].
5. Kelley, H. H. (1967). Attribution Theory in Social Psychology *Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.* 192-238 [англійською мовою].

**ФЕНОМЕН ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА
ПРОБЛЕМА**

УДК 159.942

Яловська Яна Вікторівна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті розглядаються особливості регуляції морально-соціальної поведінки особистості, зокрема роль почуття провини. Описано структуру переживання почуття провини як психологічної проблеми.