

Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu

У статті обговорюється ресурсний підхід до копіng-поведінки. Розглядаються теорії С.Хобфолла, А.Бандури, А.Антоновського, С.Мадді та ін. Кожна з них підкреслює важливість таких особистісних ресурсів, як відчуття когерентності, самоефективність, життєстійкість, самоповага і самовпевненість, в детермінації успішного копіngu. Формується гіпотеза, що ці поняття є певною мірою синонімічними і/або відображають різні аспекти одного чи декількох латентних і більш універсальних особистісних особливостей.

Ключові слова: особистісні характеристики, поведінка, копіng, ресурсний підхід, життєстійкість, самоефективність, самоповага, самовпевненість.

В статье обсуждается ресурсный подход к копинг-поведению. Рассматриваются теории С. Хобфолла, А. Бандуры, А. Антоновского, С. Мадди и др. Каждая из них подчеркивает важность таких личностных ресурсов, как чувство когерентности, самоэффективность, жизнестойкость, самоуважение и самоуверенность, в детерминации успешного копинга. Формулируется гипотеза, утверждающая, что данные понятия являются в определенной степени синонимичными и/или отражают разные аспекты одного или нескольких латентных и более универсальных личностных особенностей.

Ключевые слова: личностные характеристики, поведение, копинг, ресурсный подход, жизнестойкость, самоэффективность, самоуважение, самоуверенность.

З кінця 90-х років ХХ століття дослідники проблематики копіng-стратегій, звертаючись до поведінки подолання, стали розробляти теорії так званого ресурсного підходу. Ресурсний підхід акцентовано на існуванні процесу “розподілу ресурсів”, який пояснює той факт, що декотрим людям вдається зберігати здоров’я і адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини [18]. Ресурсні теорії припускають, що існує деякий комплекс основних ресурсів, які “управляють” або скеровують загальний фонд ресурсів. Цебто ключовий ресурс – це головний засіб, контролюючий і організуючий розподіл інших ресурсів [19].

У межах ресурсного підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як середовищних (доступність інструментальної, моральної і емоціональної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички і здібності індивіда). Виходячи з принципів детермінації поведінки особистості, які викладені в статті, присвяченій системно-діяльнісному підходу у вивченні копіngu [4], було припущено, що кожна з ресурсних теорій окреслює певне коло особистісних чинників, що обумовлюють долаючу поведінку. Ці чинники формують своєрідний резерв, що робить особистість більш захищеною, коли вона стикається зі стресором, та сприяє її ефективній адаптації.

Метою дослідження стало теоретичне вивчення концептуальних положень ресурсного копіngu щодо внутрішніх, тобто особистісних, детермінант долаючої поведінки та оцінка їх ролі у подоланні індивідом стресу.

Теорія зберігання ресурсів

Теорія зберігання (conservation) ресурсів стверджує, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. Автор теорії С. Хобфолл [20] вважає, що стрес відбувається, коли 1) ресурсам індивіда погрожує втрата; 2) ресурси індивіда вже втрачені; 3) індивід стикається з невдачею при спробі одержати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів. Більш того, автор запевняє, що, хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінки міри втрати ресурсів, більшість ресурсів об'єктивно обумовлена і підлягає спостереженню. С. Хобфолл ґрунтує свою теорію на двох принципах.

1. Примат втрати ресурсів. Мається на увазі, що, коли індивід витратив і одержав однакову кількість ресурсів, втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід і спричиняє нові стресові реакції, такі, як вигорання.

2. Принцип інвестиції ресурсів. Люди схильні інвестувати у захист від втрати ресурсів, вони здатні відновлюватися після втрати і знаходити нові ресурси. Звідси стрес пов'язується з циклом "втрата – придбання ресурсів". Одинична втрата ресурсів може призводити до подальших втрат, що викликає стан підвищеної уразливості. З іншого боку, надбання ресурсів може зумовлювати подальші надбання і, отже, сприяти меншій уразливості.

Хронічні і гострі втрати ресурсів вважаються причиною неуспішної адаптації і відповідно – вторинних втрат ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів можуть моделювати успішну адаптацію, збільшуючи можливість вторинних надбань ресурсів.

А. М. Фройнд та М. Рідігер [17] при тому вказують, що поняття “втрати ресурсів” не слід застосовувати до тих ресурсів, які можуть використовуватися одночасно для різних цілей або видів діяльності і не вичерпуються після використання. Автори розглядають два класи ресурсів: вичерпні, “матеріальні” (“commodities”, як формулює Д. Нейвон [24]), і невичерпні – соціальні, або пов’язані з особистісними характеристиками (“alterants”, як формулює Д. Нейвон [24]). Серед таких ресурсів автори називають упевненість у собі, самоповагу та інші особистісні чинники, які не вичерпуються у процесі використання, на відміну від матеріальних засобів, наприклад, грошей.

Теорія саморегуляції поведінки

Концепцію саморегуляторної поведінки запропонував Альберт Бандура [14]. На відміну від радикальних біхевіористів, що висунули на перший план парадигму “заохочення – покарання”, він вважав, що особистість формується поведінкою людини, її індивідуальними характеристиками (особливо суттєву роль тут відіграє мислення) і впливом навколишнього середовища, і що всі ці чинники діють спільно, а навчання не обов’язково передбачає винагороду.

На думку Бандури, саморегуляція – одна з найважливіших характеристик людської особистості, що впливають на поведінку. У рамках реципрокного детермінізму люди реактивно (reactively) намагаються зменшити розбіжність між своїми досягненнями і своєю метою і, знищивши цю розбіжність, проактивно (proactively) ставлять перед собою нові, вищі цілі.

“Люди спонукають себе до дії і управляють власними діями шляхом проактивного керівництва (proactive control), встановлюючи собі цілі, які створюють становище нерівноваги, а потім мобілізують свої здібності і зусилля на ґрунті попередніх оцінок того, що потрібно для досягнення мети” [12, с. 73].

Бандура вирізнив дві групи взаємовпливаючих чинників саморегуляції – зовнішні і внутрішні. До зовнішніх чинників саморегуляції належать стандарти, за якими індивід може оцінювати свою поведінку, та підкріплення (reinforcement) людської діяльності. Внутрішні, або особистісні, чинники саморегуляції з т.з. концепції системи “я” Бандура [10] розглядає набагато докладніше, виділяючи три необхідні умови: самопостереження (self-observation), процес ухвалення висновків (judgmental process) і активна реакція на себе (active self-reaction).

Самопостереження – це обов’язкова умова поведінки, що передбачає контроль за своїми діями, хай навіть і неповний. Люди

вибірково виділяють певні сторони своєї поведінки та ігнорують всі інші. Те, що сприймає індивід, залежить від його інтересів й інших початкових понять про себе. У ситуаціях, коли потрібно щось зробити або чогось домогтися, люди схильні звертати увагу на якість, обсяг, швидкість або оригінальність своєї роботи; у міжособистісних ситуаціях для них важливі комунікативність і відповідність поведінки суспільній моралі.

Процес ухвалення висновків допомагає нам регулювати свою поведінку за допомогою мислення. Людина здатна не тільки рефлексивно розмірковувати, але й формулювати якісь остаточні думки про цінність своїх дій на основі цілей, які вона перед собою ставить. Процес ухвалення висновків залежить від особистих стандартів, зразків для порівняння, суб'єктивної цінності даної діяльності і від того, в чому індивід бачить причину досягнень. Більшість дій люди оцінюють, співставляючи їх із зразками для порівняння. Особисті стандарти дозволяють оцінювати досягнення, не порівнюючи їх з тим, що роблять інші. Крім особистих стандартів і зразків, процес ухвалення висновків залежить також від того, яка початкова цінність надається діяльності.

Врешті саморегуляція залежить від того, що індивід вважає причиною своєї поведінки, цебто від думок про причини своїх досягнень. Якщо ми віримо, що наш успіх залежить від наших власних зусиль, то пишатимемося своїми успіхами і намагатимемося працювати краще, щоб досягти наших цілей. Але, якщо ми шукаємо причину наших досягнень у зовнішніх умовах, ми отримуємо менше задоволення від гарного результату і, можливо, не станемо докладати великих зусиль, аби дійти своєї мети. З іншого боку, якщо ми вважаємо себе відповідальними за власні невдалі або неправильні дії, то наша готовність до саморегуляції більша, ніж коли ми стверджуємо, що в усіх наших провалах і страхах винні сили, непідвладні нам [10].

Третій і останній чинник саморегуляції – активна реакція на себе. Люди відчувають позитивні або негативні емоції, залежно від того, наскільки їхня поведінка відповідає особистим стандартам. Індивід встановлює стандарти, які (коли його діяльність їм відповідає) здатні регулювати поведінку за допомогою таких самопродукованих нагород, як гордість і самозадоволення. Коли індивіду не вдається відповідати власним стандартам, його поведінка викликає у нього почуття незадоволеності і примушує засуджувати себе.

“Реакції самооцінки набувають і зберігають критерії заохочення і покарання залежно від реальних результатів. Люди

звичайно задоволені собою, якщо відчувають гордість від своїх успіхів, але незадоволені собою, коли щось засуджують в собі” [8, с. 133].

Отже, саморегуляція означає, що люди можуть певним чином впливати на свої думки, відчуття та дії. Застосовуючи зазначену концепцію відносно копінг-поведінки, С.С. Carver та М.Ф. Scheier [15, с. 247] стверджують: “...люди потребують того, щоб приймати цілі і мати здатність дотримуватися їх. Прийняття мети та її дотримання залежить від двох змінних. Перша – це цінність мети. Ми не приймаємо цілі, які нас не стосуються, та якщо ми все ж прийняли таку мету, то в разі труднощів ми не намагатимемося її досягти. Друга змінна – це досяжність, що відчувається. Якщо на самому початку мета здається недосяжною, ми відмовляємося переслідувати її. Якщо ж ми зовсім відмовляємося від дотримання цілей, наше життя втрачає сенс”.

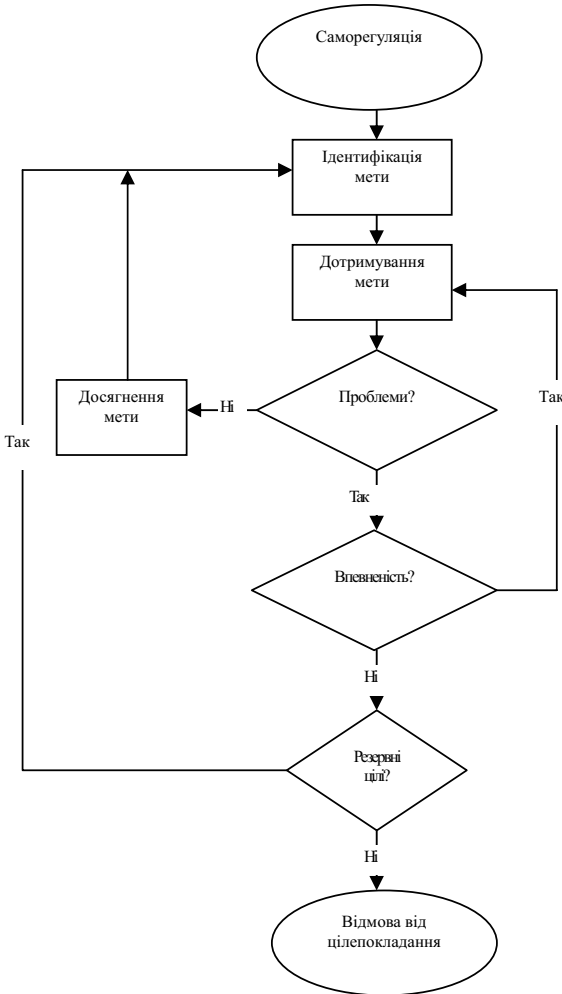
Цілі вбудовано до ієрархічної організації зворотних зв’язків, які лежать в основі саморегуляції поведінки. Ієрархічна структура (див. мал. 1) складається з декількох реципрокних систем.

Так, “мета бути” (Be-goal) (наприклад, бути хорошим студентом) уточнюється на наступному нижчому рівні; або “мета робити” (Do-Goal) (наприклад, написати дипломний проект), яка в свою чергу уточнюється на ще конкретнішому рівні, описуваному як “цілі рухового контролю” (Motor control goals) (наприклад, копіювання документації до проекту). У даному контексті Scheier і Carver, [15, с. 70] додають: “Як ви дієте, щоб зменшити невідповідність між високо абстрактними цінностями і своєю поведінкою? Як ви досягаєте свого ідеального “я”? Це відбувається шляхом перенесення цілей з вищих рівнів на нижчі. Ви не виявляєте в чистому вигляді чесність, ощадливість або відповідальність. Точніше, ви проявляєте дані якості в своїй поведінці, виконуючи відповідні дії”. Дана ієрархія має на увазі існування як “цілей бути”, так і “цілей робити”, причому нижчі рівні знаходяться в супідрядності до вищих.

Інакше кажучи, невідповідності між “цілями бути” і “цілями робити” регулюються процесом переформулювання цілей вищого порядку у вигляді конкретніших цілей. У поняттях емоцій і афекту невідповідності контролюються немовби за допомогою системи зворотних зв’язків, збільшуючи або зменшуючи міру вираженості тих чи інших емоцій.

Більше того, в галузі дослідження стресу і подолання Carver і Scheier [15, с. 214] визначили копінг як “різноманітні засоби, якими люди відповідають на сприйняття несприятливих обста-

новин, а саме оцінювання загрози або шкоди/втрати. Проте в разі складного завдання, стрес виражений менше, оскільки це включає можливість надбання ресурсів або самозаохочення. Процес стресу з цієї точки зору вважається вбудованим у структуру процесів саморегуляції, оскільки стрес є чинником, що перешкоджає рухові до бажаних цілей (або уникненню небажаних цілей).



Мал. 1. Модель саморегуляції цілепокладання за C.S. Carver and M. F. Scheier [15]

Згідно з Carver та Scheier [15] долаюча поведінка, орієнтована на вирішення проблем, вимагає зусиль із підтримки цілей активними. Навпаки, копінг, орієнтований на емоції, має на своїй меті лише зниження рівня стресу. Carver і Scheier знайшли багато спільного між “уникаючим” копінгом та відмовою від цілепокладання. Однак вони стверджують, що стратегія уникнення також може бути адаптивною, якщо вона активізується у відповідних для цього умовах.

Теорія самоефективності

Конструкт самоефективності, розроблений А. Бандурою, також можна розглядати як важливий ресурс, що впливає на долаючу поведінку. З самоефективністю пов’язані пізнавальні процеси, які належать до внутрішніх переконань людей про їх власну змугу до подолання. Це переконання в людині підкреслює здатність до “центральної” організації і використання власних ресурсів, а також здатність до отримання ресурсів з навколишнього середовища [18].

Бандура визначає самоефективність як переконання людини щодо її спроможності управляти подіями, які впливають на її життя [9]. Дії індивіда в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу навколишнього середовища і свідомості, особливо від свідомих процесів, пов’язаних з переконанням, що він може або не може виконати деякі дії, необхідні для того, щоб змінити ситуацію в кращу для себе сторону. Бандура вважав, що переконання людини щодо її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона обере, чи багато зусиль докладатиме, як довго витримає, зустрічаючись із перешкодами і невдачами, наскільки велику пластичність проявить по відношенню до цих труднощів.

На думку Бандури, сила, що управляє людиною, знаходиться не в зовнішньому відносно неї середовищі, а походить із взаємодії навколишнього середовища, її власної поведінки та її особистості. Самоефективність є важливою особистісною характеристикою і, в поєднанні з конкретною метою і знанням про те, що треба робити, може істотно впливати на майбутню поведінку [12]. Самоефективність не ототожнюється з нашими очікуваннями щодо результатів або наслідків своїх дій. А. Бандура [13] відрізняє самоефективність від припущень *про результат* (outcome expectations). Самоефективність – це упевненість людини в тому, що вона спроможна здійснити деякі конкретні дії, тоді як припущення про результат належать до її гадок про можливі наслідки своєї діяльності.

Самоефективність – це не глобальне поняття. Вона змінюється від ситуації до ситуації залежно від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, а також від фізичного стану, особливо в разі втоми, тривоги, апатії або пригніченості. Самоефективність не належить до здатності реалізувати основні рухові функції (ходьба, здатність дотягуватися або хапати). Також ефективність не передбачає, що індивід насправді може здійснити зазначені дії без почуття тривоги, страху або пригніченості, – вона є лише думкою, правильно або неправильно, відносно того, чи може людина виконати необхідні дії. І, нарешті, думки про ефективність – це не те ж саме, що бажання або прагнення [7].

Висока або низька самоефективність у поєднанні із сприятливими або несприятливими умовами навколишнього середовища дозволяє зробити чотири можливі варіанти прогнозів [7]. Коли самоефективність висока і умови навколишнього середовища сприятливі, найбільш вірогідний успішний результат. Коли низька ефективність поєднується зі сприятливими умовами, людина може впасти в депресію, побачивши, як інші досягають успіху в справах, які для неї самої здаються занадто складними. Коли люди з високою самоефективністю зустрічаються з несприятливою ситуацією, вони звичайно підвищують свої зусилля, прагнучи змінити навколишнє середовище. Вони можуть використовувати протест, соціальну активність або навіть силу, щоб домогтися необхідних змін. Якщо всі їх спроби зазнають невдачі, як припускає Бандура, вони або відмовляться від свого способу дій і знайдуть інший, або шукатимуть сприятливіше середовище. І нарешті, коли низька самоефективність поєднується з несприятливим навколишнім середовищем, людина відчуває апатію, вважає себе безпорадною і схильна миритися зі своїм становищем. Наприклад, дрібний службовець з низькою самоефективністю, знаючи, як важко стати президентом компанії, відчуватиме нерішучість, не схоче і не зможе робити які-небудь реальні спроби досягти аналогічних, але менших цілей.

Уявлення про самоефективність має могутній вплив на нашу діяльність. Але не можна вважати, що поведінка визначається тільки цими уявленнями. Самоефективність, спільно з навколишнім середовищем, попередньою поведінкою й іншими характеристиками особистості (серед яких дуже важливими є її очікування щодо результатів своїх дій), визначають нашу актуальну поведінку.

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується залежно від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації:

1) досвіду безпосередньої діяльності, 2) непрямого досвіду, 3) думки суспільства, 4) фізичного і емоційного стану людини [13].

Як вважає А. Бандура, “очікування особистої ефективності, майстерності відбивається як на ініціативі, так і на наполегливості в поведінці подолання. Сила переконання людини в своїй власній ефективності дає надію на успіх” [8, с. 193]. Переконання в тому, що цих здібностей не вистачає (низька самоефективність), може призвести до вторинної оцінки події як такої, що не піддається управлінню, і тому стресової. Якщо на стресор можна вплинути об’єктивно, така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Якщо з об’єктивних причин індивід не може вплинути на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом подолання є уникнення. Якщо людина об’єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого змісту [25]. На думку авторів, успішна адаптація можлива тоді, коли суб’єкт в змозі об’єктивно і в повному обсязі сприймати стресор.

Самооцінка ефективності особистої поведінки і власних реакцій у відповідь на виникнення тих або інших подій є компонентом вторинної оцінки стресової ситуації і своїх можливостей по її подоланню. Ті, хто має високу упевненість у своїх здібностях подолати стрес, проявляють, як правило, велику стресостійкість. Відчуття самоефективності в подоланні стресу виступає як когнітивний медіатор тривоги.

У дослідженнях, проведених Бандурою, відзначено низку несприятливих наслідків при низькій самоефективності в подоланні стресу, а саме: високий рівень суб’єктивного дистресу, підвищене збудження вегетативної нервової системи, збільшення катехоламінів в плазмі крові. Помилкова оцінка самоефективності в подоланні стресу може призвести до тривоги і порушення поведінки, але і правильна оцінка своїх можливостей легко призводить до дистресу, якщо вимоги стресової ситуації до людини дуже високі.

Самоефективність і внутрішній локус-контроль частіше виявляються в прагненні вирішити проблему, ніж уникнути її. Р.Моос [23] знайшов, що упевнені в собі люди вважають за краще покладатися на рішення проблеми при подоланні стресу. Цей спосіб подолання як основний використовують також спокійні, доброзичливі люди. З самоефективністю певною мірою пов’язана і така особиста властивість, як *самоповага*, тобто наявність позитивної думки про себе (свої спроможності, здібності, успіхи

тощо). Встановлено, що особи, котрі добре протидіють стресу, мають більш виражене почуття власної гідності [27].

Салютогенетична модель копіngu

Салютогенетична модель А. Антоновського [6] ґрунтується на концепції “відчуття когерентності” (sense of coherence) і є ще однією перспективною теорією, яка розвиває підхід С. Хобфолла [20].

Салютогенетична концепція, на противагу патогенетичній парадигмі, розглядає ті ресурси та чинники, які сприяють підтриманню, збереженню та промоції здоров’я, часто навіть усупереч об’єктивно потужному впливові різноманітних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Головні положення салютогенетичної концепції: 1) відмежування від дихотомічного поділу на здоров’я і хворобу та розуміння багатовимірності континууму “здоров’я – хвороба”; 2) для уникнення помилок – орієнтація лише на етіологію хвороби з урахування історії життя людини; 3) зосередженість на засобах і ресурсах, які уможливають долаття стресу (і біологічного, і психологічного); 4) розуміння, що стресор не завжди є патогенним: результат його впливу залежить як від особливостей стресора, так і від здатності людини успішно долати його вплив і адаптуватися до мінливості середовища; 5) ствердження необхідності відшукувати всі можливі джерела й ресурси, які сприяють активній адаптації до середовища [2].

Салютогенетичний підхід спрямований на вивчення індивідуальних особливостей і орієнтований, за висловом А. Антоновського, на пізнання таємниці, яким чином, у який спосіб, завдяки яким ресурсам вдається успішно долати щоденний стрес та важкі стресові ситуації [1]. Пошуки стрижневого елемента загальної опірності привели до висновку, що саме психологічні особливості особи є тим чинником, який координує, каталізує, модулює, модифікує та забезпечує можливість (або неможливість) використання та реалізації різноманітних наявних ресурсів. Серед цих ресурсів, на думку автора, головне місце займає відчуття когерентності.

Спочатку це поняття А. Антоновський трактував як суто когнітивний феномен, як стиль бачення світу. Подальші дослідження стали підставою для розуміння відчуття когерентності не лише як детермінанти соматичного та психічного здоров’я, а й як стрижневої диспозиції життєвих орієнтацій, буття людини загалом, критерію психологічного здоров’я [2].

Відчуття когерентності визначається як “усеосязна орієнтація індивіда, <...> в якій він має стійке почуття упевненості в тому, що:

1) стимули, що походять як із внутрішньої реальності індивіда, так і з зовнішнього світу в процесі його життя, є структурованими, передбаченими і з'ясовними;

2) ресурси для реалізації вимог, спричинених даними стимулами, є доступними;

3) ці вимоги є викликами, гідними інвестицій і уваги” [5, с. 19].

А. Антоновський визначив три складові відчуття когеренції: зрозумілість (comprehensibility), самозарадність (manageability) та сенсовність.

Зрозумілість – відчуття, що вплив зовнішнього і внутрішнього середовища є пізнаваний, упорядкований, структурований і надається до розуміння, а не хаотичний, випадковий, невпорядкований та непридатний для пояснення. Учений звертає увагу на більш когнітивний характер зрозумілості, адекватність трактування дійсності та антиципацію, відсутність надмірно емоційного ставлення та полярностей на кшталт “усе складеться саме собою” або “все одно нічого передбачити неможливо”.

Самозарадність – відчуття доступності ресурсів для того, щоб відповідати вимогам середовища. Такими ресурсами можуть бути безпосередньо власні здібності та вміння або різноманітні зовнішні джерела: соціальна підтримка, допомога друзів, фахівців та інше. Самозарадність має дещо інше значення, ніж близька до цього поняття самоефективність, яку сформулював та описав А. Бандура [12]. Якщо самоефективність стосується більше операційно-інструментальних аспектів когнітивно-мотиваційної сфери, то розглядаючи самозарадність як складову відчуття когеренції, автор акцентує, що це є загальножиттєва орієнтація.

Сенсовність – відчуття, що життя має сенс, а його вимоги та проблеми (принаймні, більшість) варті того, щоб гідно відповідати на них; що життя має сенс, а не є тягарем, з яким людина не бажала б мати справу. Поняття сенсовності надзвичайно близьке сенсу життя екзистенційної теорії В. Франкла [16]. Саме сенсовність А. Антоновський вважає найважливішим елементом у структурі відчуття когеренції, оскільки в разі браку відчуття сенсу життя ні зрозумілість, ні самозарадність не можуть існувати тривалий час.

У численних дослідженнях виявлено позитивно значущі кореляції рівня відчуття когеренції та загального індексу здоров'я й суб'єктивного благополуччя, ясності я-концепції, самооцінки, соціальних навичок та негативні – з рівнем тривожності, нейротизму, депресивності, ригідності [21]. Лонгітюдні дослідження, які упродовж 6 років здійснювали у Великій Британії

(опитано 20 579 осіб віком 41 – 80 років), виявили статистично достовірний зв'язок високого рівня відчуття когеренції зі зниженням рівня смертності; ці закономірності не залежали від віку, статі та наявного захворювання [26].

Теорія життєстійкості

Теорія про особливу особистісну якість “життєстійкість” (*hardiness*) виникла у зв'язку з розробкою проблем творчого потенціалу особистості й регулювання стресу. Ці проблеми найбільш логічно зв'язуються, аналізуються і інтегруються в рамках розробленої С. Мадді концепції життєстійкості. Через поглиблення атитюдів увімкненості, контролю й виклику (прийняття виклику життя), позначених як життєстійкість, людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на її життєвому шляху. Увімкненість, вважають С. Мадді і Д. Кхошаба [22], – це активна участь у всьому, що відбувається з людиною. Контроль – це шлях боротьби, у результаті якої можна впливати на наслідки навколо подій. Виклик – це досягнення мудрості, навчаючись на власному досвіді, позитивному або негативному, і задоволення цією мудрістю.

Поняття “життєстійкість” відбиває, з т.з. С. Мадді і Д. Кхошаби [22], психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини. Особистісна якість “життєстійкість” підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Відношення людини до змін, як і його можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно керувати цими змінами, визначають, наскільки особистість здатна подолати зміни й труднощі, з якими вона зіштовхується щодня, і ті, які носять навколоекстремальний або екстремальний характер.

Життєстійкість – це база, на основі з якої переробляються стресові впливи, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження в нові можливості. Життєстійкість містить у собі дві сторони – психологічну й діяльну, які мають мотиваційну природу. Діяльна сторона припускає дії, спрямовані на здійснення мети. Ці дії, що спрямовані на опанування стресових ситуацій, що включають у себе постійну турботу про своє здоров'я, заняття перетворюючим опануванням, і дають зворотний зв'язок з тим, що відбувається.

Психологічна сторона припускає, що життєстійкість змінює характер відносин між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними відчувати любов один до одного, встановлювати здорові стосунки з іншими. Збільшується інтерес до світу в цілому й

оточуючих людях зокрема. Крім того, люди розуміють, як вони можуть одержати підтримку від інших. Це розширює їхнє розуміння буття. Ці два компоненти формують систему, що оберігає людей від непомірної тривоги й втрати здоров'я. Отже, турбота про власне здоров'я й перетворююче опанування, а також одержання соціальної підтримки у вигляді допомоги й підбадьорення від інших людей можуть підвищувати життєстійкість. Але саме життєстійкість формує в людей мотивацію, що необхідна, щоб займатися екзистенціально ефективними способами опанування, піклуватися про своє здоров'я й включатися в підтримуючу соціальну взаємодію [22].

Життєстійкість – це особливий паттерн настанов і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості. Крім атитюдів, життєстійкість містить у собі такі базові цінності, як кооперація, довіра й креативність. Поняття “життєстійкість” не тотожне поняттю “копінг-стратегії”, або стратегії опанування життєвих труднощів. По-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні й традиційні для особистості, у той час як життєстійкість – настанова на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть вести до регресу, а життєстійкість – дозволяє долати дистрес ефективно й завжди в напрямку особистісного зростання.

Розробивши тест життєстійкості й провівши за його допомогою велику кількість досліджень, С. Мадді підтвердив, що життєстійкість є тією базовою характеристикою особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку всіляких сприятливих і несприятливих обставин, від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов [3].

Висновки

Підсумовуючи, треба зазначити, що ресурсні теорії копінгу пропонують оригінальне та комплексне трактування подолання індивідом стресів, що виникають. Внутрішні ресурси, а саме: сенсовність, зрозумілість, самозарадність, що виступають складовими елементами відчуття когеренції, а також самоефективність, упевненість у собі, самоповага та життєстійкість становлять собою ті особистісні якості, що сприяють ефективній копінг-поведінці. Деяке виключення являє теорія саморегуляції, яка більш акцентує увагу на процесних аспектах копінгу, ніж на диспозиційних. Але й тут такі особистісні чинники, як самоспостереження, процес ухвалення висновків і активна реакція на себе можуть певним чином впливати на думки, відчуття та дії індивіда. Тобто опосередковано через саморегуляторну поведінку виявляються

особистісні якості в контексті перенесення цілей з вищих рівнів ієрархії на нижчі.

Ресурсний підхід припускає, що внутрішні ресурси та вживані копінг-стратегії можуть чинити взаємний вплив. Залишається відкритим питання про взаємозв'язки зазначених особистісних чинників, їх ієрархію. Також не виключено, що зазначені концепти, які описують внутрішні чинники, є певною мірою синонімічними і/або відображають різні сторони однієї чи декількох латентних особистих якостей, що є більш універсальними. Вирішення цих питань потребує подальших як теоретичних, так і емпіричних досліджень.

Список використаних джерел

1. Галецька І. І. Психологічні аспекти здоров'я /І.І. Галецька// Вісн. Львів. унів-ту. Сер. філос. науки. – 2002. – Вип. 3. – С. 428–436.
2. Галецька І. І. Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції / І.І. Галицька //Вісн. Львів. унів-ту. Сер. філос. науки. – 2005. – Вип. 8. – С. 282-292.
3. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1 / Под общ.ред. Б. С. Брагуса, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
4. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта /Н.В. Родіна // Вісник Одеського університету, 2009. – Т.14/ – В.6. – С. 80-88.
5. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 218pp.
6. Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H. S. Friedman (Ed.), Personality and disease (pp. 155-177). New York: John Wiley & Sons.
7. Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
8. Bandura, A. (1977b). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. – 247p.
9. Bandura A. (1989), Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy, DP № 25, p. 729.
10. Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and selfregulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska.

11. Bandura A., (1991 a), Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines (Ed.) Handbook of moral behavior and development, Vol. 1 (pp. 45-103), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
12. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
13. Bandura A., (1995 b), On rectifying conceptual ecumenism. In J. E. Maddux (Ed.). Self-efficacy, adaptation, and adjustment (pp. 347-375), NY: Plenum Press.
14. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. P. 604.
15. Carver C.S. and Scheier M. F. (1998). On the Self-regulation of Behavior (p. 349). USA.: Cambridge University Press.
16. Frankl V., From death camp to existentialism, Beacon Press, Boston (1959) – 67p.
17. Freund, A. M., & Riediger, M. (2001). What I Have and What I Do – The role of resource loss and gain throughout life. Applied Psychology: An International Review, 50(3), 370-380.
18. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002 p. 176
19. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44, No. 3, 513-524.
20. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. Applied Psychology: An International Review, 50(3), 337-421.
21. Lustig C., Strauser D. The relationship between sense of coherence and career thoughts // Career Development Quarterly. – 2002. – Sept. – P. 27–38.
22. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265 – 274.
23. Moos R. Conceptual and empirical approaches to developing family-based assessment procedures: Resolving the case of the Family Environment Scale // Family Process. 1990. V. 29. P. 199 – 208.
24. Navon, D. (1984). Resources: A theoretical soup stone? Psychological Review, 91, 216-234.
25. Perrez, M., & Reicherts, M. (1992). Stress, coping, and health. Seattle/Toronto: Hogrefe & Huber Publishers. – 233p

26. Surtees P., Wainwright N., Luben R., at al. Sense of coherence and mortality in men and women in the EPIC-Norfolk United Kingdom prospective cohort study // *Am J. Epidemiol.* – 2003. – Dec. – P. 1202–1209.
27. Turner R.J., Roszell P. Psychological resources and the stress process // *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future* / Ed. by W.R. Avison, J.H. Gotlib. New York: Plenum Press, 1994. P. 179 – 209.

In the article resource approach to coping behavior is discussed. Theories by S. E. Hobfoll, A. Bandura, A. Antonovsky, S. R. Maddi and others are reviewed. Every theory emphasizes the importance of personal resources such as sense of coherence, self-efficiency, hardiness, self-esteem and self-confidence in determination of successful coping. The hypothesis is formulated that these concepts in a certain extent are synonymic and/or reflect different aspects of one or several latent and more universal properties of personality.

Key words: properties of personality, behavior, coping, resource approach, hardiness, self-efficiency, self-esteem, self-confidence.

Отримано: 09.12.2009

УДК 159.922.73

Л.М. Ростомова

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПРОВИНИ НЕПОВНОЛІТНІМИ, СХИЛЬНИМИ ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ

У статті розкрито психологічну сутність феномена переживання провини, особливості її прояву серед неповнолітніх, схильних та не схильних до правопорушень. У контексті соціально-екологічного підходу та проактивного управління криміногенною ситуацією показано, що у профілактиці правопорушень неповнолітніх провідне місце має надаватися загальній профілактиці, спрямованій на усунення передумов виникнення відхилень у розвитку особистості дитини, яка ще не стала на шлях злочинів. Обґрунтована доцільність застосування методики психологічного аналізу вчинків для подолання дії механізмів психічного