

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Южно-уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.психол.н.,  
ст. преподаватель кафедры ОП  
\_\_\_\_\_ С.П. Гурская  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ АТТРИБУЦИИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2017.465.ПЗ ВКР

Руководитель проекта  
к. психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ Мельникова Н.Н.  
\_\_\_\_\_ 2017 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-465  
\_\_\_\_\_ Пермякова Е.С.  
\_\_\_\_\_ 2017 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_ Л.А.Донцова  
\_\_\_\_\_ 2017 г.

Челябинск, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>1. ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ СВЯЗАННЫХ С АТТРИБУЦИЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ И ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ</b>	
1.1. Понятие атрибуции, параметры и виды атрибуций .....	
1.1.1. Виды атрибуции .....	6
1.1.2. Параметры атрибуции .....	
1.1.3. Типы и стили атрибуции .....	8
1.1.4. Теории атрибуции .....	9
1.2. Подходы к исследованию удовлетворенности жизнью .....	13
1.3. Понятие психологического состояния, виды состояний .....	17
1.4. Теоретические основания взаимосвязи атрибуции, психологического состояния и удовлетворённости жизнью .....	21
<b>2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Цели и задачи исследования .....	23
2.2. Методы исследования .....	24
2.3. Методы математической обработки данных .....	30
<b>3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАМЕТРОВ АТТРИБУЦИИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ</b>	
3.1. Изучение взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием в двух возрастных группах .....	
3.1.1. Взаимосвязи типов атрибуции с психологическим состоянием в ситуации успеха .....	31
3.1.2. Взаимосвязи типов атрибуции с психологическим состоянием в ситуации неудачи .....	35
3.1.3. Взаимосвязи показателей контроля и генерализации причин	

ситуаций с психологическим состоянием в двух возрастных группах .....	40
3.2. Изучение взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью в двух возрастных группах .....	
3.2.1. Взаимосвязи типов атрибуции с удовлетворенностью жизнью в ситуации успеха .....	43
3.2.2. Взаимосвязи типов атрибуции с удовлетворенностью жизнью в ситуации неудачи .....	46
3.2.3. Взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью .....	48
3.3. Взаимосвязь параметров психологического состояния с факторами удовлетворенности жизнью в двух возрастных выборках .....	52
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	55
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	56
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> Текст методики Удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой .....	61
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> Текст методики определения доминирующего состояния Л.В. Куликова .....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> Список ситуаций, используемый в исследовании атрибуции .....	65
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b> Стимульный материал, используемый для исследования атрибуции .....	66

## **ВВЕДЕНИЕ**

Изучение атрибуции в западной социальной психологии на сегодняшний момент распространено и популярно, оно входит в три основные области социально-психологического исследования, наряду с группами и установками. Это связано с тем, что такие исследования задают основную линию в изучении социальной перцепции и играет большую роль в развитии социальной психологии. Создано много теорий атрибуции и сейчас постепенно знания пополняются и добавляются.

Методологическими и теоретическими основаниями исследования выступили основные положения теорий и концепций зарубежных и отечественных авторов: М. Селигман, Л. В. Куликов, Н. Н. Мельникова.

**Целью** данной работы является выявление взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью.

Для реализации данной цели поставлены следующие **задачи**: определить тип атрибуции, оценить психологическое состояние и выявить степень удовлетворенности жизнью у испытуемых; выявить значимые взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием у людей младше и старше 30 лет; найти значимые взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью в двух возрастных группах; определить значимые взаимосвязи параметров психологического состояния с факторами удовлетворенности жизни в двух возрастных группах; найти различия в характере взаимосвязей указанных параметров в двух возрастных группах.

**Объектом исследования** является стиль атрибуции личности.

**Предмет исследования**: взаимосвязь параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью.

**Выборку** составили две группы испытуемых: 1 группа- люди младше 30 лет (от 18 до 29, в количестве 76 человек, из них 49 женщин, 27 мужчин); 2 группа- люди старше 30 лет (от 29 до 77, в количестве 71 человек, из них 55 женщин, 16 мужчин).

В исследовании использовались следующие **методики**: Н.Н. Мельниковой «Удовлетворенность жизнью», Л. В. Куликов «Доминирующее состояние», для исследования атрибуции использовался специально сформированный список ситуаций успеха и неудачи, построенный на материале методик СТОУН Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина и В. Ю. Шевяховой, и СА Н.А. Батурина. Для обработки полученного материала использовался контент-анализ.

В качестве метода математической обработки данных в исследовании использовался корреляционный анализ по Пирсону.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 43 наименования) и 4 приложения. В тексте работы имеются 15 таблиц и 12 рисунков. Общий объем работы 69 страниц.

# **ГЛАВА 1 ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ СВЯЗАННЫХ С АТТРИБУЦИЕЙ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ И ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

## **1.1 Атрибуция: понятие, параметры, виды**

Каждую минуту в мире происходит множество различных событий. Люди женятся, разводятся, выигрывают, попадают в неловкое положение и т.д. Во всем этом хаосе, череде происходящих случаев каждый хочет упорядоченности и спокойствия.

Человек хочет жить в безопасном мире. Ф. Хайдер считал, что главными потребностями личности являются контроль за окружающей средой и согласованное понимание мира. И поэтому, когда произошедшее событие непривычно, непонятно для него, в действие вступает атрибуция [31, 34].

Практически во всех источниках атрибуция определяется как приписывание. Причем она может быть, как процессом, так и результатом.

Помимо непривычности и необычности произошедшего, условиями возникновения атрибуции могут быть личностная значимость происходящего, связь с негативными эмоциями и потеря контроля над ситуацией [18].

Как уже было сказано приписывание дает возможность человеку контролировать влияние окружающего мира. Так же оно принимает участие в формировании чувств и аттитюдов и влияет на ожидания и поведение человека [3,4].

### **1.1.1 Виды атрибуции**

Существует много видов атрибуции.

Самая известная из всех - причинная (или каузальная) атрибуция. Но приписывать можно не только причины события, но и, например, ответственность (атрибуция ответственности) [6, 7].

Факторы, влияющие на атрибуцию ответственности:

**1. Размер нанесенного ущерба** (наличие негативных последствий)

Чем больше ущерб, тем больше размер приписываемой ответственности. Уолстер Э., пытаясь объяснить этот феномен, предложила *теорию о самозащитной атрибуции*: осознание серьезности последствий катастрофы вызывает потребность в безопасности, что приводит к приписыванию ответственности на виновника произошедшего, так как ситуация контролируема и может быть предотвращена в будущем.

**2. Вероятность инцидента**: чем меньше вероятность события, тем больше ответственности на потерпевшего.

**3. Наличие положительного события**: тенденция приписывать человеку меньше ответственности. Это объясняется так называемыми мотивационными искажениями, при которых человек допускает возможность удачи с другими людьми и собой.

**4. Позиция наблюдателя и деятеля**: сам деятель приписывает тем меньше ответственности чем серьезнее последствия. У наблюдателя наоборот, чем больше серьезных последствий, тем больше ответственности.

**5. Чем больше пострадал человек, тем в большей степени для наблюдателя он этого заслужил.** Гипотеза «веры в справедливый мир» М. Летнера: людям необходимо считать, что они живут в справедливом мире, в котором могут получить, то что заслуживают, и избежать того, чего опасаются [16].

Х. Хекхаузен выделял такие типы атрибуции:

- 1) атрибуция мотивации (интенций), в силу которой совершается действие;
- 2) атрибуция, представляющая собой объяснение результатов целенаправленных действий, событий и ситуаций [18].

## **Параметры атрибуции**

Наиболее важными каузальными параметрами атрибуции считаются:

### **1. Локус причинности (внешние и внутренние причины)**

Впервые его предложил Дж. Роттер в своих работах над локусом контроля. Он означает то, что человек может воспринимать происходящие ситуации как подконтрольные себе или локализовать контроль вовне [29].

### **2. Глобальность**

Этот параметр предложили М. Селигман и Л. Абрамсон. Означает переносит ли человек атрибуцию относительно одного явления на другие [9].

### **3. Стабильность (постоянство)**

Параметр впервые выделил Ф Хайдер. Означает устойчивость причины во времени.

### **4. Управляемость (контролируемость)**

Означает то, может ли человек управлять, регулировать события с помощью дополнительных усилий.

## **1.1.2 Типы и стили атрибуции**

Необходимо различать понятия стиль атрибуции и тип атрибуции.

Стиль атрибуции - это устойчивая, сложившаяся в процессе жизни манера объяснять причины происходящего [15]. Человек, сталкиваясь с определенными событиями, использует уже свой сложившийся стиль.

М. Селигман выделял *пессимистический и оптимистический стили атрибуции*. *Пессимистическому* стилю характерно приписывание успеха случайным стечениям обстоятельств, а неудачи- личностным факторам. В *оптимистическом* стиле наоборот. Удача приписывается себе, как достижение самой личности, а неудача- случайному стечению обстоятельств [5, 36, 37].

Тип атрибуции - определенный способ, один из вариантов приписывания причин.

В зависимости от параметров атрибуции- локуса контроля и глобальности выделяют такие типы:



- 1) субъектный локальный тип (человек считает причиной конкретного события свое поведение);
- 2) субъектный глобальный (человек приписывает успех или неудачу своим личностным, устойчивым качествам);
- 3) объектный локальный (причиной события является поведение другого человека);
- 4) объектный глобальный (причина события- качества другого человека);
- 5) обстоятельственный локальный (причиной события является случайное стечение обстоятельств);
- 6) обстоятельственный глобальный (при этом типе атрибуции человек считает, причиной события является судьба, карма, которая распространяется на всю его жизнь, и он никак не может на нее повлиять) [14, 15].

Таким образом стиль более устойчив во времени и приобретается в процессе жизни человека, а тип один из вариантов приписывания. Стиль содержит в себе один или несколько типов атрибуции, которые человек чаще всего использует при объяснении произошедшего события.

### 1.1.3 Теории атрибуции

В своей **Теории корреспондентного выведения** К. Девис и Э. Джонс выделяли два этапа процесса атрибуции: сначала человек решает, было ли действие намеренным (атрибуция намерения), а потом приходит к мнению, поступают ли так другие люди (атрибуция диспозиций) [39, 40].

Они считали, что существуют два типа атрибутивных предубеждений:

- 1) когнитивные;
- 2) мотивационные.

Когнитивным предубеждением является фундаментальная ошибка атрибуции, т.е. систематическая переоценка степени влияния на поведение особенностей деятеля и недооценка ситуационных факторов.

Источником мотивационных предубеждений является личное включение наблюдателя в поведение деятеля.

### **Принцип ковариации и конфигурации Г. Келли**

Г. Келли в ходе своих лабораторных исследований создал свои модели каузальной атрибуции. Первой из них была **модель ANOVA (принцип ковариации)**, но у нее есть один недостаток- она работает только в случае, если человек обладает достаточно полной информацией о деятеле, и поэтому необходимо несколько наблюдений. Такие результаты трудно было перенести в реальную жизнь, где человек, находящийся в позиции наблюдателя, имеет достаточно полную информацию, поэтому появилась вторая модель, в основе которой **принцип конфигурации** и которая может использоваться при одном наблюдении [18, 24].

Процесс приписывания при **принципе ковариации** заключается в том, что человек находит адекватные варианты сочетания причин и следствий произошедшей ситуации. При формировании атрибуции он использует три типа информации: об объекте (на что или на кого направлено действие); о субъекте (человек, выполняющий действие); о ситуации (социальный контекст). При этом он формирует суждения о:

- 1) действует ли человек таким образом в другой ситуации и в другое время (критерий согласия);
- 2) реагирует ли человек таким образом только на это в этой ситуации (критерий различия);
- 3) как поступают другие люди в такой ситуации (критерий подобия).

Как уже говорилось **принцип ковариации** может быть использован при одном наблюдении. Используя его, человек интерпретирует событие, соотнося ее с *каузальными схемами* (готовыми убеждениями и теориями, основанными на опыте, содержащими информацию о том, как определенный тип причин связан с определенными результатами).

Самыми известными схемами являются:

- 1) Схема множественности достаточных причин: один результат может иметь много причин, которые влияют на него по отдельности;
- 2) Схема множественности необходимых причин: на результат действуют совместно сразу несколько причин.

***Принципы каузальных схем:***

- 1) Принцип обесценивания: роль каждой отдельной причины в создании результата обесценивается, если существует хотя бы еще одна правдоподобная причина. Используется в схеме множественности достаточных причин.
- 2) Принцип усиления: значение данной причины увеличивается, если она встречает сопротивление. Может использоваться в двух схемах.
- 3) Принцип фундаментальной ошибки атрибуции: переоценка влияния внутренних факторов и недооценка ситуационных.

Все вышеперечисленные теории говорили о том, как человек интерпретирует поведение другого человека, но у них нет того, как человек атрибутирует свое поведение.

Д. Бем предложил в своей Теории самовосприятия **самоатрибуцию**. Он говорил, что люди формируют атрибуцию суждения относительно собственных внутренних состояний так же, как и относительно другого человека. Атрибуция приходит в действие тогда, когда есть двусмысленная или необычная информация о внутреннем состоянии [32, 35].

Одним из аспектов самоатрибуции является **атрибуция эмоций**, которую выделил **С. Шехтер**. Он говорил, что внутренние состояния могут быть объяснены несколькими подходящими причинами. Восприятие эмоций зависит от степени физиологических изменений и от когнитивных ярлыков, с помощью которых человек обозначает эти эмоции. Ошибочная же атрибуция эмоций может возникнуть в результате действия нейтральных стимулов [12].

## Мотивационная теория атрибуции Б. Вайнер.

Поведение человека зависит от того, каким образом он понимает причину своей неудачи. Атрибуция оказывает влияние на поведение человека, провоцируя у него определенные чувства.

Б. Вайнер выделял *параметры*, которые определяют психологические последствия атрибуции:

- 1) Локус причинности (внешняя или внутренняя причины),
- 2) Стабильность (устойчивость действия причин во времени),
- 3) Контролируемость [16].

Так же он связывал определенные чувства с проявлениями параметров. Локус причинности (внутренняя причина) способствует проявлению чувства гордости. Стабильность вызывает надежду либо безнадёгу. Контролируемость- стыд, благодарность или жалость.

Способности Вайнер относил к стабильным и внутренним факторам (см. Таблица 1). Старание же к нестабильным (вариативным) и внутренним. Сложность задания и случайность относятся к внешним факторам, но отличаются по стабильности. Первый фактор- стабильный, а второй- вариативный [42].

Таблица 1

Факторы атрибуции в зависимости от стабильности и локализации

Стабильность	Локализация	
	Внутренний	Внешний
Стабильный	Способности	Сложность задания
Вариативный	Старание	Случайность

Все вышеперечисленные теории рассматривали человека, его атрибуции в отрыве от социального окружения, но так как человек живет в обществе, на него оказывают большое влияние те, кто его окружает. Поэтому **М. Хьюстон и Дж. Яспарс** считали, что при изучении атрибуции необходимо учитывать социальный контекст [41].

Атрибуция, по их мнению, социальна по своему происхождению, т.е. возникает и развивается во время социального взаимодействия, по своей направленности или объекту. Она схожа у членов одной социальной группы.

Основой **социальной атрибуции** является социальная категоризация.

Ее функция- поддержание или утверждение положительного образа своей группы

Она может создаваться или усиливаться от взаимодействия с членами группы, к которой принадлежит человек.

## 1.2 Удовлетворенность жизнью

Изучение феноменов счастья, благополучия, удовлетворенности жизнью и т.п. началось во второй половине прошлого века и стало особенно популярно в последние десятилетие в связи с развитием позитивной психологии.

В отечественной психологии выполнялись прикладные и теоретические работы, в которых описывались имплицитные представления о благополучии, удовлетворенности жизни, счастье и т.д. И чаще всего эти термины использовались как синонимы [1].

М. Аргайл в своей книге «Психология счастья» определяет счастье, как «осознание своей удовлетворенности жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций» [2, 19].

Удовлетворенность- субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т. ч. и самого себя (самооценка) [27].

Определение имеет довольно размытые границы, так как удовлетворение можно испытать от различных по значимости для человека событий [20].

Так же для психолога важным является то, что в зависимости от того, что человек оценивает (внешние обстоятельства или свои поступки, решения) зависит сама оценка.

Удовлетворённость жизнью – динамичное состояние, которое характеризует именно текущий период жизни и изменяется со сменой жизненных обстоятельств

(или же в результате внутренних изменений). Именно такая динамичность и обеспечивает регулирующую функцию удовлетворённости жизнью. В норме это состояние должно изменяться, реагируя на новые обстоятельства жизни [26].

«Удовлетворенность жизнью оказывает влияние на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности».

Реализованные потребности считаются социально-психологической особенностью удовлетворённости жизнью. Потребности со временем изменяются и усложняются, и их невозможно полностью удовлетворить, так как появляются новые. Неудовлетворение потребности вызывает появление у человека чувства неудовлетворенности, дискомфорта [13, 17].

Во многих научных работах удовлетворенность жизнью определяют, как **оценку, с помощью которой человек характеризует свою текущую жизненную ситуацию** [23].

Э. Динер считал удовлетворенность жизнью одним из компонентов субъективного благополучия. Субъективное благополучие- это «переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворенности жизнью». Всего Динер выделял три компонента этого феномена [10]:

1) *Удовлетворенность жизнью* (когнитивное образование) основано на оценочных убеждениях, установках о своей жизни. На базе этого образовались восходящая и нисходящая теория. Первая постулирует о том, что представление индивида об удовлетворенности жизнью в целом основывается на оценке своей удовлетворенности в отдельных сферах жизни. Вторая- удовлетворенность жизнью в целом обуславливает удовлетворенность в отдельных сферах.

2) *Позитивный и негативный аффект* (определенная совокупность приятных и неприятных чувств, которые люди испытывают в течении жизни).

Д. Кахнеман и Д. Риз так же выделяли составляющие субъективного благополучия: переживаемое (переживание кратковременных аффективных состояний) и оцениваемое благополучие (глобальная субъективная оценка жизни

в этот же период времени). К оцениваемому благополучию относится удовлетворенность всей жизнью и ее отдельными сферами [8].

Вышеперечисленные теории объединяет то, что удовлетворенность жизнью выполняет только когнитивную функцию, функцию оценивания.

В своем исследовании феноменологии удовлетворенности жизнью Н.Н. Мельникова со своими коллегами пришли к выводу и доказали то, что в удовлетворенности помимо когнитивного компонента есть еще и аффективный [26].

Этот компонент переживания очень важен, поскольку именно эмоция, сопровождающая некоторое событие, даёт ему субъективную оценку и, по сути, подчёркивает его значимость для человека в данный период жизни.

Аффективная составляющая играет важную роль в регулирующей функции, которую выполняет удовлетворённость жизнью. Эмоция маркирует значимые в данный период аспекты жизненной ситуации и, тем самым, направляет активность человека в их сторону. Поэтому исключить аффективный компонент из рассмотрения, определив удовлетворённость жизнью, как чисто когнитивный феномен, было бы неправомерно. Во внутренней картине удовлетворённости жизнью когнитивный и аффективный компоненты тесно взаимосвязаны.

Так же в ходе исследования выделили различия удовлетворенности от неудовлетворенности жизнью:

### **1. Характер активности**

И удовлетворенность, и неудовлетворенность активны, но они различаются по характеру этой активности.

Основным мотивом в состоянии неудовлетворенности является избегание дискомфорта, при этом оно сопровождается апатией и пассивностью.

Удовлетворенность же связана с готовностью и желанием прилагать усилия для достижения всё большего результата, она стимулирует продуктивную активность, когда появляется много деятельной энергии, и человек готов прилагать новые усилия для того, чтобы двигаться дальше и достигать новых результатов.

## **2. Включённость, погружённость в «здесь и сейчас»**

Настоящее в состоянии удовлетворенности воспринимается, как точка дискомфорта, от которой хочется избавиться, вследствие чего возникает эффект отчуждённости от жизни. В состоянии удовлетворенности такого нет.

## **3. Мотивационно-потребностная сфера**

Удовлетворённость наполнена целями и ценностями, в то время, как неудовлетворённость вращается вокруг базовых потребностей и их фрустрации.

## **4. Смысловая и духовно-нравственная составляющая**

В состоянии удовлетворенности отмечается толерантность к разным сторонам жизни: и позитивным, и негативным. Характерно, что эта особенность больше выражена у зрелой возрастной группы. Возможно, именно такое принятие разных сторон жизни и позволяет получать удовлетворение и строить жизнь в соответствии с личными ценностями, даже при неполном удовлетворении базовых потребностей [26].

Существует точка зрения, что «удовлетворенность жизнью не является опытом, поддающимся эмпирической проверке, не определяется каким-либо известным личностным фактом, а может рассматриваться как глобальное ретроспективное суждение, которое в большинстве случаев формулируется только в том случае, когда о нем спрашивают, и, в силу этого, частично определяется настроением респондента, его воспоминаниями, а также условиями, в которых проводился опрос» [9].

Среди исследователей существует теория, которая говорит о том, что люди с самого рождения предрасположены к определенному уровню счастья. И даже важные события жизни оказывают временный эффект. Процесс возвращения к исходному уровню счастья после его изменения называется *гедоническая адаптация* [9, 11].

Таким образом удовлетворенность жизнью неоднозначный феномен, нет его точного определения, и каждый исследователь предлагает что-либо свое.



Эмпирические данные подтвердили, что чувство удовлетворенности жизнью в большой степени обуславливает доминирующее настроение и психическое состояние в целом. При более выраженном чувстве удовлетворенности человек полнее ощущает бодрость, раскованность, спокойствие [43].

Именно через настроение субъективное благополучие, как интегративное, особо значимое переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и как следствие на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида. Личность является интегратором всей психической активности индивида. В этом постоянном влиянии и заключается регулятивная роль субъективного благополучия личности.

### 1.3 Психологические состояния

Термин состояние является метапонятием, он употребляется в различных науках, физике, химии и т.д.

В психологии же **состояние**- это некая внутренняя характеристика психики, относительно неизменная во времени составляющая психического процесса. Состояния играют существенную роль в психической регуляции поведения и деятельности.

Психические состояния недостаточно изучены, что ограничивает возможность их диагностики.

Существует различное разнообразие состояний. В каждом из них одна характеристика является ведущей, то есть оказывает наибольшее влияние на поведение и деятельность.

Возникающее состояние не заменяет предыдущее полностью в тот же момент. Они плавно перетекают друг в друга. В большинстве случаев они действуют совместно.

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к

реальности, и как механизм отражения происходящего явления. Смена субъективного отношения к отражаемой действительности или смена мотивов по отношению к решаемой задаче приводит к изменению психического состояния в деятельности [30].

Как и в других психических явлениях, в состояниях отражается взаимодействие человека с внешней средой. Любые изменения в самой личности или в среде вызывают переход в другое состояние.

Выделяют следующие **функции** психических состояний:

- 1) функция регулирования (адаптация к окружающей среде);
- 2) функция состояний (интеграция психических состояний в иерархически целостную совокупность);
- 3) функция адаптации (установление соответствия между актуализированными

потребностями человека и его возможностями с учетом условий существования, особенностей деятельности).

**Основные детерминанты состояния**, соотношение которых определяет характеристики состояний:

- 1) потребности, желания и мотивы человека;
- 2) его возможности (способности, потенциалы);
- 3) условия среды.

С. Л. Рубинштейн считал, что **основным условием** существования психического состояния является его **непрерывность** (одно состояние заменяется другим и т.д. и в тоже время нет резких переходов, все происходит плавно и практически незаметно).

Е. П. Ильин писал о **латентном периоде состояний**, он происходит при таких условиях:

- 1) преодоление инертности предыдущего состояния;
- 2) период накопления функциональных сдвигов до включения организмом компенсаторных или защитных механизмов;

3) время, необходимое для формирования функциональной системы, реагирующей на возмущающее воздействие [21].

В. А. Ганзен и В. Н. Юрченко выделили **четыре структурного уровня состояний**:

- 1) социально-психологический;
- 2) психологический;
- 3) психофизиологический;
- 4) физиологический.

На каждом из уровней есть *субъективные и объективные характеристики*. В субъективных отражается самоотношение, результаты самопознания и саморегулирования. К объективным относятся объективные измерения параметров организма и психики, анализ внешнего облика человека, его деятельности.

Психическое состояние является многомерным понятием, так как любое состояние можно описать по разным параметрам.

Выделяют следующие **параметры**, по которым можно описать любое состояние:

- 1) *Эмоциональные* (модальность состояния);
- 2) *Активационные* (отражают интенсивность отражающих процессов);
- 3) *Тонические* (отражают тонус, ресурс сил человека);
- 4) *Тензионные* (отражают степень напряжения);
- 5) *Временные* (отражают продолжительность, устойчивость психических состояний);
- 6) *Полярность состояний* (их знак- положительный, отрицательный, нейтральный).

По степени динамичности выделяют **текущие и доминирующие состояния**.

*Текущие или актуальные состояния* более изменчивы, динамичны, относятся к одному участку временной шкалы. Всегда зависят от факторов конкретной ситуации

*Доминирующие состояния* можно назвать транситуативными, могут иметь разной широты масштабы. Они независимы от ситуации. Характерны личности на протяжении долгого времени, в большей степени обуславливаются факторами социально-личностного уровня личности. Доминирующие состояния являются фоном, на котором создаются актуальные состояния в текущий момент.

**Настроение** - часть устойчивого фонового психического состояния. Оно влияет на все психические процессы. Вызванная определенной причиной, настроение проявляется в виде эмоционального отклика на любое воздействие [21].

В.А. Ганзен и В.Н. Юрченко рассматривали настроение наряду с психическими функциями как основные составляющие состояний человека на психологическом уровне. Интроцептивные ощущения и отношение индивида к самому себе, окружающей действительности в каждый момент жизни являются детерминантами настроения.

Куликов определял настроение как относительно устойчивый компонент психических состояний- чувств и эмоций, переживание событий социальной, духовной и физической жизни, психический и физический тонус человека [33].

Настроение так же, как и состояния, могут быть текущими компонентом актуального состояния и доминирующим компонентом относительно устойчивого состояния. Доминирующее настроение связано успешностью адаптации человека к окружающей социальной среде.

#### **1.4 Теоретические основания взаимосвязи атрибуции, психологического состояния и удовлетворённости жизнью**

Атрибуция и психологическое состояние человека взаимосвязаны. Б. Вайнер говорил о том, что атрибуция определяет характер эмоциональных переживаний. Параметр стабильности связан с эмоциями, связанными с представлениями о будущем результате деятельности, например, чувство стабильности неудач вызывает апатию, безнадежность. Параметр локуса порождает самооценочные эмоции, например, если человек считает причиной своего успеха свои способности, усилия, то он испытывает гордость. Эти эмоциональные реакции, вызванные атрибуцией, в дальнейшем являются основанием будущих действий человека.

Как уже говорилось ранее удовлетворенность жизнью является важной составляющей доминирующего психологического состояния. Н. Брэнберн представлял удовлетворенность жизнью как баланс между постоянно взаимодействующими между собой позитивным и негативным аффектами [9]. И, по его мнению, при описании этого феномена нужно учитывать признаки, которые отражают субъективное ощущение индивида удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Через настроение удовлетворенность жизнью, как интегративное, значимое переживание, оказывает влияние на различные параметры психологического состояния индивида, и в результате на продуктивность деятельности, успешность поведения, эффективность межличностного общения и т.д.

Все вышеперечисленные компоненты взаимосвязаны друг с другом, но мы предполагаем, что атрибуция взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью через ее взаимосвязь с психологическим состоянием.

На рисунке представлена теоретическая модель о взаимосвязи стиля атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью (см. Рис. 1).

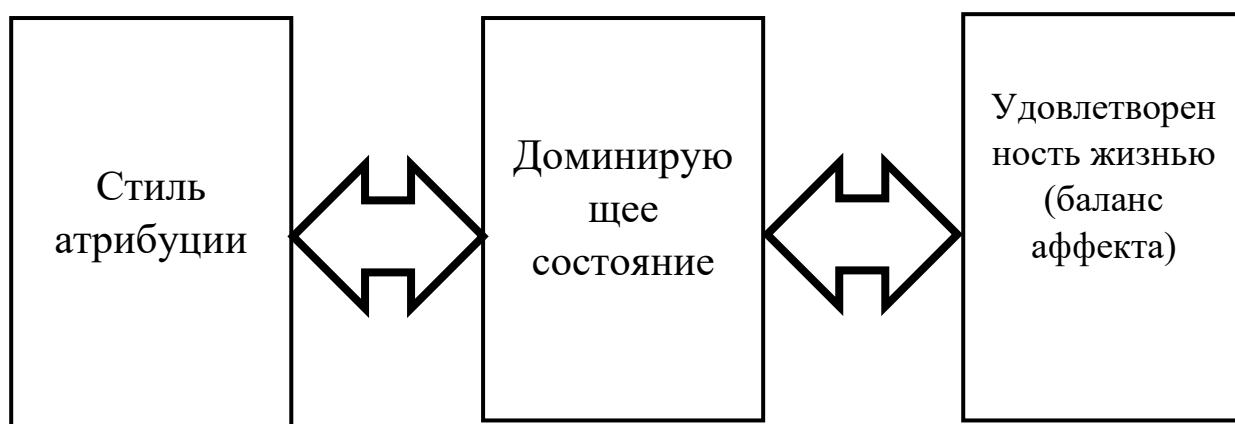


Рис. 1. Теоретическая модель взаимосвязи стиля атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью

Используя определенные типы атрибуции для объяснения происходящего у человека со временем формируется устойчивый стиль атрибуции. И это частое использование нескольких типов приписывания провоцирует у человека проявлению определенных состояний, что приводит к формированию доминирующего состояния (по Куликову) [21]. Проявление определенных состояний в момент жизни человека оказывает влияние на баланс позитивного и негативного аффекта, что в свою очередь определяет удовлетворенность или неудовлетворенность человеком данного промежутка времени.

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Цели и задачи исследования

**Цель:** выявление взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью.

**Задачи:**

1. Определить тип атрибуции, оценить психологическое состояние и выявить степень удовлетворенности жизнью у испытуемых,
2. Выявить значимые взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием у людей младше и старше 30 лет,
3. Найти значимые взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью в двух возрастных группах,
4. Определить значимые взаимосвязи параметров психологического состояния с факторами удовлетворенности жизни в двух возрастных группах,
5. Найти различия в характере взаимосвязей указанных параметров в двух возрастных группах.

**Объект исследования:** стиль атрибуции личности.

**Предмет исследования:** взаимосвязь параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью.

**Выборку** составили две группы испытуемых: 1 группа- люди младше 30 лет (от 18 до 29, в количестве 76 человек, из них 49 женщин, 27 мужчин); 2 группа- люди старше 30 лет (от 29 до 77, в количестве 71 человек, из них 55 женщин, 16 мужчин).

**Гипотезы:**

1. У людей разных возрастных групп характер взаимосвязей параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворённостью жизнью отличается.
2. Атрибуция взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью через её взаимосвязь с психологическим состоянием.
3. Оптимистический и пессимистический стиль атрибуции проявляются в

их взаимосвязях с психологическим состоянием и удовлетворённостью жизнью, которые становятся более устойчивыми с возрастом.

4. Глобальный и локальный субъектные типы атрибуции имеют разное значение для психологического состояния и удовлетворенности жизнью.

5. Контроль в ситуациях успеха и неудачи имеют неодинаковое значение для сохранения благоприятного психологического состояния.

## 2.2 Методы исследования

Для изучения субъективного чувства удовлетворённости жизнью использовался опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Мельниковой Н.Н. [26]. Опросник состоит из 36 утверждений, для каждого из которых испытуемый должен оценить, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния (почти никогда – редко – периодически – достаточно часто – постоянно).

В опроснике УДЖ в качестве индикаторов удовлетворённости/неудовлетворённости жизнью используются: присутствие определённых мыслей о жизни, наличие переживаний, относящихся к жизненным событиям и жизни в целом, эмоциональный фон, связанный с жизненной ситуацией.

Опросник включает в себя 3 фактора: (1) Жизненная включённость, (2) Потеря направления, (3) Потеря опоры.

Фактор 1 «Жизненная включённость» объединяет утверждения, содержание которых отражает:

- (1) интенсивное «проживание» текущего момента, ощущение «вкуса жизни»;
- (2) динамический компонент: деятельная активность, увлечённость;
- (3) ощущение насыщенности и полноты жизни, важности и ценности происходящего;
- (4) позитивные переживания, связанные с жизненной ситуацией, такие, как счастье, радость, удовольствие.



Фактор 2 «Потеря направления» объединяет переживания и состояния, возникающие в ответ на ситуацию, когда жизненная активность направляется по ложному пути: не согласуется с индивидуальным «Я», с истинными стремлениями и реальными возможностями человека. Содержание фактора 2 составляют:

- (1) мысли о том, что в жизни упускается что-то важное;
- (2) ощущение непродуктивности усилий, отсутствия результата;
- (3) сопутствующие переживания разочарования, досады, обиды, несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным;
- (4) последующее восприятие жизни как безынттересной, монотонной, утомляющей;
- (5) ощущения разбитости, усталости, пассивности, апатии.

Третий фактор «Потеря опоры» наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда человек теряет уверенность в своей способности справиться с жизненными трудностями. Содержание фактора 3 составляют:

- (1) ощущение небезопасности мира и ожидание неблагоприятных жизненных событий;
- (2) чувство нестабильности окружающего и неуверенность в завтрашнем дне;
- (3) озабоченность трудностями жизни и ощущение неспособности контролировать ситуацию;
- (4) сопутствующие переживания тревоги, беспокойства, озабоченности.

Текст методики приводится в приложении 1.

Для изучения параметров психологического состояния использовалась **методика определения доминирующего состояния**, разработанная Л.В. Куликовым [22]. Опросник помогает определить характеристику настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого.

Рассматривались следующие шкалы методики:

### **1. Шкала «Ак»: «активное — пассивное отношение к жизненной ситуации».**

Высокие оценки: выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей.

Низкие оценки: пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

### **2. Шкала «Бо»: «бодрость—уныние».**

Высокие оценки: повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Расширение интересов, ожидание радостных событий в будущем. Выражено желание действовать.

Низкие оценки: пониженное, печальное настроение, уныние, преобладает отрицательный эмоциональный фон. Свойственны: разочарованность ходом событий, сужение интересов, в картине будущего мрачные тона, смысл будущего неясен.

### **3. Шкала «То»: «тонус: высокий — низкий».**

Высокие оценки: характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки: характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

### **4. Шкала «Ра»: «раскованность — напряженность».**

Высокие оценки: в текущей ситуации человек не усматривает вызова, стоящие проблемы в значительной степени разрешены или успешно решаются; желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые; нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе, своем поведении или в ситуации, интенсивно выполнять необходимые преобразования, расширять владение ситуацией; характерна раскованность.

Низкие оценки: преобладает интенсивное стремление осуществить необходимое, в более полной мере действовать, вести себя желаемым образом; переживание большой значимости происходящих в жизни субъекта событий, текущей ситуации; переживание повышенной значимости осуществляемого поведения, деятельности; свойственно увеличенное вовлечение ресурсов или активизация защитных механизмов.

### **5. Шкала «Сп»: «спокойствие — тревога».**

Высокие оценки: спокойствие, большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки: наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того, насколько реальны причины; ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

### **6. Шкала «Ус»: «устойчивость — неустойчивость эмоционального тона».**

Высокие оценки: преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов; высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

Низкие оценки: снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Также в опросник включена вспомогательная шкала- «По» «**положительный — отрицательный образ самого себя**», позволяющая определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность. Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Текст методики приводится в приложении 2.

Для **исследования атрибуции** применялись **специально отобранные ситуации успеха и неудачи**. Испытуемым предлагалось представить себя в каждой из ситуаций и письменно указать причину, которая, на их взгляд, привела к возникновению данной ситуации.

Для формирования списка ситуаций использовался материал методик СТОУН-В (Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю., 2008) и СА (Н.А. Батулин, 2000) [5, 14]. Также были сформулированы несколько новых ситуаций. Поскольку в задачи исследования входил детальный анализ конкретных типов атрибуции, используемых человеком, все ситуации прошли предварительную проверку. Для исследования были отобраны только те ситуации, относительно которых наблюдался разброс ответов испытуемых: при описании причин разными людьми предлагались разные типы атрибуции. Ситуации, для которых более 30% испытуемых обращалось к одному и тому же типу атрибуции, в окончательный список не вошли. Всего для исследования было отобрано 12 ситуаций: 6 ситуаций успеха и 6 ситуаций неудачи. Список ситуаций приводится в приложении 3.

Для оценки степени генерализации (распространения на другие жизненные ситуации) и степени контроля причин успеха и неудачи использовались семибалльные шкалы, аналогичные тем, которые были предложены в вышеуказанных методиках СТОУН-В и СА.

Определение типов атрибуции проводилось с помощью контент-анализа текстов испытуемых. Известно, что контент-анализ для определения типов атрибуции был использован в одной из первых методик исследования атрибутивного стиля CAVE (Schulman, Castellon, 1989).

В нашем случае для категоризации ответов испытуемых использовалась «модель анализа вариаций» Г. Келли. По Г. Келли все возможные типы атрибуции можно упорядочить при помощи двух ключевых признаков:

1. кому адресуется причина:

- (а) себе,
- (б) другому человеку,
- (в) обстоятельствам;

2. насколько событие воспринимается глобальным или локальным:

- (а) глобальное (постоянно во всех ситуациях),
- (б) локальное (только один раз, именно в этой ситуации).

Таким образом, существует шесть основных типов атрибуции. Краткое описание этих типов атрибуции и соответствующие примеры приведены ниже в кодировочной матрице для категоризации текстов испытуемых (см. табл. 2)

Таблица 2

Кодировочная матрица для анализа типов атрибуции

Тип атрибуции	Описание	Примеры
1 - субъектный локальный	Конкретные действия самого человека (субъекта деятельности)	«Я не подготовился», «я много работал», «не рассчитал свои силы», «я старался и заслужил это», «я был с ним приветлив».
2 - субъектный глобальный	Устойчивые качества самого человека (субъекта деятельности)	«Я неорганизованный человек», «я хороший специалист», «я вырос как профессионал в своей деятельности».
3 - объектный локальный	Конкретные действия других людей	«Он недостаточно точно объяснил суть задания», «он доверяет мне и уверен в успешном выполнении задачи».
4 - объектный глобальный	Устойчивые качества других людей	«Руководитель не может понятно объяснять задачи», «он некомпетентен в этих вопросах»
5 - обстоятельственный локальный	Случайное стечение обстоятельств	«Мне повезло», «все сложилось удачно», «случайность».
6 - обстоятельственный глобальный *	Общая закономерность, не зависящая от действий субъекта и объекта	«Так заведено», «это судьба».

*\* Статистический анализ полученного в исследовании распределения типов атрибуции показал, что 6-й тип атрибуции (обстоятельственный глобальный) используется людьми крайне редко (не более, чем в 3-х % случаев). Из-за малого количества случаев этот тип атрибуции не мог быть включён в корреляционный анализ. Поэтому, в данном исследовании используются только 5 типов атрибуции.*

При обработке результатов производится качественный анализ причин событий, записанных испытуемым текстом. Каждая причина относится к тому

или иному типу атрибуции. Если причина отнесена к конкретному типу атрибуции (например: «субъектная, локальная»), то соответствующему типу атрибуции приписывается 1 условный балл. В некоторых случаях причина может быть отнесена сразу к двум типам атрибуции (например: «субъектная, локальная» и «объектная локальная»). В этом случае каждому из 2-х типов атрибуции приписывается по 0,5 балла. Подсчитывается сумма баллов для каждого типа атрибуции.

Далее вычисляются количественные показатели для вспомогательных шкал: (1) генерализация причинности, (2) контроль.

Таким образом, для каждого испытуемого были получены следующие показатели атрибуции:

1. Показатели частоты использования определённых типов атрибуции (всего 5 типов):

- (а) для ситуаций успеха,
- (б) для ситуаций неудачи.

2. Показатели субъективного представления о генерализации причин возникновения ситуаций (широты распространения на другие жизненные ситуации):

- (а) для ситуаций успеха,
- (б) для ситуаций неудачи.

3. Показатели субъективного ощущения контроля причин происходящего:

- (а) для ситуаций успеха,
- (б) для ситуаций неудачи.

Стимульный материал для исследования показателей атрибуции приводится в приложении 4.

### **2.3 Методы математической обработки данных**

В качестве метода математической обработки данных в исследовании использовался корреляционный анализ по Пирсону [28, 38].

## **ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАМЕТРОВ АТТРИБУЦИИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ**

### **3.1. Изучение взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием в двух возрастных группах**

Одной из задач исследования было выявить значимые взаимосвязи параметров атрибуции с психологическим состоянием у людей младше и старше 30 лет.

Для этого проводился корреляционный анализ результатов, полученных в двух группах (группа 1- люди в возрасте от 18 до 29 лет; группа 2- люди в возрасте от 29 до 77 лет). Для определения уровня значимости корреляции использовался корреляционный анализ по Пирсону.

В своих исследованиях М. Селигман отмечал, что в ситуациях успеха и неудачи атрибутивные стили, характерные для оптимизма и пессимизма, имеют свою специфику. Поэтому, осуществляя анализ полученных результатов, рассмотрим эти ситуации отдельно: сначала проанализируем взаимосвязи для ситуаций успеха, затем – для ситуаций неудачи.

#### **3.1.1. Взаимосвязи типов атрибуции с психологическим состоянием в ситуации успеха**

В таблицах представлены величины коэффициентов корреляции типов атрибуции и параметров психологического состояния в ситуации успеха для людей младше 30 лет (таблица 3) и старше 30 лет (таблица 4).

Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния и типами атрибуции у людей младше 30 лет в ситуации успеха

Типы атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодрость	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
1- субъектный локальный	0,023	<b>0,332**</b>	0,197	<b>0,233*</b>	<b>0,227*</b>	0,105
2- субъектный глобальный	0,133	-0,121	-0,120	-0,194	-0,154	-0,161
3-объектный локальный	-0,122	-0,062	-0,078	-0,004	0,007	0,019
4-объектный глобальный	0,012	0,000	-0,090	0,021	0,076	0,152
5- обстоятельственный локальный	-0,126	<b>-0,259*</b>	-0,051	-0,095	-0,124	0,031

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Мы видим, что в ситуации успеха у выборки младше 30 лет использование субъектного локального типа атрибуции сопряжено с повышением таких параметров психологического состояния, как бодрость, раскованность и спокойствие. Если человек считает причиной конкретного события собственное поведение, то у него наблюдается повышенное, бодрое настроение, уверенность в своих силах и возможностях, отсутствует непринятие жизненной ситуации.

В то же время, обстоятельственный локальный тип атрибуции соотносится со снижением бодрости. По всей вероятности, он приводит к обесцениванию успеха, что провоцирует состояния уныния, снижение желания действовать.

Теперь рассмотрим корреляцию атрибуции с психологическим состоянием в ситуации успеха у выборки старше 30 лет.



Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния и типами атрибуции у людей старше 30 лет в ситуации успеха

Типы атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодроть	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
1- субъектный локальный	-0,001	0,050	0,024	0,031	-0,060	-0,086
2- субъектный глобальный	-0,142	<b>0,251*</b>	0,166	0,186	0,230	0,144
3-объектный локальный	-0,126	-0,097	-0,111	-0,053	-0,109	0,045
4-объектный глобальный	0,192	0,188	0,225	0,204	<b>0,272*</b>	0,152
5- обстоятельственный локальный	-0,117	<b>-0,291*</b>	-0,168	-0,228	-0,177	-0,118

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

В выборке старше 30 лет есть статистически значимая корреляция субъектного глобального типа атрибуции с бодротью ( $r=0,251$ ,  $p<0,05$ ). Такие результаты можно объяснить тем, что с возрастом человек больше осознает и понимает себя, тем самым объясняет случившуюся ситуацию заслугой своих устойчивых, сформировавшихся в процессе жизни качеств.

Так же можно предположить, что с возрастом увеличивается важность взаимодействия с другими людьми, поэтому в выборке старше 30 лет появляется корреляция объектного локального типа атрибуции со спокойствием ( $r=0,272$ ,  $p<0,05$ ). Представление человека, что другие люди вносят вклад в достижение им успеха, снижает его тревогу и даёт большую уверенность в своих силах.

Также, как и в молодёжной группе, выявлена обратная взаимосвязь обстоятельственного локального типа атрибуции с бодротью ( $p<0,05$ ).

Для наглядности полученные результаты представлены на корреляционных плеядах. Это позволит сравнить характер взаимосвязей в двух возрастных группах.

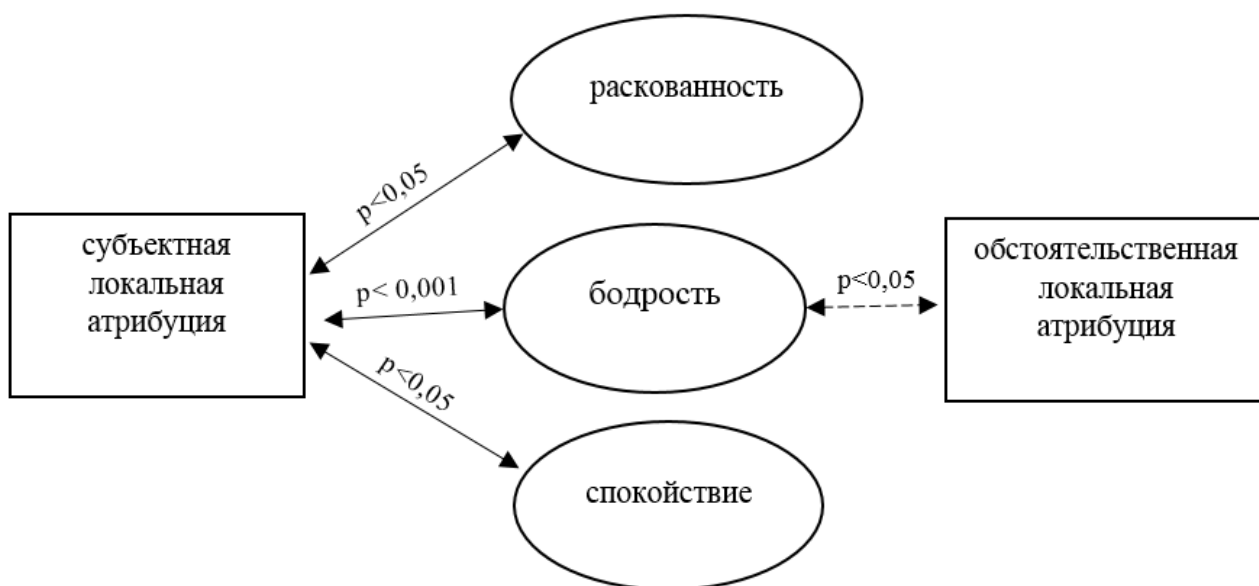


Рис. 1. Взаимосвязи между типами атрибуции и параметрами психологического состояния у людей младше 30 лет в ситуации успеха

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;
- обратный характер взаимосвязей.



Рис. 2. Взаимосвязи между типами атрибуции и параметрами психологического состояния у людей старше 30 лет в ситуации успеха

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;
- обратный характер взаимосвязей.

Сравнивая полученные взаимосвязи параметров психологического состояния с типами атрибуции у людей младше и старше 30 лет для ситуаций успеха, можно отметить много общего.

С позитивными психологическими состояниями связаны субъектные типы атрибуции. Это наблюдается в двух возрастных группах. Однако, в младшей возрастной группе – это локальная субъектная атрибуция (конкретные действия субъекта), в старшей – глобальная (устойчивые качества субъекта).

В двух возрастных группах выявлена обратная взаимосвязь обстоятельственного типа атрибуции с бодростью. При осознании того, что причиной успеха является случайное стечение обстоятельств, человек чувствует себя унылым, печальным, у него преобладает отрицательный эмоциональный фон.

Особенностью старшей возрастной группы выступает появление корреляции объектного локального типа атрибуции (конкретные действия других людей) со спокойствием. Это подчёркивает большую значимость взаимодействия с другими людьми в этой группе.

### **3.1.2. Взаимосвязи типов атрибуции с психологическим состоянием в ситуации неудачи**

Далее рассмотрим взаимосвязи, характерные для ситуаций неудачи.

Полученные в исследовании величины коэффициентов корреляции типов атрибуции с параметрами психологического состояния представлены в таблицах 5 (для выборки младше 30) и 6 (для выборки старше 30 лет).

Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния  
и типами атрибуции у людей младше 30 лет в ситуации неудачи

Типы атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодрость	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
1- субъектный локальный	-0,066	0,208	0,180	0,174	<b>0,331**</b>	<b>0,271*</b>
2- субъектный глобальный	0,173	-0,162	0,004	-0,014	-0,029	-0,044
3-объектный локальный	-0,111	-0,094	0,016	0,037	-0,089	-0,209
4-объектный глобальный	0,134	-0,156	<b>-0,251*</b>	-0,208	<b>-0,229*</b>	-0,063
5- обстоятельство- енный локальный	-0,009	0,045	-0,138	-0,146	-0,200	-0,083

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы видно, что первый субъектный локальный тип атрибуции у выборки младше 30 лет имеет прямую взаимосвязь с такими шкалами опросника доминирующего состояния Куликова, как спокойствие и устойчивость. Приписывая неудачу своему поведению в конкретной ситуации, испытуемые чувствовали себя уверенными в своих силах, у них преобладал ровный эмоциональный фон.

Четвертый объектный глобальный тип атрибуции в свою очередь имеет обратную взаимосвязь с тонусом и спокойствием. Возможно, что при влиянии на ситуацию неудачи другого человека, возможность контроля у испытуемых снижается, что приводит к вялости, инертности и беспокойству.

Рассмотрим взаимосвязь типов атрибуции с параметрами психологического состояния в выборке старше 30 лет (см. Таблица 6).

Таблица 6

Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния и типами атрибуции у людей старше 30 лет в ситуации неудачи

Типы атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодрость	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
1- субъектный локальный	-0,154	0,011	-0,122	-0,069	-0,103	0,019
2- субъектный глобальный	-0,142	-0,124	-0,212	<b>-0,257*</b>	<b>-0,246*</b>	-0,197
3-объектный локальный	-0,003	<b>-0,246*</b>	-0,103	-0,044	0,087	0,132
4-объектный глобальный	0,177	0,157	0,162	-0,050	0,011	-0,036
5- обстоятельственный локальный	0,163	<b>0,248*</b>	<b>0,352**</b>	<b>0,290*</b>	<b>0,294*</b>	0,164

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Мы видим, что в ситуации неудачи для нормализации психологического состояния для людей старше 30 лет характерно использование обстоятельственного типа атрибуции. Он имеет прямые взаимосвязи с практически всеми параметрами психологического состояния.

Второй (субъектный глобальный) и третий (объектный локальный) типы атрибуции не очень эффективны для интерпретации своей неудачи.

Такие результаты можно объяснить тем, что, приписывая неудачу случайным стечениям обстоятельств, человек снимает ответственность с себя за случившееся, и тем самым чувствует себя лучше. Ну а если он считает причиной неудачи себя, свои устойчивые качества, это сказывается на его психологическом состоянии.

Сравнительный анализ взаимосвязей, полученных в двух возрастных группах удобнее провести, отразив их на рисунках.

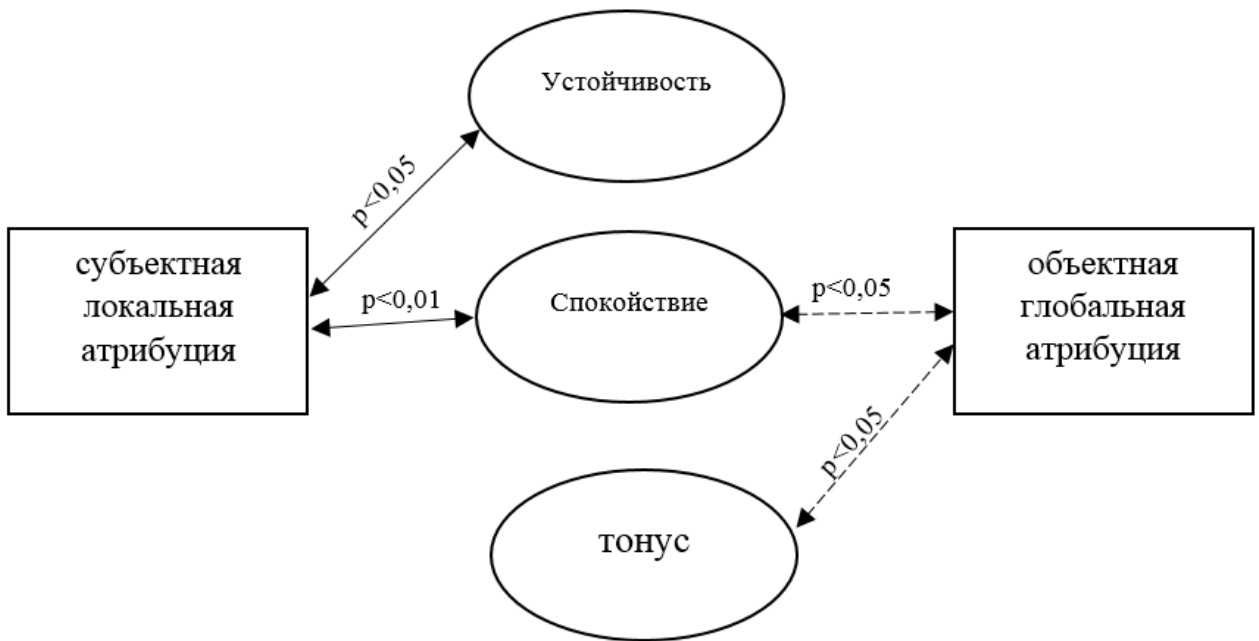


Рис. 3. Взаимосвязи между типами атрибуции и параметрами психологического состояния у людей младше 30 лет в ситуации неудачи

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

- - - - - обратный характер взаимосвязей.

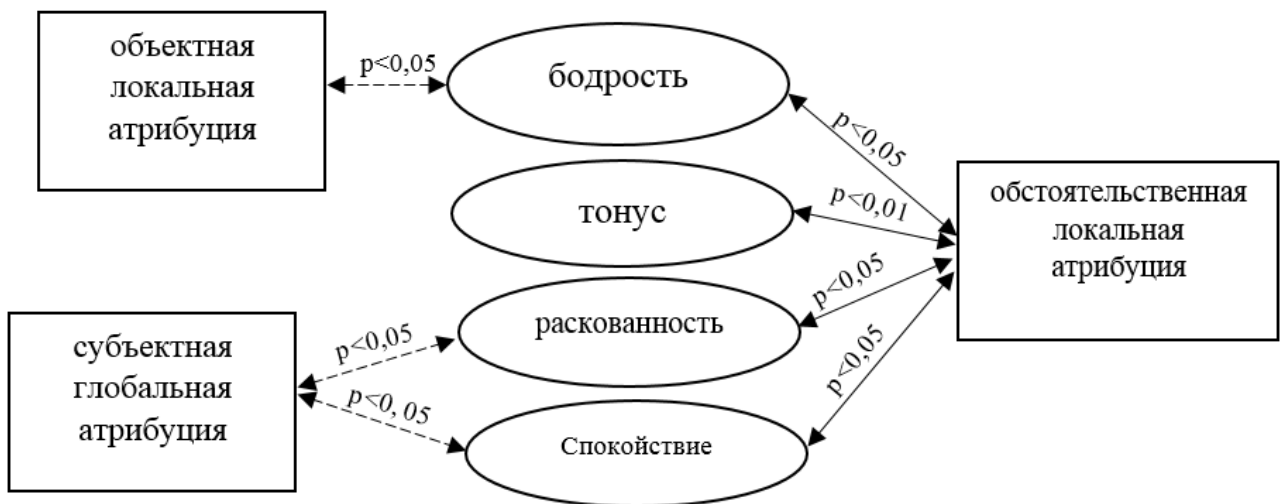


Рис. 4. Взаимосвязи между типами атрибуции и параметрами психологического состояния у людей старше 30 лет в ситуации неудачи

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

- - - - - обратный характер взаимосвязей.

Подводя итоги проведённого анализа, можно соотнести полученные результаты с выводами, сделанными М. Селигманом. Он в своей работе над выученной беспомощностью выделил два стиля атрибуции – оптимистический и пессимистический. Оптимистическому стилю атрибуции характерно приписывание причин произошедшего события в ситуации успеха своим личностным особенностям, а в ситуации неудачи – случайному стечению обстоятельств.

Полученные результаты соотносятся с данными исследования М. Селигмана. А именно: субъектный тип атрибуции прямо коррелирует с параметрами психологического состояния с ситуации успеха, и обратно- в ситуации неудачи. Обстоятельственный же наоборот в ситуации успеха коррелирует с ухудшением психологического состояния, а в ситуации успеха- с улучшением состояния.

Стоит отметить, что закономерность, описанная М. Селигманом, более выражена у выборки в возрасте старше 30 лет. Это может говорить о постепенном формировании стиля атрибуции.

Нами была выявлена особенность, которая не была освещена Селигманом, она заключается в том, что в выборке младше 30 лет большее значение имеет субъектный локальный тип атрибуции. Как в ситуации успеха, так и в ситуации неудачи этот тип атрибуции оказывает позитивный эффект на психологическое состояние. Можно сделать вывод, что людям младше 30 лет очень важен контроль происходящей ситуации, так как субъектный локальный тип как раз-таки позволяет контролировать ситуацию.

Таким образом наша гипотеза о неодинаковом значении субъектного глобального и локального типов атрибуции для психологического состояния подтвердилась. И наибольшая разница между ними видна в ситуации неудачи.

### 3.1.3. Взаимосвязи показателей контроля и генерализации причин ситуаций с психологическим состоянием в двух возрастных группах

Важными параметрами атрибуции выступают субъективное ощущение контроля над причинами происходящих событий и степень распространения предполагаемых причин на другие жизненные ситуации (генерализация причин).

В таблицах 7 и 8 представлены коэффициенты корреляции этих показателей с параметрами психологического состояния в выборках младше и старше 30 лет.

Таблица 7

Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния и показателями контроля и генерализации причин у людей младше 30 лет

Параметры атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодрость	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
Генерализация успеха	<b>0,284*</b>	<b>0,272*</b>	0,022	0,022	0,062	0,076
Контроль успеха	0,159	<b>0,521***</b>	<b>0,295**</b>	<b>0,318**</b>	<b>0,283*</b>	<b>0,223*</b>
Генерализация неудачи	0,103	0,051	0,006	-0,094	0,044	0,004
Контроль неудачи	0,171	<b>0,329**</b>	<b>0,258*</b>	0,197	<b>0,275*</b>	<b>0,221*</b>

*Условные обозначения:* \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы мы видим, что из всех параметров атрибуции (генерализация и контроль) наиболее важным для нормализации психологического состояния является контроль.

Контроль ситуации успеха имеет чуть больше количества и значимости взаимосвязей, чем контроль ситуации неудачи. Он очень важен для ощущения бодрости и желания действовать ( $r=0,521$ ,  $p<0,001$ ).

Так же способствует повышению активности и бодрости генерализация причин успеха ( $p<0,05$ ).



В таблице 8 приведены данные, полученные для возрастной группы старше 30 лет.

Таблица 8

Коэффициенты корреляции между параметрами психологического состояния и показателями контроля и генерализации причин у людей старше 30 лет

Параметры атрибуции	Параметры психологического состояния					
	Активность	Бодрость	Тонус	Раскованность	Спокойствие	Устойчивость
Генерализация успеха	0,202	<b>0,408***</b>	0,230	0,146	0,150	0,017
Контроль успеха	0,156	<b>0,299*</b>	0,107	0,023	0,128	0,038
Генерализация неудачи	0,154	0,073	-0,081	-0,120	-0,153	<b>-0,364**</b>
Контроль неудачи	0,179	0,198	0,030	-0,015	0,005	-0,136

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

По сравнению с результатами группы младше 30 лет, у людей старше 30 лет мало значимых корреляций между параметрами психологического состояния и показателями контроля и генерализации причин.

Генерализация ( $r=0,408$ ;  $p<0,001$ ) и контроль ( $r=0,299$ ;  $p<0,05$ ) ситуации успеха прямо коррелируют с бодростью. Когда успех распространяется на все сферы жизни, и человек может контролировать его, это способствует бодрому, повышенному настроению.

Генерализация ситуации неудачи сопряжена с понижением эмоциональной устойчивости, повышению раздражительности, преобладанием негативного эмоционального фона. Осознание глобальности своей неудачи совместно с другими факторами, как считал М. Селигман, сильно влияет на настроение, а также может привести к формированию выученной беспомощности.

Для сравнения результатов, полученных в двух группах, различающихся по возрасту, значимые корреляции вынесены на рисунки 5 и 6.

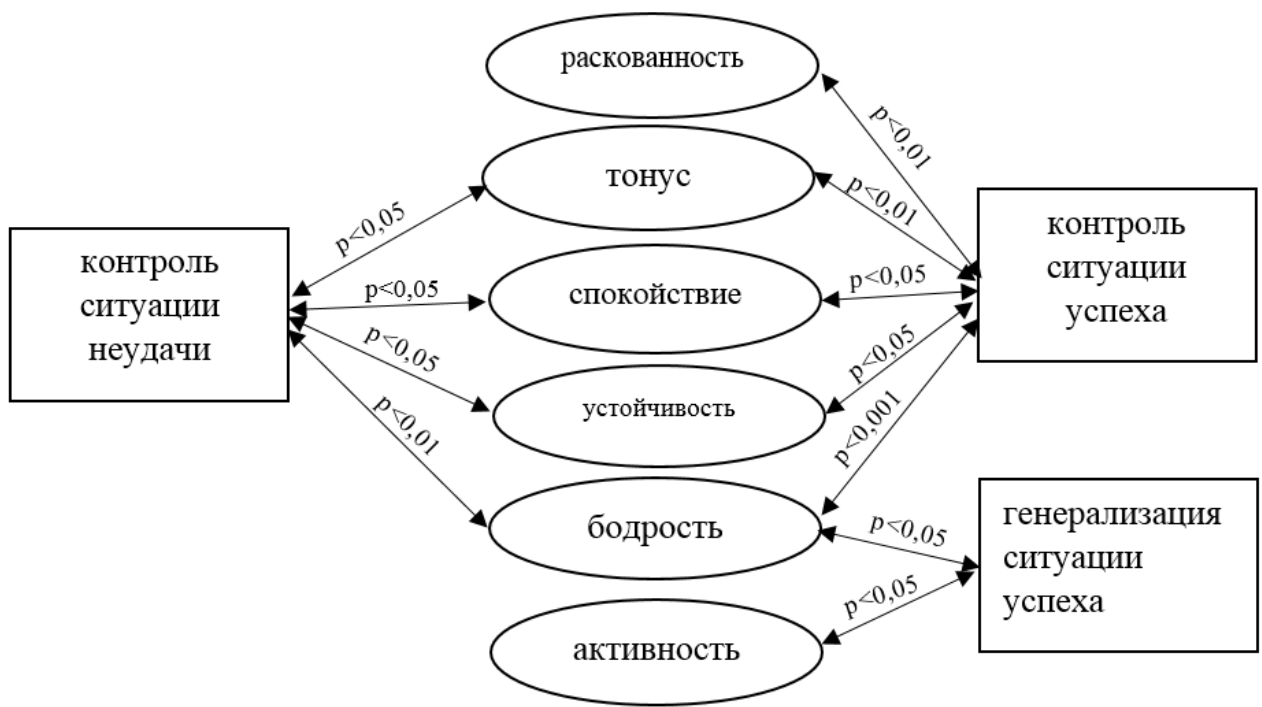


Рис. 5. Взаимосвязи между параметрами психологического состояния и показателями контроля и генерализации причин у людей младше 30 лет

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

----- обратный характер взаимосвязей.

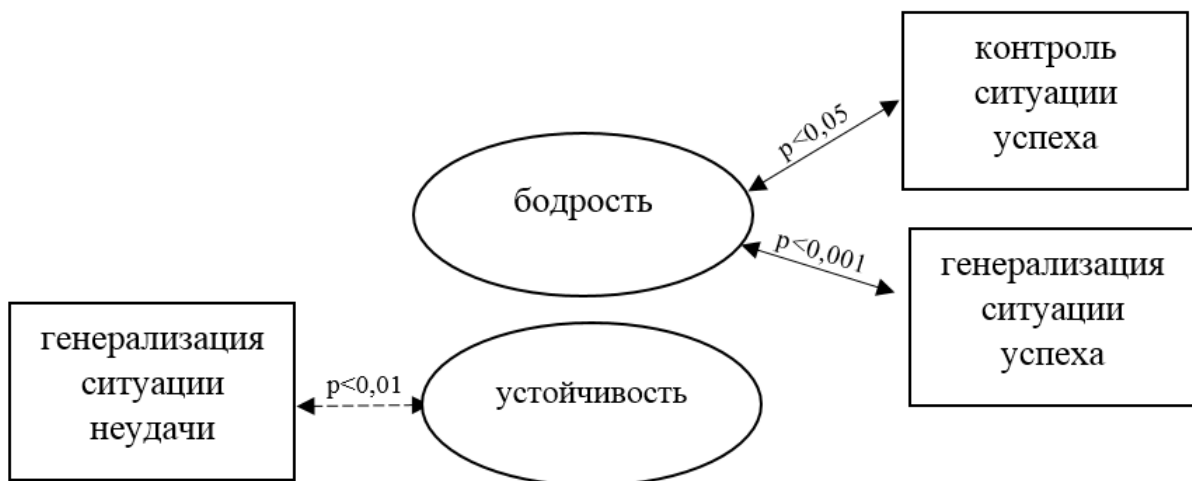


Рис. 6. Взаимосвязи между параметрами психологического состояния и показателями контроля и генерализации причин у людей старше 30 лет

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

----- обратный характер взаимосвязей.

В целом, обобщая результаты, полученные при исследовании двух групп, можно сказать, что генерализация ситуации успеха, контроль ситуаций успеха и неудачи способствуют нормализации психологического состояния, в то время как генерализация ситуации неудачи действует обратным образом.

Количество взаимосвязей у людей младше 30 лет намного больше, чем у людей старше 30 лет. И в большей степени это происходит из-за показателей контроля, что еще раз доказывает о важности для людей младше 30 лет контроля происходящего.

### **3.2. Изучение взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью в двух возрастных группах**

Еще одной задачей нашего исследования было найти значимые взаимосвязи параметров атрибуции с удовлетворенностью жизнью в двух возрастных группах.

Для этого проводился корреляционный анализ результатов, полученных в двух группах (группа 1- люди в возрасте от 18 до 29 лет; группа 2- люди в возрасте от 29 до 77 лет). Использовался корреляционный анализ по Пирсону.

Также, как и в предыдущем разделе, рассмотрим сначала взаимосвязи для ситуаций успеха, затем – для ситуаций неудачи.

В соответствии с нашим предположением о том, что атрибуция связана с удовлетворённостью жизнью через психологическое состояние, мы ожидали, что значимые взаимосвязи с удовлетворённостью жизнью покажут те же типы атрибуции, которые были связаны с параметрами психологического состояния.

#### **3.2.1. Взаимосвязи типов атрибуции с удовлетворенностью жизнью в ситуации успеха**

В таблицах 9 и 10 представлены величины коэффициенты корреляции типов атрибуции с факторами удовлетворенности жизнью.

Коэффициенты корреляции между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизнью у людей младше 30 лет в ситуации успеха

Типы атрибуции	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 - Жизненная включённость	F2 - Потеря направления	F3 - Потеря опоры
1- субъектный локальный	0,047	-0,182	<b>-0,257*</b>
2- субъектный глобальный	0,200	0,089	0,090
3-объектный локальный	-0,121	0,046	0,140
4-объектный глобальный	-0,072	0,006	-0,060
5- обстоятельственный локальный	<b>-0,291**</b>	0,151	0,202

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

При использовании пятого обстоятельственного локального типа атрибуции в ситуации успеха у испытуемых в возрасте младше 30 лет наблюдается отсутствие ощущения вкуса жизни, увлеченности и ценности происходящего ( $r=-0,291$ ,  $r<0,01$ ).

Была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь первого субъектного типа атрибуции со шкалой опросника «Удовлетворенность жизнью» - «Потеря опоры» ( $r=-0,257$ ;  $p<0,05$ ). Соответственно, приписывание причин успеха своему поведению сопряжено с наличием чувства безопасности.

Можно предположить, что такие результаты связаны с возможностью контроля ситуации. Субъектный локальный тип атрибуции позволяет лучше контролировать ситуацию, поскольку осознаются конкретные действия, которые привели к итоговому результату.

В клетках следующей таблицы представлены величины коэффициентов корреляции типов атрибуции с удовлетворенностью жизнью у людей старше 30 лет в ситуации успеха (см. Таблица 10).

Значимые коэффициенты корреляции между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизнью у людей старше 30 лет в ситуации успеха

Типы атрибуции	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
1- субъектный локальный	0,144	-0,004	-0,033
2- субъектный глобальный	0,169	-0,104	-0,145
3-объектный локальный	-0,088	0,039	0,046
4-объектный глобальный	0,076	-0,231	-0,267*
5- обстоятельственный локальный	-0,295*	0,131	0,201

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Так же, как и у людей младше 30 лет, у выборки старше 30 обстоятельственный тип атрибуции имеет обратную взаимосвязь с фактором-жизненная включенность ( $r=-0,295$ ;  $p<0,05$ ). Четвертый объектный глобальный тип атрибуции обратно коррелирует с «потерей опоры» ( $r=-0,267$ ;  $p<0,05$ ). Приписывая причины случившегося положительного события другому человеку, его устойчивым качествам, человек чувствует себя в относительной безопасности, защищенности.

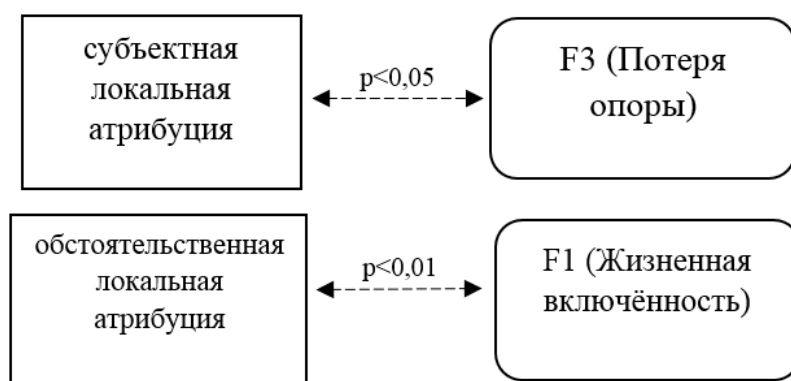


Рис. 7. Взаимосвязи между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизни у людей младше 30 лет в ситуации успеха

Условные обозначения:

————— прямой характер взаимосвязей;  
- - - - - обратный характер взаимосвязей.

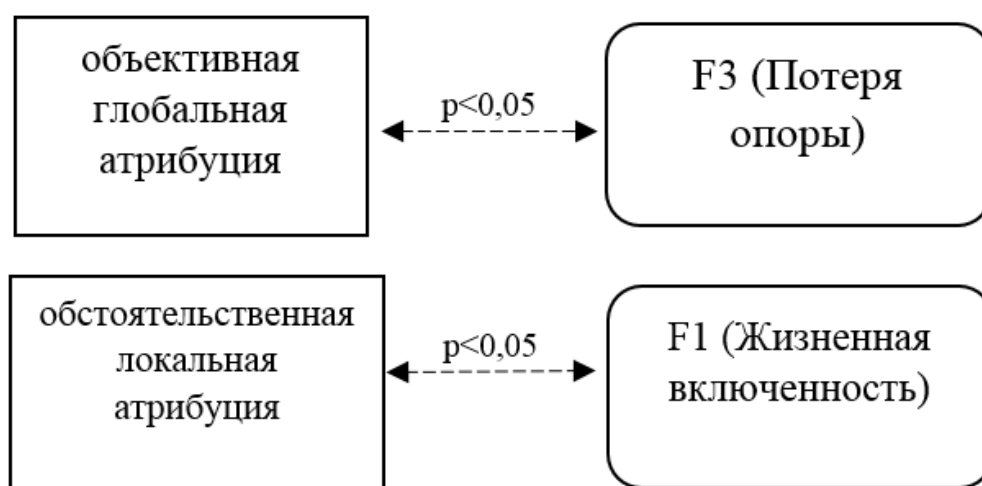


Рис. 8. Взаимосвязи между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизни у людей старше 30 лет в ситуации успеха

**Условные обозначения:**

————— прямой характер взаимосвязей;  
- - - - - обратный характер взаимосвязей.

На рисунках 7 и 8 наглядно видно, что в ситуациях успеха негативное значение для удовлетворённости жизнью имеет обстоятельственный локальный тип атрибуции. Это характерно для обеих возрастных групп. Обесценивание причин успеха, которое происходит при использовании такого типа атрибуции снижает жизненную включённость. С другой стороны, снижение тревоги и переживание чувства наличия опоры в жизни связано с разными типами атрибуции в молодёжной и старшей группах. Для людей младше 30 лет – это субъектный локальный тип атрибуции; для людей старше 30 лет – объектный глобальный.

### 3.2.2. Взаимосвязи типов атрибуции с удовлетворенностью жизнью в ситуации неудачи

Для ситуаций неудачи взаимосвязи типов атрибуции с удовлетворённостью жизнью были обнаружены только для выборки старше 30 лет. Интересно, что для выборки людей младше 30 лет вообще нет корреляций между типами атрибуции и

факторами удовлетворенности жизнью в ситуации неудачи. Полученные данные для группы старше 30 лет представлены в таблице 11.

Таблица 11

Значимые коэффициенты корреляции между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизнью у людей старше 30 лет в ситуации неудачи

Типы атрибуции	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
1- субъектный локальный	0,054	0,195	0,053
2- субъектный глобальный	0,065	<b>0,259*</b>	0,127
3-объектный локальный	-0,132	0,027	0,161
4-объектный глобальный	0,106	-0,090	-0,130
5- обстоятельственный локальный	-0,001	<b>-0,338**</b>	<b>-0,241*</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблицы видно, что использование субъектного глобального типа атрибуции при интерпретации случившейся неудачи взаимосвязано с повышением фактора- «потери направления». Это можно объяснить тем, что, обвиняя себя, свои устойчивые личностные качества, человек чувствует досаду, обиду на себя и других, и так как причина неудачи стабильная и глобальная, это сказывается на восприятие безысходности жизненной ситуации, мысли о непродуктивности деятельности.

Обстоятельственный локальный тип атрибуции обнаруживает обратные корреляции с факторами неудовлетворённости жизнью. Когда человек неудачу приписывает случайному стечению обстоятельств, он чувствует себя в относительной безопасности. Можно предположить, что это связано с механизмами психологической защиты. Чтобы избежать дискомфорта, человек снимает с себя ответственность за произошедшее событие, списывая ее на случайность. Интересно, что такая тенденция наблюдается у выборки в возрасте старше 30 лет. Выделенные корреляции отражены на рисунке 9.

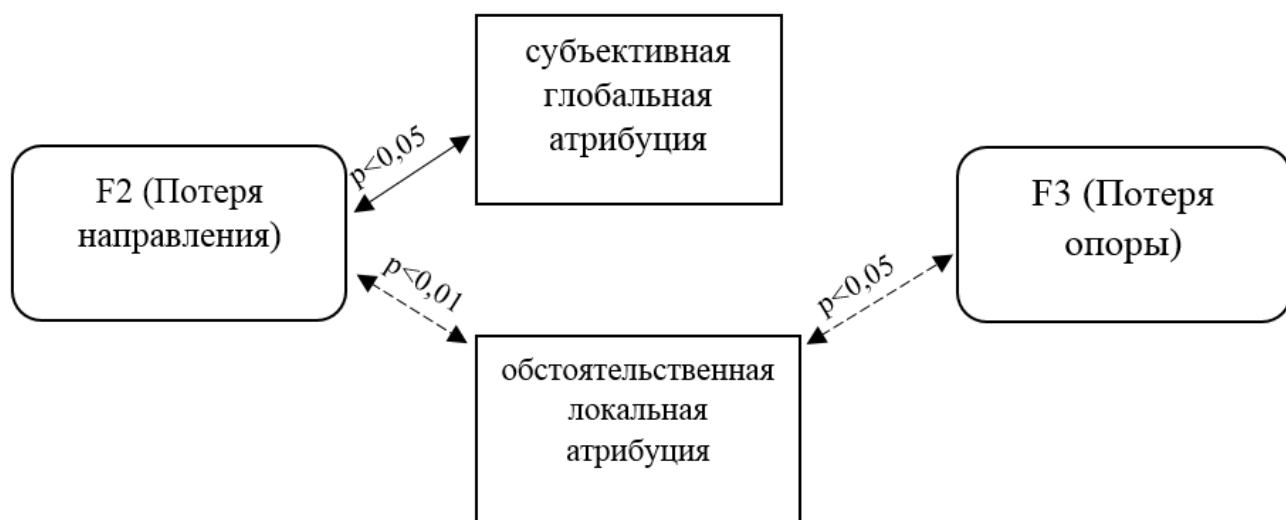


Рис. 9. Взаимосвязи между типами атрибуции и факторами удовлетворенности жизни у людей старше 30 лет в ситуации неудачи

**Условные обозначения:**

- прямой характер взаимосвязей;
- - - - - обратный характер взаимосвязей.

**3.2.3. Взаимосвязи показателей контроля и генерализации причин ситуаций с удовлетворенностью жизнью**

Предполагалось, что субъективное ощущение контроля над причинами происходящих событий и степень распространения предполагаемых причин на другие жизненные ситуации (генерализация причин) может иметь значение не только для изменения психологического состояния, но и для удовлетворённости жизнью.

В таблицах 12 и 13 представлены величины коэффициентов корреляции указанных показателей с факторами удовлетворенности жизнью.



Коэффициенты корреляции показателей контроля и генерализации причин с факторами удовлетворенности жизнью у людей младше 30 лет

Параметры атрибуции	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
Генерализация успеха	<b>0,253*</b>	-0,015	-0,106
Контроль успеха	<b>0,325**</b>	-0,164	<b>-0,280*</b>
Генерализация неудачи	0,016	0,026	0,005
Контроль неудачи	0,167	-0,043	-0,160

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Генерализация и контроль ситуации успеха взаимосвязаны с повышением жизненной включенности, увлеченности и интереса к жизни.

Найдена статистически значимая обратная взаимосвязь контроля успеха с потерей опоры, это означает, что при возможности контролировать свою ситуацию успеха человек ощущает уверенность в завтрашнем дне, чувствует себя в безопасности.

Теперь рассмотрим взаимосвязь атрибуции с удовлетворенностью жизнью у людей старше 30 лет (см. Таблица 13).

Коэффициенты корреляции показателей контроля и генерализации причин с факторами удовлетворенности жизнью у людей старше 30 лет

Параметры атрибуции	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
Генерализация успеха	<b>0,337**</b>	-0,129	<b>-0,269*</b>
Контроль успеха	<b>0,304*</b>	-0,026	-0,124
Генерализация неудачи	0,187	0,082	-0,172
Контроль неудачи	<b>0,329**</b>	-0,046	-0,215

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Мы видим, что генерализация успеха имеет статистически значимую прямую взаимосвязь с жизненной включенностью ( $r=0,337$ ,  $p<0,01$ ) и обратную взаимосвязь с потерей опоры ( $r=-0,269$ ;  $p<0,05$ ).

Контроль успеха и неудачи сопряжены с повышением жизненной включенности.

Для сравнения результатов, полученных в двух группах, значимые взаимосвязи отражены на рисунках 10 и 11.

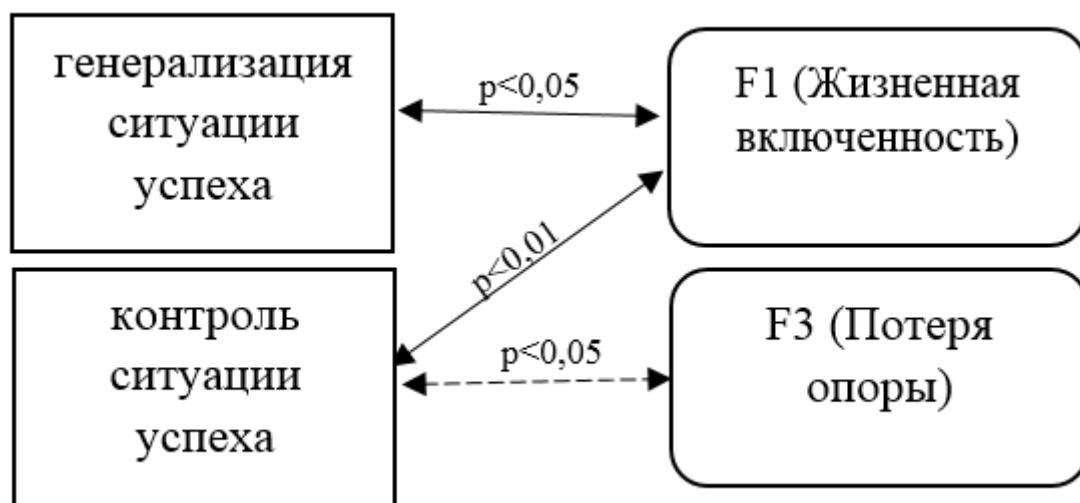


Рис. 10. Взаимосвязи удовлетворенности жизнью с показателями контроля и генерализации причин у людей младше 30 лет

**Условные обозначения:**

———— прямой характер взаимосвязей;

- - - - - обратный характер взаимосвязей.

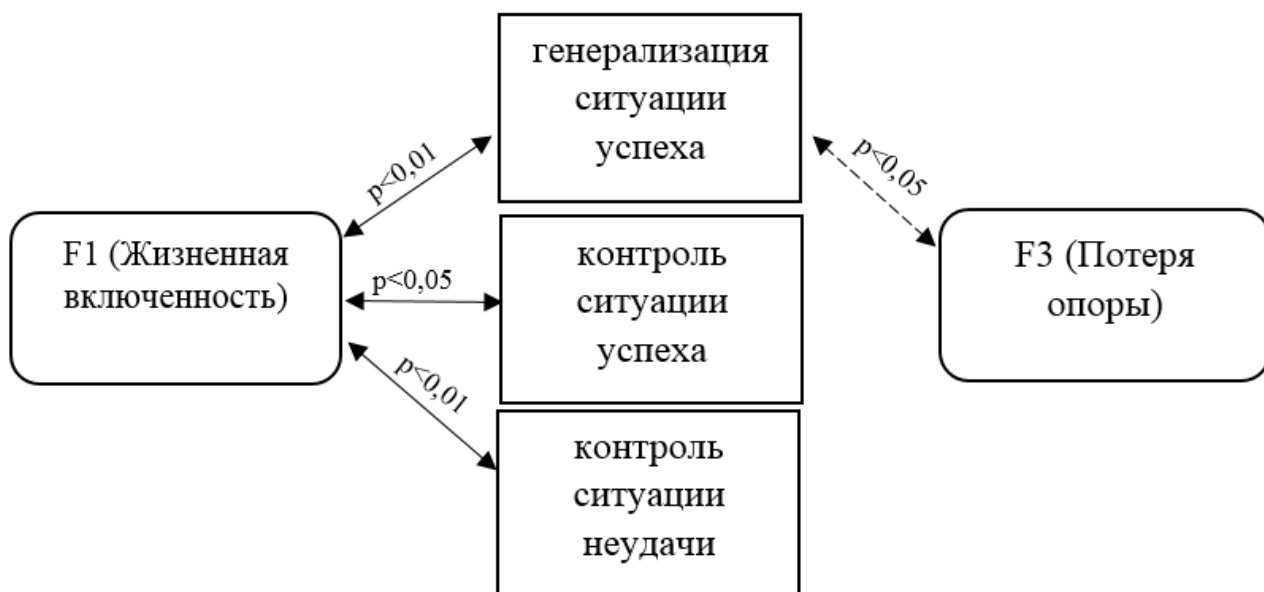


Рис. 11. Взаимосвязи удовлетворенности жизнью с показателями контроля и генерализации причин у людей старше 30 лет

**Условные обозначения:**

————— прямой характер взаимосвязей;

----- обратный характер взаимосвязей.

У испытуемых в возрасте старше 30 лет больше значимых корреляционных взаимосвязей, чем у испытуемых младше 30 лет. Мы предполагаем, что атрибуция и удовлетворенность жизнью связаны между собой через их взаимосвязь с психологическим состоянием. В процессе жизни у человека вырабатывается определенный стиль интерпретации происходящего и определенные доминирующие психологические состояния. Сформировавшиеся стиль атрибуции и доминирующие состояния способствуют определённому уровню удовлетворенности жизнью. И так как для этого необходимо время, это может объяснить, почему у людей младше 30 лет так мало значимых корреляций атрибуции с удовлетворенностью жизнью.

### 3.3. Взаимосвязь параметров психологического состояния с факторами удовлетворенности жизнью в двух возрастных выборках

Четвертой задачей нашего исследования было определить значимые взаимосвязи параметров психологического состояния с факторами удовлетворенности жизни в двух возрастных группах.

Для этого проводился корреляционный анализ результатов, полученных в двух группах.

В следующих таблицах представлены величины коэффициентов корреляции взаимосвязей параметров психологического состояния и факторов удовлетворенности жизнью в двух возрастных выборках (см. Таблица 14 и 15).

Таблица 14

Коэффициенты корреляции взаимосвязей параметров психологического состояния и факторов удовлетворенности жизнью у людей младше 30 лет

Параметры психологического состояния	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
Активность	<b>0,320**</b>	-0,011	-0,205
Бодрость	<b>0,510***</b>	<b>-0,447***</b>	<b>-0,398***</b>
Тонус	<b>0,312**</b>	<b>-0,307**</b>	<b>-0,348**</b>
Раскованность	<b>0,370**</b>	<b>-0,504***</b>	<b>-0,489***</b>
Спокойствие	<b>0,302**</b>	<b>-0,383***</b>	<b>-0,482***</b>
Устойчивость эм. фона	<b>0,265*</b>	<b>-0,454***</b>	<b>-0,399***</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Таблица 15

Коэффициенты корреляции взаимосвязей параметров психологического состояния и факторов удовлетворенности жизнью у людей старше 30 лет

Параметры психологического состояния	Факторы удовлетворенности жизнью		
	F1 (Жизненная включённость)	F2 (Потеря направления)	F3 (Потеря опоры)
Активность	<b>0,388**</b>	<b>-0,279*</b>	<b>-0,346**</b>
Бодрость	<b>0,632***</b>	<b>-0,514***</b>	<b>-0,657***</b>
Тонус	<b>0,279*</b>	<b>-0,589***</b>	<b>-0,520***</b>
Раскованность	<b>0,419***</b>	<b>-0,674***</b>	<b>-0,679***</b>
Спокойствие	<b>0,444***</b>	<b>-0,644***</b>	<b>-0,670***</b>
Устойчивость эм. фона	<b>0,313**</b>	<b>-0,488***</b>	<b>-0,433***</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$

Из таблиц мы видим, что психологическое состояние имеет многочисленные связи с факторами удовлетворённости жизнью.

При этом, корреляции, полученные на выборке старше 30 лет показывают более высокий уровень значимости. В частности, 13 величин коэффициентов корреляции имеют уровень значимости  $p < 0,001$ . Шесть из них достигают абсолютной величины более 0,6. На рисунке 12 приведено соотношение коэффициентов разного уровня значимости в двух выборках.

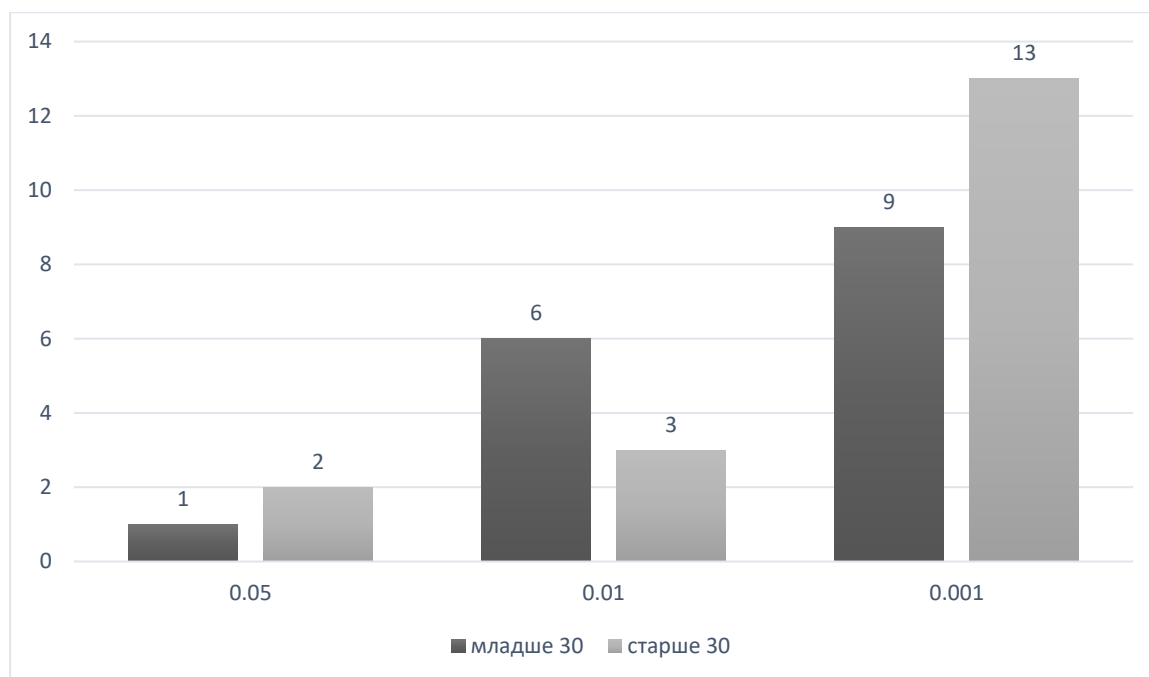


Рис. 12. Соотношение количества коэффициентов корреляций разного уровня значимости между параметрами психологического состояния и факторами удовлетворенности жизнью у людей младше и старше 30 лет

Но нельзя сказать, что психологическое состояние и удовлетворённость жизнью – это один и тот же феномен, так как у выборки в возрасте младше 30 лет значения намного ниже. Поэтому мы предполагаем, что с возрастом взаимосвязь психологического состояния и удовлетворенности жизнью возрастает. Это может быть связано как раз с постепенным формированием устойчивых доминирующих состояний, которые вносят вклад в удовлетворённость жизнью.

Как уже было сказано, с возрастом так же увеличивается взаимосвязь параметров атрибуции и факторов удовлетворенности жизнью, что еще раз

доказывает, что эти феномены объединяет определенное психологическое состояние, с возрастом ставшее доминирующим.

В начале исследования мы выдвинули следующие гипотезы: у людей разных возрастных групп характер взаимосвязей параметров атрибуции с психологическим состоянием и удовлетворённостью жизнью отличается; атрибуция взаимосвязана с удовлетворенностью жизнью через её взаимосвязь с психологическим состоянием; оптимистический и пессимистический стиль атрибуции проявляются в их взаимосвязях с психологическим состоянием и удовлетворённостью жизнью, которые становятся более устойчивыми с возрастом; глобальный и локальный субъектные типы атрибуции имеют разное значение для психологического состояния и удовлетворенности жизнью; контроль в ситуациях успеха и неудачи имеют неодинаковое значение для сохранения благоприятного психологического состояния.

Все они были проверены и подтверждены нами в ходе нашего исследования.

## ВЫВОДЫ

1. В ситуациях успеха с позитивными психологическими состояниями связаны субъектные типы атрибуции. Однако, для людей до 30 лет – это локальная субъектная атрибуция (конкретные действия субъекта), а после 30 – глобальная (устойчивые качества субъекта).

2. В ситуациях неудачи субъектный локальный и субъектный глобальный типы атрибуции имеют неодинаковое воздействие на психологическое состояние. В частности, для выборки старше 30 лет субъектный глобальный тип атрибуции связан с ухудшением состояния. Для выборки младше 30 лет субъектный локальный тип атрибуции способствует нормализации состояния.

3. Использование обстоятельственного типа атрибуции в ситуации успеха связано с ухудшением психологического состояния, а в ситуациях неудачи, наоборот – с его нормализацией.

4. Для людей старше 30 лет значимыми становятся объектные типы атрибуции, которые у них взаимосвязаны с психологическим состоянием.

5. С психологическим состоянием связано субъективное ощущение контроля. При этом, несколько большее значение имеет контроль в ситуациях успеха.

6. Ощущение контроля более значимо для людей до 30 лет (в этой группе получено значительно большее количество взаимосвязей этого показателя с психологическим состоянием)

7. С возрастом увеличивается как взаимосвязь психологического состояния и удовлетворенности жизнью, так и взаимосвязь атрибуции с удовлетворенностью жизнью

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная дипломная работа была посвящена изучению взаимосвязи типов и параметров атрибуции с параметрами психологического состояния и факторами удовлетворенности жизнью.

В теоретической части раскрываются основные понятия- атрибуция, удовлетворенность жизнью и психические состояния, их характеристики. Рассматриваются зарубежные и отечественные концепции и теории.

В результате исследования было выявлено различие в характере корреляций атрибуции с удовлетворенностью жизнью и психологическим состоянием в двух возрастных группах. С возрастом количество и значимость корреляций атрибуции, как с психологическим состоянием, так и с удовлетворенностью жизнью увеличивается.

Были выявлены типы атрибуции, связанные с психологическим состоянием и удовлетворённостью жизнью. Показаны негативные и позитивные эффекты, которые влечёт за собой использование того или иного типа атрибуции.

Данные, полученные в исследовании, можно применять в сфере психологического консультирования.

В перспективе возможно исследование наиболее эффективного типа атрибуции и разработка программы обучения людей. Установление причинно-следственных связей между атрибуцией и психологическим состоянием. Возможно расширение выборки, нахождение истоков зарождения стиля атрибуции у детей.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. 299 с.
- 2) Аргайл, М. Психология счастья/ М. Аргайл – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
- 3) Андреева Г.М. Психология социального познания/ Г. М. Андреева – М.: Аспект Пресс, 1997. – 288 с.
- 4) Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева – М.: Аспект Пресс, 2007. – 287 с.
- 5) Батурич, Н.А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
- 6) Батурич, Н.А. Оценочная функция психики / Н.А. Батурич. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1997. – 306с.
- 7) Батурич, Н.А. Психология оценивания и оценки: теоретические и прикладные аспекты / Н.А. Батурич, И.В. Выбойщик – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2011. – 243с.
- 8) Батурич Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурич, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова// Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т.6. – №4. – С. 4 – 12.
- 9) Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т.8. – №2. – С. 5 – 13.
- 10) Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30 – 35.
- 11) Бороздина, Л. В. Исследование уровня притязаний. Учебное пособие / Л. В. Бороздина – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 103 с.
- 12) Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 470 с.

- 13) Бочарова, Е.Е. Стратегии поведения и субъективное благополучие личности / Е.Е. Бочарова // Вопросы общей и социальной психологии. – 2005. – С. 67 – 75.
- 14) Гордеева, Т.О. Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН) / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова. – М.: Смысл, 2008. – 154 с.
- 15) Гордеева, Т.О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала / Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 177 с.
- 16) Бистрицкас, Р.Б. Теория социальной атрибуции в западноевропейских психологических исследованиях / Р.Б. Бистрицкас. – М.: ИНИОН, 1987. – С. 60 – 79.
- 17) Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
- 18) Гулевич, О. А. Атрибуция: общее представление, направления исследований, ошибки. Реферативный обзор. / А. О. Гулевич, И. К. Безменова. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – 112 с.
- 19) Джидарьян, И.А. Счастье в представлении обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал – 2000. – Т.21. – №2. – С. 1 – 10.
- 20) Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью/ Л. В. Куликов; под ред. В. Ю. Большакова – СПб.: СПбГУ, 2000. – с. 476 – 510.
- 21) Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского гос. ун-та, 1997. – 234с.
- 22) Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. / Л. В. Куликов – СПб.: СПбГУ, 2003. – 84 с.
- 23) Куликов, Л.В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, О.В. Иванов, М.А. Розанова, Т.Г. Тимошенко// Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер.

Юбилейной конф. “Ананьевские чтения - 97”. – №3. – СПб.: СПбГУ, 1997. – с. 42 – 46.

24) Келли, Г. Процесс каузальной атрибуции / Г. Келли – М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 127 – 137.

25) Мельникова, Н.Н. Оформление и содержание выпускных квалификационных работ для бакалавров по направлению подготовки «Психология»: Методические указания / Н.Н. Мельникова, Д.М. Полев, М.Р. Пяткова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 80 с.

26) Мельникова, Н.Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ /Н.Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике /Отв. ред. Н.А. Батулин – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С. 212–222

27) Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко – М.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.

28) Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

29) Первин Л. Психология личности. Теория и исследования. / Л. Первин, О. Джон – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

30) Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – С.34-73.

31) Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.

32) Психология самосознания: хрестоматия / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд-во «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.

33) Психические состояния/Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

34) Реан, А.А. Психология изучения личности: Учебное пособие. / А.А. Реан – СПб., Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 288 с.

- 35) Росс, Л. Человек и ситуация: уроки социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 429 с.
- 36) Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман – М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.
- 37) Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440с.
- 38) Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: речь, 2004. – 350 с.
- 39) Фрейджер, Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен; пер. с англ. М. Васильева, Е. Будагова, В. Кучерявкин и др.– 5-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК.; М: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 864 с.
- 40) Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003 – 860 с.
- 41) Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
- 42) Циринг, Д. А. Теория выученной беспомощности и безнадежности (обзор зарубежных исследований) / Д.А. Циринг // Теоретическая и прикладная психология. Сборник научных трудов. – 2000. – Т.2. – С.56 – 62.
- 43) Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов – Изд-во Саратов. ун-та, 2004. – 180 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Текст методики Удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой

**Инструкция:** Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас в текущий период жизни. Оцените, *насколько часто в последнее время* для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния.

Для каждого утверждения выберите вариант ответа, который более всего подходит Вам. Поставьте «галочку» в соответствующую клеточку.

№	утверждения	варианты ответов				
		В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ:				
		поч ти ник огда	ред ко	пер иод ичес ки	доста точно часто	пост о- янн о
1	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни					
2	Я испытываю воодушевление, жизненный подъём					
3	Мне нравится то, что со мной происходит					
4	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность					
5	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы					
6	Я озабочен мыслями о том, как справиться с предстоящими трудностями					
7	Я ощущаю "вкус жизни"					
8	В моей жизни происходят важные и значимые вещи					
9	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому					
10	Бывает, чтобы начать заниматься делами, мне буквально приходится заставлять себя					
11	Мне удаётся максимально использовать возможности, предоставляемые жизнью					
12	Я переживаю волнующее чувство единения с миром					
13	Я чувствую себя "хозяином своей жизни"					
14	Испытываю чувство благодарности судьбе за то, что происходит со мной					
15	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна					
16	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть					
17	Я с беспокойством думаю о будущем					

Продолжение приложения 1

18	У меня возникают мысли о том, что я упускаю в жизни что-то важное					
19	Я чувствую себя в центре жизненного потока					
20	С чувством удовлетворения осознаю "что я" и "кто я" в этом мире					
21	Я чувствую, что устал от жизненных проблем					
22	Меня пугает чувство нестабильности окружающего					
23	Я чувствую досаду из-за того, что всё идёт не так, как надо					
24	Бывает, я думаю о том, что в жизни много опасностей					
25	Меня тревожит то, что жизненная ситуация выходит из-под контроля					
26	Я переживаю состояние захваченности, увлеченности делом					
27	Я испытываю истинное состояние счастья					
28	Думаю о том, как нелегка жизнь					
29	Меня утомляет монотонность и однообразие моей жизни					
30	Я получаю удовольствие, ощущая ритм жизни					
31	Я чувствую, что продуктивно двигаюсь в том направлении, которое для меня важно					
32	Я опасаясь наступления неблагоприятных событий					
33	Я расстраиваюсь из-за того, что не имею возможности сделать то, что хотел					
34	Я искренне радуюсь жизни					
35	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо					
36	Я ощущаю полноту жизни					

**Доминирующее состояние**

**Инструкция.** Ниже приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Свое согласие с каждым приведенным суждением выразите с помощью семибалльной шкалы:

1	2	3	4	5	6	7
полностью не согласен	согласен в малой степени	согласен почти наполовину	согласен наполовину	согласен более чем наполовину	согласен почти полностью	согласен полностью

Вашим ответом будет выбор одного из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7. Отметьте (обведите в кружок) выбранный балл на бланке для ответов рядом с порядковым номером каждого пункта.

**Текст опросника**

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я во всем стараюсь быть первым и лучшим.
4. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
5. Я тревожусь очень часто.
6. Я безосновательно чувствую себя довольно несчастным.
7. Я часто плохо засыпаю.
8. Повседневные трудности лишают меня покоя.
9. У меня очень часто бывают периоды такого сильного беспокойства, что мне трудно усидеть на месте.
10. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
11. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
12. Я испытываю определенное беспокойство, боязнь сам не знаю отчего.
13. Если все против меня, я несколько не падаю духом.
14. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
15. Часто я чувствую себя бесполезным.
16. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
17. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
18. У меня часто болит голова.
19. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
20. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
21. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
22. Меня легко задеть словом.
23. Я полон энергии.
24. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней.
25. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает.
26. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
27. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
28. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
29. Часто из-за кого-нибудь я теряю самообладание.
30. Я склонен преувеличивать в своих мыслях негативное отношение ко мне близких людей.
31. У меня очень часто бывает тяжесть в голове.

32. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
33. Я упускаю удобный случай часто из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
34. Есть очень много вещей, которые меня легко раздражают.
35. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
36. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
37. Из-за волнения у меня часто пропадает сон.
38. Меня можно назвать человеком, полным надежд.
39. Совсем незначительные препятствия меня сильно раздражают.
40. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
41. Я ощущаю, что мне не хватает времени, чтобы сделать все, что нужно.
42. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
43. Утром, после пробуждения, я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
44. Мне очень нравится постоянно преодолевать новые трудности.
45. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
46. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
47. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
48. У меня очень большая выносливость к умственной работе.
49. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
50. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
51. Я очень часто теряю терпение.
52. Люди разочаровывают меня.
53. Мне все быстро надоедает.
54. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
55. Я часто испытываю общую слабость.
56. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
57. Меня утомляют люди.



Список ситуаций, используемых в исследовании атрибуции:

1. Вас повысили в должности.
2. Вы выступаете с важным докладом, и аудитория реагирует на Ваше выступление негативно.
3. Важная для Вас встреча прошла хорошо.
4. Вы получили негативный отзыв от уважаемого коллеги.
5. Вы заработали крупную сумму денег.
6. Проект, за который Вы отвечали, провалился.
7. В последнее время Ваша карьера складывается весьма успешно.
8. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определённому сроку.
9. Коллеги очень быстро приняли Ваше новое предложение.
10. Вам непонятно то задание, которое дал руководитель.
11. Собеседование, на которое Вы возлагали надежды, прошло неудачно.
12. Руководитель выбрал Вашу кандидатуру для участия в новом проекте.

Анкета, использованная для изучения атрибуции

Инструкция:

Это – не тест. Эта анкета предназначена для того, чтобы исследовать уникальные аспекты Вашего мышления в различных ситуациях. *Первый ответ, который приходит Вам в голову, и есть самый лучший.*

1. Представьте себе живо и наглядно каждое событие так, как будто оно происходит прямо сейчас, даже если кажется, что эта ситуация не из Вашей жизни.
2. Подумайте, какова основная причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развернутый ответ.
3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, поставьте отметку на цифре от 1 до 7, которая обозначает Ваш ответ. Старайтесь избегать средних ответов.

**1. Вас повысили в должности.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**2. Вы выступаете с важным докладом, и аудитория реагирует на Ваше выступление негативно.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**3. Важная для Вас встреча прошла хорошо.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**4. Вы получили негативный отзыв от уважаемого коллеги.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

---



---

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
--	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**5. Вы заработали крупную сумму денег.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

---



---

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
--	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**6. Проект, за который Вы отвечали, провалился.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

---



---

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
--	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

**7. В последнее время Ваша карьера складывается весьма успешно.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**8. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определённому сроку.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**9. Коллеги очень быстро приняли Ваше новое предложение.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**10. Вам непонятно то задание, которое дал руководитель.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**11. Собеседование, на которое Вы возлагали надежды, прошло неудачно.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

---



---

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------

**12. Руководитель выбрал Вашу кандидатуру для участия в новом проекте.**

«Это произошло потому, что (укажите одну главную причину)

---



---

**Эта причина связана:**

Только с этой конкретной ситуацией	1	2	3	4	5	6	7	Со всеми ситуациями в моей жизни
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

**Эта причина:**

Находится вне моего контроля	1	2	3	4	5	6	7	Полностью контролируется мной
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------------