

*Корольчук В. М., доктор психологічних наук,
доцент професор кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Київ)*

КОПІНГОВІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНИХ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

В статті показано, що копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості мають трьохвекторний напрям: вектор активних і асертивних дій; соціальний вектор; поведінковий вектор. Адаптивними ресурсами стресостійкості є позитивні базові переконання про оточуючий світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я»-концепції особистості.

Ключові слова: копінг, адаптивні ресурси, стресостійкість, саморегуляція.

В статье показано, что копинговые особенности адаптивных ресурсов стрессоустойчивости имеют трехвекторное направление: вектор активных и асертивных действий; социальный вектор; поведенческий вектор. Адаптивными ресурсами стрессоустойчивости являются позитивные базовые убеждения об окружающем мире и собственно «Я», а также опыт, который способствует укреплению «Я»-концепции личности.

Ключевые слова: копинг, адаптивные ресурсы, стрессоустойчивость, саморегуляция.

It is rotined in the article, that the coping features of adaptive resources of stress resistance have three-vectorial direction: vector of active and assured actions; social vector; vector of behaviour. The adaptive resources of stress resistance are positive base persuasions about outward things and actually «I», and also experience which is instrumental in strengthening of «I» of-conception of personality.

Key words: coping, adaptive resources, stress resistance, self-regulation.

Для багатьох дослідників 1960-х - початку 1970-х років ініціюючі роботи з адаптивних захистів перетворилися в самостійний інтерес з вивчення свідомих стратегій, що використовує людина, яка зіштовхується зі стресовими ситуаціями. У літературі свідомі стратегії з реагування на стресові ситуації були концептуалізовані як копінгові відповіді. Цей тип досліджень швидко перетворився в самостійну сферу, що відрізняється від старої, пов'язаної з захисними механізмами. Однак більш пізні дослідники показали, що копінг включає не тільки свідомі, але й автоматизовані, неусвідомлювані види долаючої активності.

Незважаючи на те, що в окремії стресовій ситуації індивідові теоретично доступне необмежене число копінгових стратегій, перша генерація дослідників копіngu прагнула ідентифікувати і вивчити обмежене число базових (основних) копінгових відповідей. Крім того, ранні дослідники копіngu майже винятково фокусували увагу на вивченні копінгових реакцій або травматичних подій. Ще однією особливістю початкового періоду вивчення копіngu було наступне. У психоаналітичній літературі із захисних механізмів особистісні змінні мали першочергове значення. Однак перші дослідники копіngu не без підстав думали, що особистісні змінні служать слабкими предикторами специфічної копінгової активності. Хоча індивід може мати звичні переваги в копіngu, екстремальні ситуації за

звичай реалізують тільки вузьке коло можливих копінгових відповідей.

Метою статті є розкрити копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості.

Копінгові реакції інструментально націлені на те, щоб вплинути або на навколишній світ, або на самого себе (або на те й друге). Це можна охарактеризувати поняттям «спосіб пристосування до стресогенної ситуації» і виділенням відповідно двох видів реакцій: зовнішньої відносно системи — асиміляції і внутрісистемної — акомодациї. Певною мірою цьому відповідають способи подолання більш високого порядку: копінг, орієнтований на проблему, і копінг, орієнтований на емоції (R.S. Lazarus, [15]).

Як спеціальні способи копіngu окремо розглядаються: пошук інформації і витиснення інформації, пряма дія і гальмування дії, а також інтрапсихічні форми подолання — керування увагою, заспокоєння і т.д. Результати, що виникають внаслідок дії стресогенних факторів, піддаються новій оцінці, а потім — у залежності від її результату — можуть бути подальші копінгові дії. С. J. Holahan, R. H. Moos, J. A. Schaefer [1] зводять різні класи реакцій у дві головні категорії: наближення і уникнення. Для обох категорій автори виділяють когнітивні і поведінкові варіанти. R. Schwarzer [1] розширив модель Р. Лазаруса за рахунок

включення в неї концепції контролю і Я-концепції.

Деякі автори протиставляють захист (орієнтований на переживання) і подолання (орієнтоване на поведінку). N. Наан [1] характеризує процеси копінгу як цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії, а захисні процеси розуміє як нав'язані, ригідні і такі, що спотворюють реальність. Для патологічних форм пристосування N. Наан використовує поняття «фрагментарні процеси». На основі систематики [1], що дозволяє виділити найбільш важливі типи копінгу відповідно до їх функцій і перспективи в часі стресора (минуле, сьогодення, майбутнє), була створена (M. Perrez, M. Reicherts, [21]) теоретико-орієнтована систематика, що включає найбільш важливі способи копінгу як поведінкової категорії, що має функцію прогнозування. Незалежно від того, розташовуються ситуаційні елементи усередині або поза особистістю, реакції можуть спрямовуватися, по-перше, на зміну компонентів стресової ситуації; по-друге, вони можуть мати на меті зміну когнітивних репрезентацій стресора і, по-третє, зміну вольової орієнтації або оцінки.

При першому поведінковому типі зусилля спрямоване на пряму зміну внутрішнього або зовнішнього стресора. Виконання релаксуючої вправи (що призводить до зниження інтенсивності думок загрозового змісту) служить прикладом долаючої поведінки стосовно внутрішнього стресора.

Другий поведінковий тип призводить до зміни когнітивної репрезентації ситуації або стресора шляхом придушення або пошуку інформації про ситуації (стресор).

Третій поведінковий тип має вольову або оцінну орієнтацію. Ми можемо змінити наші цілі і наміри, що буде важливо в ситуації з низькою контрольованістю і мінливістю. В іншому випадку ми можемо змінити наші оцінки стресової події, змінюючи ставлення або стандарти.

Дана класифікація акцентує увагу на різних рівнях когнітивної і поведінкової регуляції, властивій процесам подолання. Ці категорії розглядаються як різні функціональні типи поведінки, що можуть поділятися і далі. Наприклад, репрезентативно-орієнтовані відповіді можуть бути спрямовані на пошук інформації усередині особистості на протигагу пошуку інформації поза особистістю. Копінгові дії підрозділяються у відповідності до їх відношення до ситуаційних компонентів на наступні типи: активний (вплив на

стресовий компонент), що ухиляється (уникнення, відхід) і пасивний (пропуск відповідних дій, коливання, чекання). При цьому стресові ситуації можуть відноситися до компонентів оточення (наприклад, вимогливий начальник) або особистості (наприклад, негативні думки, емоційний спад). Репрезентативно-орієнтовані копінгові дії спрямовані на зміну когнітивної репрезентації ситуації. Вони можуть представляти собою пошук інформації, забування або придушення. Вольові й оціночно-орієнтовані копінгові дії спрямовані на структуру цілі або суб'єктивне значення ситуації. Вони реалізуються переглядом актуальних намірів або зміною довгострокових цілей і стандартів. При цьому відбувається переоцінка ситуаційних компонентів.

Таким чином, копінгові дії можуть бути: ситуаційно-орієнтованими (активний вплив на ситуацію; відхилення/відхід; пасивність); репрезентативно-орієнтованими (пошук інформації; «придушення» інформації); оціночно-орієнтовані (зміна намірів/цілей; переоцінка ситуації).

R. Lasarus [15], Л.І. Вассерман із співавторами [1] розрізняють три основних типи стратегій додання загрозових ситуацій: 1) механізми захисту Его; 2) пряма дія - напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом; 3) додання (копінг) без афекту, коли реальна погроза відсутня, але потенційно існує.

На думку R. Lasarusa й S. Folkmana [15], копінг виконує дві основні функції — регуляцію емоцій (копінг, спрямований на емоції) і керування проблемами, що викликають дистрес (копінг, спрямований на проблему). Обидві ці функції використовуються людиною в більшості стресових ситуацій. Їхнє кількісне співвідношення залежить від того, як стресові ситуації оцінені.

A.G. Billings й R.H. Moos [1] виділили три види копінгу – копінг, спрямований на оцінку; копінг, спрямований на проблему; копінг, спрямований на емоції. Копінг, спрямований на оцінку зазначені автори розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й увести в дію стратегії - логічний аналіз, когнітивну переоцінку й ін. Копінг, спрямований на проблему A.G. Billings й R.H. Moos [1] розглядають як додання стресу, що має метою модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу. Копінг, націлений на емоції вони визначають як подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається

зменшити емоційну напругу й підтримати афективну рівновагу.

На основі проведеного емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів, подолання стресу у стресостійких осіб відбувається, в першу чергу, за рахунок – асертивних дій, активності, прагнення до соціальної підтримки; у другу чергу, за рахунок – просоціальності та прагнення до здійснення соціальних контактів і в третю чергу, за рахунок – обережності, маніпулювання, уникнення.

Таким чином, механізм подолання має трьохвекторний напрям, кожен з яких має свою вагу в системі регуляції стресостійкості:

1. Вектор активних і асертивних дій.

2. Соціальний вектор (просоціальність та прагнення до здійснення соціальних контактів).

1. Поведінковий вектор (обережність, маніпулювання, уникнення).

На основі теоретичного аналізу даних були обґрунтовані психологічні механізми копінг-поведінки фахівців екстремального профілю. Концептуальні основи психологічної моделі копінг-поведінки фахівців екстремального профілю в короткому викладі полягають у наступному.

У розкритті психологічних механізмів копінг-поведінки важлива роль належить розумінню ролі несвідомих і свідомих психічних компонентів психіки, що виступають у якості взаємодоповнюючих і взаємодіючих багаторівневих детермінант поведінки людини в умовах стресу. Психологічний стрес і копінг-поведінка опосередковуються багаторівневою психосемантичною організацією свідомості й багатомірною когнітивною оцінкою загрози, аналіз якої здійснюється на різних рівнях психіки. При цьому провідна когнітивна оцінка є усвідомленою, а інші схованими для свідомості. У міру посилення стресового характеру ситуації сховані когнітивні оцінки загрози починають усе в більшій мірі підсилювати свій вплив на поведінку й обмежувати зону свідомості.

Теоретичний аналіз цієї проблеми дав змогу І.Б. Лебедеву [7] сформулювати положення про семантичну трьохрівневість психіки сучасної людини, що включає рівні «примітивного мислення», «імперативного мислення» й «системного мислення», що відображають функціонування психіки на свідомому й несвідомому рівні.

«Примітивне мислення» розглядається як перший рівень семантичної організації свідомості. Це найдревніший шар нашої свідомості, що нараховує у філогенезі кілька

десять тисяч років. Він властивий будь-якій людині, його основи створюються ще в дитинстві, а розвиток відбувається протягом всього життя. «Примітивне мислення» сучасних людей – це «пасинок» нашої свідомості, що знаходиться на її периферії. Однак, періодично, особливо в логічно невизначених, складних, напружених й, особливо, стресових, умовах сучасна людина використовує «підказки» «примітивного мислення».

Однією з форм репрезентативності у свідомості «примітивного мислення» є сновидіння, а також суєвір'я, віра в прикмети, талісмани й т.п., що може об'єктивно відображати рівень вираженості примітивного мислення в

конкретної людини в той або інший період її життя й діяльності.

Другий рівень семантичної організації психіки представлений у вигляді «імперативного мислення» як форма відображення народного досвіду. Він характеризується логічністю побудови своїх семиотичних конструкцій (наприклад, прислів'їв, приказок). У механізмах реалізації копінг-поведінки людини в умовах стресу цей рівень свідомості займає середнє місце між «примітивним мисленням» й «системним мисленням». Людина, як біологічний і соціальний організм, в умовах психологічного стресу задіює всі три названі рівні свідомості, шляхом постійних трансакцій і когнітивної оцінки стресової інформації між цими рівнями.

Третій рівень організації свідомості – «системний», розглядається з позицій системно-еволюційного підходу як вищий психосемантичний рівень розвитку свідомості. Аналогічно з розвитком людського організму, людська психіка також проходить складний шлях розвитку від психічного відображення в людиноподібної мавпи до появи складної форми відображення – відображення знакового (свідомості).

У свою чергу свідомість, так само як і весь організм, проходить складний діалектичний шлях розвитку, що включає, щонайменше, три основні етапи: «примітивне мислення», «імперативне мислення» й «системне мислення». Всі три типи мислення співіснують й у свідомості сучасної людини. Найбільш «тісна» їх взаємодія настає в умовах стресу, що вкрай важливо для вибору й реалізації базисних стратегій копінг-поведінки (наприклад, «вирішення проблем» або «уникнення»). Отже, третій – вищий тип організації свідомості – системний, не знищив перші два, а лише істотно потіснив їх.

Таким чином, розвиток свідомості людини у філогенезі пройшов три фундаментальних стадії розвитку: «примітивне мислення», «імперативне мислення» й «системне мислення». Ці стадії розвитку свідомість сучасної людини проходить й в онтогенезі. Вони одночасно співіснують у психіці сучасної нормальної людини, тому були названі як «рівні».

Як правило, у нормі верхній рівень свідомості впливає на нижчі рівні. Всі три рівні свідомості беруть участь у процесі відображення навколишнього світу, формують кожний свою «картину світу». «Картина світу» верхнього системного рівня, є основною, «витісняє» з поля усвідомлення інші «картини світу» («примітивного» й «імперативного» мислення). Витиснуті «картини світу» можуть бути знову репрезентативні у внутрішньому баченні (повернуті у свідомість), наприклад, у сновидіннях, у стресових ситуаціях, при психосоматичних захворюваннях і посттравматичних стресових розладах.

Отже, психологічні механізми копінг-поведінки можна розглядати як постійну взаємодію різнорівневих несвідомих і свідомих компонентів психіки, що проявляються у вигляді «примітивного», «імперативного» й «системного мислення», їхня взаємодія в стресових умовах визначається переважанням питомої ваги несвідомих або свідомих компонентів.

Стрессова ситуація призводить до порушення принципу єдності свідомості й діяльності. Руйнування зв'язків у системі «свідомість - діяльність» викликається різкою активізацією під впливом стресорів психічних несвідомих процесів й, як наслідок, обмеженням свідомого контролю за поведінкою («звуженням» свідомості). Ступінь порушення єдності в системі «свідомість - діяльність» визначається не тільки об'єктивними характеристиками стресора, але й сформованістю адаптивних форм копінг-поведінки. Чим вище рівень стресостійкості особистості, тим меншою мірою психічні несвідомі процеси порушують контроль свідомості за поведінкою. Три основних семантичних рівні свідомості беруть участь у психічному відображенні стресової ситуації (оцінці загрози, виборі копінг-стратегій і т.п.), однак у силу репрезентативності у свідомості в конкретний момент часу інформації лише якогось одного рівня, «образ світу», сформований на інших рівнях відображення, виявляється витиснутим зі свідомості (із зони уваги, мислення, пам'яті) у несвідоме. При цьому чим древніший

семантичний шар свідомості, тим у більшій мірі він пов'язаний з емоційними процесами й природною поведінкою (рефlekсами).

Тому в міру посилення стресового характеру ситуації, що супроводжується зростанням емоційної напруги, нижчі рівні все в більшій мірі активізують свій тиск на верхні рівні, що супроводжується фактом «звуження» свідомості й ослабленням його впливу на поведінку в конкретній ситуації (порушення єдності свідомості й діяльності). У копінг-поведінці цей процес найбільш помітний у динаміці співвідношення різних копінг-стратегій і їхньому впливі на поведінку [1].

Стресостійкість детермінована особливостями саморегуляції поведінки в стресогенній ситуації.

За визначенням В.І. Моросанової [9], усвідомлена саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови і керування різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих нею цілей.

Саморегуляція поведінки включає наступні компоненти: планування цілей, моделювання значимих умов їх досягнення, програмування дій, оцінювання і корекцію результатів.

Професійну діяльність спеціалістів екстремального профілю ми можемо представити у наступному вигляді.

Модель саморегуляції діяльності спеціалістів екстремального профілю базується, на наш погляд, на системному підході, який включає основні її компоненти на основі кореляційного та факторного аналізів.

Принципи, які ми поклали в основу створення моделі саморегуляції відтворюють специфіку діяльності рятувальників в екстремальних умовах і особистісні та соціально-психологічні її прояви в сучасних умовах, а саме: системність, адекватність, практичну спрямованість.

Перший блок моделі саморегуляції включає соціально-психологічні характеристики, що детермінують і актуалізують професійну діяльність в екстремальних умовах: 1) потребнісно-мотиваційний (стимульний) компонент діяльності; 2) інформаційно-пізнавальний (орієнтовний); 3) операційно-результативний (продуктивний); 4) цілеутворюючий (програмувальний); 5) стресостійкий (стабілізуючий) та відновлюючий, саморегулюючий); 6) соціально-нормативний (захисний); 7)

Питання психології

професійний (процесуальний, успішно-досвідовий).

Другий блок моделі включає змістовні характеристики мотивації просоціальної діяльності, що детермінують активність, яка спрямована на допомогу в екстремальних умовах. Особливості цих характеристик полягають в тому, що з'ясування ситуації у рятувальників має професійний зміст, який дає підстави командирю (особисто рятувальнику) негайно прийняти рішення щодо допомоги. Наступні два чинники активзації допомоги – це співставлення витрат і користі, що для рятувальників означає – чи діяти самостійно, чи потрібно підсилення, допомога – іншого ж вибору у професіоналів не буває. Дифузія ж відповідальності під час рятувальної операції виключається настановами, інструкціями та особистими факторами – почуттям професійної відповідальності та рішучістю в екстремальних ситуаціях.

Вплив соціальних норм на просоціальну поведінку рятувальників має свої особливості – засвоєння соціальних норм і правил поведінки в діяльності рятувальників на надзвичайно високому рівні. Водночас спостерігається великий дефіцит норм соціальної взаємності, нормативно-захисного механізму усвідомлення суспільством того, що рятувальники в мирний час ризикують своїм здоров'ям, соціальним благополуччям і навіть життям.

Наступний третій блок включає і виокремлює детермінанти, які актуалізують почуття професійної компетентності (професіоналізму), а саме: вплив соціальних норм професії, мотив подолання перешкод, генералізацію власного і опосередкованого досвіду, почуття професійного обов'язку, особистої відповідальності за негайне надання допомоги.

Четвертий блок відображає особистісні детермінанти успішної діяльності стресостійких рятувальників, це: висока емоційна лабільність; врівноваженість; низькі рівні невротизації, подразливості, сором'язливості, депресивності, спонтанної агресивності.

В основу процесуального компоненту моделі саморегуляції діяльності стресостійких рятувальників в екстремальних умовах ми покладаємо наступні елементи:

I. Оцінку ситуації, яка включає: а) з'ясування усіх обставин екстремальної ситуації потерпілих; б) визначення необхідності в підсилненні; в) визнання особистої відповідальності.

II. Актуалізацію професійного обов'язку: а) співставлення успішного досвіду; б) прояв

стресостійкості; в) активізацію діяльності; г) спрямованість на досягнення результату, на допомогу.

III. Стадію виконання прийнятого рішення (особисто чи колективно), реалізацію засвоєних норм соціально-професійної поведінки за рахунок: а) залучення професійного досвіду, компетентності, спрямованості на досягнення успіху; б) безпосередньої діяльності; в) особистісної самооцінки.

IV. Процес співставлення результату і витрат – усвідомлення можливих позитивних і негативних наслідків як для себе, так і для оточуючих.

VI. Відновлення в посттравматичний період, яке включає: а) використання стратегії подолання стресу; б) включення механізмів психологічного захисту, стресостійкості, саморегуляції; в) актуалізація задоволення, гордості від подолання стресогенної ситуації; г) соціальне визнання (матеріальне чи моральне).

Отже, модель саморегуляції спеціалістів екстремального профілю включає чотири основних блоки: 1) соціально психологічні характеристики, що детермінують і актуалізують професійну діяльність в екстремальних умовах; 2) змістовні характеристики мотивації, що детермінують активність особистості просоціального змісту (долання в екстремальних умовах); 3) детермінанти, які актуалізують почуття компетентності, професіоналізму, обов'язку; 4) особистісні детермінанти, які зумовлюють успішну діяльність особистості в екстремальних умовах. В основу процесуального компоненту моделі саморегуляції входять такі елементи як: оцінка ситуації, актуалізація професійного обов'язку, реалізації рішення, співставлення результату і витрат, відновлення.

На думку В.І. Моросанової, тип особистісної диспозиції взаємопов'язаний зі специфікою структури індивідуальних особливостей саморегуляції. Специфіка характеру людини визначає слабкі і сильні сторони індивідуального регуляторного профілю при низькому і середньому ступенях індивідуальної саморегуляції. При розвитку високого усвідомленого рівня саморегуляції відбувається нівелювання впливу характеру і темпераменту на індивідуальний профіль, може формуватися гармонійний стиль саморегуляції з високим розвитком всіх сторін регуляції. Корекція слабких сторін регуляції може відбуватися за рахунок віку, навчання, досвіду, мотивації.

Рівень індивідуальної саморегуляції і розвиток окремих регуляторних функцій взаємопов'язані з особливостями мотиваційно-потребнісної сфери. Існують мотиваційні тенденції, що позитивно впливають на розвиток усвідомленої саморегуляції при високій інтеграції всіх компонентів регуляторної системи. Індивідуальний рівень усвідомленої саморегуляції позитивно пов'язаний із тенденціями стійко прагнути до поставлених цілей, з агресивністю, а домінування і автономність – з розвиненістю регуляторної самостійності. Негативно пов'язана із загальним рівнем саморегуляції мотиваційна тенденція, визначена як схильність до почуття вини.

Функціональна роль захисту у психічній регуляції – подолання афективної напруги, що виникає в процесі регуляції, контроль взаємодії суб'єкта з оточуючим світом з метою збереження і підтримки позитивного самовідношення. В усвідомленій саморегуляції труднощі довільного регулювання лежать у сфері неусвідомлених суб'єктом установок, мотивів, відношень з оточуючим світом. Несвідоме з його конфліктами і дисгармонією як частина особистісної сфери не може не впливати на ефективність регуляції висунення і досягнення прийнятої суб'єктом цілі. Тому в структуру цілісного процесу психічної регуляції включено свідоме і несвідоме.

Як відмічає В.І. Моросанова, активність суб'єкта опосередковується цілісною системою індивідуальної регуляції, яка є провідником, що пов'язує та інтегрує динамічні й змістовні аспекти особистості. Особистісно-темпераментальні диспозиції визначають індивідуально-типові, стильові способи регуляції ціледосягнення [9].

Таким чином, враховуючи результати емпіричного і теоретичного дослідження В.І. Моросанової, а також те, що саморегуляція активності людини є однією із важливих складових в моделі стресостійкості особистості слід зазначити, що стресостійкість з однієї сторони інтегрує особистісні змінні різного рівня, пов'язуючи інструментальне і змістовне, усвідомлене і неусвідомлене в особистісній сфері, а з іншої сторони – стресостійкість опосередковує вплив на діяльність особистісних змінних, які виконують різні функціональні ролі в цілісному процесі регуляції активності людини.

Структура індивідуальних особливостей саморегуляції детермінується особистісним типом людини і опосередковує її вплив на

особливості поведінки і діяльності. Індивідуальна система саморегуляції опосередковує вплив сталих особистісних структур. В процесі досягнення нових для суб'єкта цілей може відбуватися формування таких особливостей саморегуляції, які сприяють розвитку новоутворень, наприклад стресостійкості.

Формування ефективних стилів саморегуляції можливе при різній типології особистості і акцентуації характеру, що підтверджено на різних видах діяльності при розгляді різних особистісних типологій [9]. Базуючись на вищезазначених положеннях можна стверджувати про можливе ефективне формування стресостійкості.

Стресостійкість особистості залежить від реакції людини на травматичні стресори. Що ж відбувається в структурі особистості під впливом екстремальної події, на яких її рівнях з'являються руйнівні зміни? Які ж механізми впливу на особистість травматичних подій, а також факторів, що визначають процес долаття травми? Відповіді на ці запитання базуються на концепції психічної травми Р. Янофф-Бульман, яка враховує особистісні характеристики людини, що пережила травму [5].

У психологічній літературі термін «переконання» зустрічається дуже часто, особливо з активним розвитком когнітивно-поведінкового напрямку психотерапії. Поняття «переконання», «схеми», «правила», «когнітивні патерни», «когніції» є взаємозамінні. За А. Беком, порівнюючи поняття когнітивні схеми і переконання, можна стверджувати, що якщо схеми представляють собою когнітивну структуру, форму організації досвіду, що переживається і механізм концептуалізації ситуацій, то переконання є змістом схем і в узагальненій та імпліцитній формах відображають зміст емоцій, мислення й поведінки. Проте дуже часто поняття «переконання» і «схеми» вживаються як синоніми.

Будь-який досвід, в тому числі і травматичний, додається до уже існуючих у індивіда схем. Психічна травма представляє собою зміну базисних переконань особистості про доброзичливість-ворожість оточуючого світу, його справедливість, а також про цінність і значимість власного «Я».

Виділяють такі критерії віднесення до власних переконань: 1) витоки базисних переконань спостерігаються ще в ранньому дитинстві; 2) їх відносна стабільність на всьому життєвому шляху особистості; 3) високий рівень узагальненості і глобальності базових переконань, які відображають

уявлення індивіда про власне «Я» і оточуючий світ в цілому.

Відповідно Р. Янофф-Бульман, базисні переконання про доброзичливість, справедливість оточуючого світу і значимість власного «Я» підлягають впливу психічної травми. Одночасно індивід стикається із жахом, що виходить із зовнішнього світу, а також власною уязвимістю і безпомічністю. Звичні комфортні переконання руйнуються, провокуючи стан дезінтеграції. Процес подолання травми – це відновлення базисних переконань.

Травма руйнує переконання індивіда. Але і початкові схеми у різних індивідів різні. Тому у людей зі сформованими негативними переконаннями про власне «Я», оточуючий світ ресурси для подолання травми дуже малі, і це є однією з причин розвитку посттравматичних стресових розладів, а значить і низької стресостійкості особистості. У тих індивідів, які можуть спертися на власні позитивні переконання, процес подолання відбувається по-іншому, вони уміють приймати підтримку оточуючих людей, а власне «Я» здатні сприймати в окремих випадках навіть більш сильним, ніж до травми. Такі особи мають високий рівень стресостійкості, що зумовлено позитивними переконаннями стосовно власного «Я» та оточуючого світу.

Таким чином, система базисних переконань особистості, що включає глибинні уявлення про доброзичливість – ворожість оточуючого світу і значимість власного «Я» є імпліцитною концептуальною системою індивіда, через яку переломлюється сприйняття будь-яких, і в тому числі травматичних подій життя людини.

За даними Н.В. Тарабріної, вираженість симптомів посттравматичного стресу взаємопов'язана із переконаннями про оточуючий світ і власне «Я»: негативні базисні переконання притаманні особам з високим рівнем посттравматичної симптоматики. Існують відмінності у зв'язках базисних переконань з посттравматичними симптомами при переживанні різних видів психічних травм. У індивідів, що пережили травматичні події, пов'язані із дією зовнішніх факторів, інтенсивність посттравматичних симптомів пов'язана як з переконаннями про ворожість оточуючого світу, так і з негативними уявленнями про власне «Я». Коли травматичний вплив наче зі сторони самого індивіда, інтенсивність посттравматичних стресових реакцій супроводжується негативними змінами тільки переконань про цінність і значимість власного «Я» [10].

Таким чином, стресостійкість особистості зумовлена стійкими і позитивними переконаннями особистості про зовнішній світ і власне «Я». Пропрацювання травмуючого досвіду запобігає руйнуванню власних переконань, сприяє їх стабільності і збереженню. Тобто ресурсами стресостійкості є позитивні базові переконання про оточуючий світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я» -концепції особистості.

Висновок. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості мають трьохвекторний напрям, кожен з яких має свою вагу в системі її регуляції: вектор активних і асертивних дій; соціальний вектор (просоціальність та прагнення до здійснення соціальних контактів); поведінковий вектор (обережність, маніпулювання, уникнення). Копінгові дії можуть бути: ситуаційно-орієнтованими (активний вплив на ситуацію; відхилення/відхід; пасивність); репрезентативно-орієнтованими (пошук інформації; «придушення» інформації); оціночно-орієнтовані (зміна намірів/цілей; переоцінка ситуації).

Психологічні механізми копінг-поведінки можна розглядати як постійну взаємодію різнорівневих несвідомих і свідомих компонентів психіки, що проявляються у вигляді «примітивного», «імперативного» й «системного мислення», їхня взаємодія в стресових умовах визначається переважанням питомої ваги несвідомих або свідомих компонентів.

Модель саморегуляції спеціалістів екстремального профілю в структурі стресостійкості включає чотири основних блоки: 1) соціально психологічні характеристики, що детермінують і актуалізують професійну діяльність в екстремальних умовах; 2) змістовні характеристики мотивації, що детермінують активність особистості просоціального змісту (долання в екстремальних умовах); 3) детермінанти, які актуалізують почуття компетентності, професіоналізму, обов'язку; 4) особистісні детермінанти, які зумовлюють успішну діяльність особистості в екстремальних умовах. В основу процесуального компоненту моделі саморегуляції входять такі елементи як: оцінка ситуації, актуалізація професійного обов'язку, реалізації рішення, співставлення результату і витрат, відновлення.

Водночас, стресостійкість особистості зумовлена стійкими і позитивними переконаннями особистості про зовнішній світ і власне «Я». Пропрацювання травмуючого

Питання психології

досвіду запобігає руйнуванню власних переконань, сприяє їх стабільності і збереженню. Тобто ресурсами стресостійкості є позитивні базові переконання про

оточуючий світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я» -концепції особистості.

Література

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Аммон Г. Психосоматическая психотерапия / Г. Аммон. – СПб : Речь, 2000. – 238 с.
3. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 264 с.
4. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищ. навч. закладів / М. С. Корольчук. – К. : Ельга; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с
6. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса / Л. В. Куликов // Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология. – СПб, 1995. – №14. – С. 25–34.
7. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолещающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : дис. ... докт. психологич. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М. : Московская академия МВД России, 2002. – 432 с.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
9. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологич. журн. – 2002. – Т.23, №6. – С. 16–25.
10. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
11. Carver C. S., Scheier M. Y., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. – V.56, №2. – P. 267–283.
12. Cohen S., Kessler R. C., Gordon L. U. (Eds.). Measuring stress. A guide for health and social scientists. – New York; Oxford: Oxford University Press, 1995.
13. Jencks B. Respiration for Relaxation, Invigoration, and Special Accomplishments. – Salt Lake City: Private Publishing, 1974.
14. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies // Psychological Assessment. – 1994. – №6. – P. 50–60.
15. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample // J. of Health and Social Behavior. – 1980. – V.21. – P. 219–239.
16. Fuchs M. Funktionelle Entspannung: Thaorie und Praxis einer organismischen Entspannung uberden rhythmisierten Atem. – Stuttgart: Hippokrates Verlag, 1984.
17. Frijda N. H. The emotions. – Cambridge and New York: Cambridge University Press, 1986.
18. Freedy J. R., Hobfoll S. E. (Eds.) Traumatic stress. From theory to practice. – New York: Plenum, 1995.
19. Lannone V. Stress und Krankheit // Raum und Zcit. – 1990. – V.9, №4. – P. 60–62.
20. Laux L., Weber H. Bewaltigung von Emotionen // K.R.Scherer (Hrsg.). Psychologie der Emotion. – Gottingen: Hogrefe, 1990. – S. 560–629.
21. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. – Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992.