

# ATSPARUMO PSICHOLOGINEI TRAUMAI VIDINIŲ VEIKSNIŲ TEORINĖ ANALIZĖ

**Ruth Rechės**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinių technologijų fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius  
Telefonas (85) 271 4620  
Elektroninis paštas ruthrechės@gmail.com

**Doc. dr. Jolanta Sondaitė**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinių technologijų fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius  
Telefonas (85) 271 4620  
Elektroninis paštas jsondait@mruni.eu

## **Anotacija**

*Mokslinė problema. Atsparumo traumai reiškinys pradėtas nagrinėti pozityviojoje psichologijoje palyginti neseniai ir susilaukia labai prieštaringų vertinimų. Vieni mokslininkai atsparumą traumoms vertina kaip bruožą, kiti – kaip procesą ar net rezultatą. Visi tyrėjai sutinka, kad yra vidiniai ir išoriniai atsparumo veiksniai, padedantys susidoroti su trauma. Vis dėlto mokslininkai išskiria skirtingus vidinius atsparumo veiksnius. Nuo dugnesnė atsparumo psichologinei traumai vidinių veiksmų analizė gali padėti efektyviau transformuoti teorines žinias į praktinius metodus, tokius kaip atsparumo psichologinei traumai intervencinių ir prevencinių programų kūrimas. Tyrimo objektas: atsparumo psichologinei traumai vidinių apsauginių veiksmų samprata. Tyrimo tikslai: atlikti kritinę*

*atsparumo psichologinei traumai vidinių veiksmų sampratos analizę ir integruoti idėjas, kylančias iš empirinių tyrimų rezultatų. Tyrimo metodas: taikytas teorinės analizės metodas, tai yra mokslinės literatūros lyginimas, apibendrinimas ir duomenų interpretavimas. Rezultatai ir išvados: empirinių tyrimų, besiremiančių skirtingomis teorinėmis paradigmomis bei susijusių su vidiniais psichologiniais atsparumo traumai veiksniais, analizė leido išskirti šiuos dažniausiai empiriškai tiriamus vidinius atsparumo traumai veiksnius: kontrolės lokusas, viltis, prierašumas, ego atsparumas, savigarba, saviveiksmingumas, ištvėmė. Taip pat nustatyta, kad išskirti veiksniai gali būti trejopo pobūdžio: 1) veiksniai, padedantys įveikti traumą; 2) veiksniai, apsaugantys nuo traumos neigiamų pasekmių; 3) veiksniai, padedantys priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti.*

**Reikšminiai žodžiai:** vidiniai atsparumo veiksniai, ištvėmė, kontrolės lokusas, prierašumas, savigarba, saviveiksmingumas, ego atsparumas, viltis.

## Įvadas

Jau kurį laiką mokslininkus domina klausimas, kodėl vieni žmonės, patyrę psichologinę traumą, sugeba su ja susidoroti ir toliau sėkmingai gyvena, o kitus trauma paveikia neigiamai. Vieniems asmenims net mažas stresinis įvykis tampa dirgikliu ir sukelia sutrikimus fiziologinėje, psichologinėje, socialinėje gyvenimo sferose, kitiems, psichologiškai atsparesniems asmenims tik didelio masto gyvenimo katastrofa sukelia tokio paties sunkumo padarinius (Bonanno, Brewin, Kaniasty, LaGreca, 2010; Mancini, Bonanno, 2010). Gebėjimas susidoroti su trauminiu patyrimu yra apibūdinamas kaip atsparumas traumoms. Šis atsparumo traumai kompleksinis reiškinys pradėtas nagrinėti pozityviosios psichologijos palyginti neseniai ir susilaukia labai prieštarų vertinimų. Vieni mokslininkai atsparumą traumoms vertina kaip bruožą (Arbona, Coleman, 2008; Skodol, 2010), kiti – kaip procesą (Arbona, Coleman, 2008; Rutter, 2012) ar net rezultatą (Almedom, Glandon, 2007; Kim-Cohen, 2007). Tačiau visi tyrėjai vienareikšmiškai sutinka, kad yra vidiniai ir išoriniai atsparumo veiksniai, padedantys susidoroti su trauma. Dauguma mokslininkų sutaria, kad ypatingą svarbą turi vidiniai atsparumo veiksniai, kurie turi lemiamą įtaką atsparumui traumai. Vis dėlto tyrėjai išskiria skirtingus vidinius atsparumo traumai veiksnius (Bonanno, Brewin, Kaniasty, LaGreca, 2010; Ong, Bergeman, Chow, 2010; Skodol, 2010; Masten, O'Dougherty-Wright, 2010; Dutton, Greene, 2010; Pargament, Cummings, 2010; Ziegler-Hill, 2011). Nuodugnesnė atsparumo psichologinei traumai vidinių veiksnių sampratos ir empirinių tyrimų analizė gali padėti efektyviau transformuoti teorines žinias į praktinius metodus, tokius kaip psichologinio atsparumo traumai intervencinių ir prevencinių programų kūrimas.

Šiame straipsnyje pristatoma kritinė atsparumo psichologinei traumai vidinių veiksnių sampratos analizė ir integruojamos idėjos, kylančios iš empirinių atsparumo traumai vidinių veiksnių tyrimų rezultatų.

Įvairūs mokslininkai išskiria skirtingus vidinius atsparumo traumai veiksnius, tokius kaip kontrolės lokusas, *ego* atsparumas, saviveiksmingumas, savigarba, psichologinė ištvermė, emocinė savireguliacija, viltis, optimizmas, dvasingumas, kultūrinis tapatumas (Bonanno, Brewin, Kaniasty, LaGreca, 2010; Ong, Bergeman, Chow, 2010; Skodol, 2010; Masten, Wright, 2010; Hoge, Austin, Pollack, 2007; Dutton, Greene, 2010; Pargament, Cummings, 2010).

Kiti autoriai prie vidinių apsauginių veiksnių priskiria saugų prierašumą, sveikus santykius su suaugusiaisiais vaikystės laikotarpiu, temperamentą (McAdam-Crisp, 2006), vidinės darnos jausmą (Hart, Wilson, Hittner, 2006).

Atlikus 170 Didžiosios Britanijos mokslininkų straipsnių apie psichinę sveikatą ir išgyjimą (Boney, Stickley, 2008) metaanalizę nustatyta, kad viltis ir optimizmas buvo pa-grindiniai veiksniai, turėję įtakos psichinės sveikatos atnaujinimui ir atsparumui. Kiti autoriai išskyrė tokius veiksnius kaip pozityvūs jausmai ir emocijos (Ong, Bergeman, Bisconti, Wallace, 2006), pozityvus tapatumas (Greve, Staudinger, 2006), asmeninė kontrolė (Visdomine, Luciano, 2006), saviveiksmingumas (Jopp, Rott, 2006). Kiti tyrimai papildė anksčiau minėtus faktorius atskleisdami, kad psichologiškai atsparus žmogus dažniausiai yra entuziastingas, energingas, smalsus, atviras naujiems potyriams ir turintis aukštą pozityvų emocijų.

## Metodika

*Tyrimų analizei atrinkimas.* Rengiant literatūros analizę, buvo ieškoma tyrimų šiose duomenų bazėse: *PsychArticle, ERIC, Sage, Springer, Emerald, Thomson Reuters Web of Science, MEDLINE*. Apsiribota tyrimais, spausdintais tik moksliniuose žurnaluose ir publikuotais anglų kalba. Paieškos sistemoje, naudojant reikšminius žodžius *atsparumas* (angl. *resilience*), *vidiniai* (angl. *internal*), *veiksniai* (angl. *factors*), buvo atrasti 475 straipsniai. Buvo nustatyta, kad dažniausiai moksliniuose straipsniuose yra minimi šie vidiniai atsparumo veiksniai: viltis, prierašumas, *ego* atsparumas, savigarba, saviveiksmingumas, ištvermė, kontrolės lokusas.

Toliau analizuojama empiriniuose tyrimuose pateikiama šių dažniausiai minimų vidinių atsparumo traumai veiksnių samprata.

## Rezultatų analizė

Empiriniuose tyrimuose dažniausiai skiriamus vidinius atsparumo veiksnius suskirs- tème į tris grupes: 1) veiksnius, padedančius įveikti traumą; 2) veiksnius, apsaugančius nuo neigiamų traumos pasekmių; 3) veiksnius, padedančius priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti.

## Veiksniai, padedantys įveikti traumą

Prieveiksnių, padedančių įveikti traumą priskyrimė *ego atsparumą ir saviveiksmingumą*. Tiek *ego* atsparumas, tiek saviveiksmingumas žymi gebėjimą reguliuoti savo elgesį, reakcijas susidorojant su trauma, tačiau *ego* atsparumas yra conceptualizuojamas kaip gerokai stabilesnė asmenybės charakteristika negu saviveiksmingumas. *Ego* atsparumo sąvokos ištakos psichodinaminėje teorijoje. Empiriniuose tyrimuose *ego* atsparumas yra apibrėžiamas kaip bruožas – tai yra individualus gebėjimas dinamiškai ir tinkamai savarankiškai reguliuoti organizmo atsaką tam, kad žmonės greičiau prisitaiktų prie besikeičiančių aplinkybių (Block, Kremen, 1996; Philippe, Loverture, Beaulieu-Pelletier,

Lecours, Lekes, 2011). Remiantis tyrimų duomenimis, *ego* atsparumas teigiamai koreliuoja su subjektyvia gerove, *ego* kontrole ir Didžiojo penketo asmenybių savybėmis (ypač su ekstraversija ir atvirumu) (Barbaranelli, Gerbino, Vecchione, Alessandri, 2010). Mokslininkų (Fredrickson, Tugade, Waugh, Larkin, 2003) atliktame tyrime dalyvavo 46 JAV studentai prieš ir po rugsėjo 11 d. teroristinio išpuolio Pasaulio prekybos centre – vertintas jų *ego* atsparumas. Rezultatai parodė, kad tie studentai, kuriems buvo būdingos pozityvios emocijos – džiaugsmas, susidomėjimas, meilė, buvo mažiau emociškai paveikti teroristinio akto Nustatyta, kad atsparūs traumai asmenys (turintys stipriai išreikštą *ego* atsparumo lygį) parodė geresnę prisitaikymą ir didesnius pasiekimus visose gyvenimo raidos pakopose (Fredrickson, Tugade, Waugh, Larkin, 2003).

Saviveiksmingumo sąvokos ištakos – socialinėje kognityvinėje teorijoje. Saviveiksmingumas nėra stabili asmenybės charakteristika. Tai yra sąvoka, nusakanti gebėjimą, o ne bruožą. Jis lemia, kaip asmuo jaučiasi, galvoja, motyvuoja save ir keičia savo elgesį su-sidorodamas su trauma. Saviveiksmingumas traumuojančiose situacijose yra apibūdina-mas kaip apsauginis konstruktas, kuris skatina įveikimą ir suteikia asmenims kontrolės jausmą tuo metu, kai jų gebėjimas kontroliuoti yra žemiausio lygio (Benight, Bandura, 2004). Tyrimai parodė, kad nuolat ciklonus patiriančių Šiaurės Vakarų Australijos gy-ventojų grupėje aukštesni streso patyrimo įverčiai buvo susiję su žemesniais saviveiks-mingumo įverčiais (Pooley, Cohen, O’conner, Taylor, 2013).

Apibendrinant galime pasakyti, kad *ego* atsparumas ir saviveiksmingumas empiri-niuose traumų tyrimuose yra panašiai konceptualizuojami, tačiau *ego* atsparumas yra stabilesnė asmenybės charakteristika, asmenybės bruožas, o saviveiksmingumas yra ge-bėjimas.

## Veiksniai, apsaugantys nuo neigiamų traumos pasekmių

Prie veiksmų, apsaugančių nuo neigiamų traumos pasekmių, priskyrėme *vidinį kontrolės lokusą, saugų prieraišumą* ir *savigarbą*. Tiek kontrolės lokusas, tiek saugus prieraišumas, tiek savigarba yra gana stabilios asmenybės charakteristikos, tai yra stabilumą trauminėje situacijoje teikiantys vidiniai veiksniai.

Kontrolės lokusas yra siejamas su socialine kognityvine teorija. Asmenys, turintys vidinį kontrolės lokusą, turi tendenciją tikėti, kad savo gyvenimą kontroliuoja jie patys, ir kad jie patys lemia savo likimą. Priešingai, tie, kurie turi išorinį kontrolės lokusą, tiki, kad jų likimą lemia atsitiktinumas, kad jis priklauso nuo kitų individų, kontroliuojančių jų gyvenimą, arba kad likimas yra nenuspėjamas (Wallace, Christopher, Zeigler-Hill, Green, 2012). Empiriniai traumų tyrimai rodo, kad būtent vidinis kontrolės lokusas siejasi su atsparumu traumoms. Leontopoulou (2009) tyrinėjo atsparumą longitudinaliniame tyrime graikų jaunimo imtyje. Tyrimo rezultatai patvirtino mintis, išsakytas ir kitų tyrėjų

– vidinis kontrolės lokusas teigiamai koreliavo su atsparumu traumoms ir emociniu stabilumu. Tyrimas parodė, kad vidinis kontrolės lokusas leido tiriamiesiems aktyviai susidoroti su trauminėmis situacijomis. Jų gebėjimas adaptuotis stipriai koreliavo su vidinės kontrolės lokusu, tuo tarpu išorinis kontrolės lokusas buvo susijęs su žema adaptacija (Leontopoulou, 2006). Šie tyrimai patvirtino mintį, kad kuo labiau individai

kontroliuoja savo gyvenimą, tuo adekvačiau jie sugeba priimti trauminę situaciją, prie jos adaptuotis ir ją įveikti. Tyrimai parodė, kad išorinis kontrolės lokusas teigiamai koreliavo su trauminiu patyrimu, tokiu kaip agresija (Wallace, Christopher, Zeigler-Hill, Green, 2012, Richardson, Ratner, Zumbo, 2009). Kituose tyrimuose (Diehl, Hay, 2010) gauti panašūs rezultatai, kurie rodo koreliaciją tarp išorinio kontrolės lokuso ir žemo atsparumo traumoms. Kontroliuojama esama situacija asocijuojasi su stipriu vidiniu kontrolės lokusu, tuo tarpu susikoncentravimas į praeitį ar ateitį labiau atspindi išorinį kontrolės lokusą.

Terminas „prieaišumas“ siejamas su prieraišumo teorija. Manoma, kad suaugusiųjų prieraišumo stilius yra susijęs su psichologine ir biologine sistema, reguliuojančia atsaką į trauminę situaciją ir atsparumą. Asmenys, kuriems būdingas aukštas su prieraišumu susijęs nerimas, per daug stipriai reaguoja į grėsmę, jiems būdingas aukštas streso lygis (Shaver, Mikulincer, 2007). Saugus prieraišumas veikia socialinius santykius, padėdamas santykių pamatus, kurių dėka susiformuoja tokia savybė kaip atsparumas traumoms. Saugus prieraišumas yra laikomas apsauginiu atsparumo traumoms veiksmu (Friedman, 2007) ir atsparumo faktoriumi, kuris susiformuoja ankstyvoje vaikystėje (O'Dougherty-Wright, Masten, 2006). Anglijoje 1985–1999 m. atlikas longitudinalinis tyrimas, kuriam buvo tirti prieraišumo stiliai 10 308 valstybės tarnautojų imtyje ir analizuojama, ar saugus prieraišumas gali veikti kaip psichologinio atsparumo šaltinis susidūrus su ne-sėkmėmis darbe (Bartley, Head, Stanfeld, 2007). Tyrimo rezultatai atskleidė teigiamą koreliaciją tarp saugaus prieraišumo bei suaugusiųjų socialinio ir psichologinio prisitaikymo ir gebėjimo įveikti ligas. Saugus prieraišumas gali apsaugoti individą, susidūrus su trauminiu įvykiu, nes geba reguliuoti ir sušvelninti stiprų emocinį atsaką į pavojingą situaciją (Bartley, Head, Stanfeld, 2007). Yuko, Makiko (2014) tyrimo, kuriame dalyvavo 343 universiteto studentai, rezultatai atskleidė teigiamą koreliaciją tarp saugaus prieraišumo ir atsparumo traumoms bei neigiamą koreliaciją tarp nesaugaus ambivalentiško prieraišumo ir atsparumo traumoms.

Įprasta prieraišumo funkcija yra reguliuoti distresą. Asmenys, turintys nesaugų prieraišumą, nesugeba reguliuoti savo vidinių emocijų ir sukurti strategijų, padedančių susidoroti su trauminiu įvykiu. Iš kitos pusės, saugaus prieraišumo patirtis padeda asmeniui susidoroti su trauma ir nerimu, tikint, kad viskas baigsis gerai, nes jis suvokia save kaip mylintį, rūpestingą ir pozityvų, ir kitus jis mato kaip prieinamus, besidominčius, besirūpinančius ir atsakingus žmones. Prieraišumo stilius yra reikšmingas asmenybės komponentas, kuris vaidina esminį vaidmenį ne tik santykiuose su kitais, bet ir visose funkcionavimo sferose (Jackson, 2006). Prieraišumo kokybė turi įtakos įveikiant biolginį stresą, mažinant pavojų fizinei ir psichinei sveikatai ir veikia kaip atsparumo traumoms šaltinis (Fralely, Heffernan, 2013).

Savigarba yra vertinamojo pobūdžio (Zeigler-Hill, 2011), šis savęs vertinimas yra patvarus laikui bėgant kaip asmens bruožas (Skodol, 2010). Kita vertus, žema savigarba susijusi su neigiamu savęs suvokimu, lydimu žemo savivertės jausmo (Zeigler-Hill, 2011). Laikui bėgant savigarba gali būti patvari ir nekintanti arba trapi ir reikalaujanti stiprinimo (Zeigler-Hill, 2011).

Empiriniuose tyrimuose savigarba teigiamai koreliuoja su socialumu, drąsa, veikla ir neigiamai koreliuoja su depresija, nerimu bei kitais psichologiniais sutrikimais

(Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003; Ziegler-Hill, 2011). Tokie rezultatai buvo gauti tyrime, kuriame dalyvavo 253 koledžo studentai, išgyvenę autotransporto avariją (O'Donnell, Elliott, Wolfgang, Creamer, 2007), 1528 keturių JAV universitetų studentai, patyrę fizinę traumą (Frazier, Gavian, Hirai, Park, Tennen, Tomich, Tashiro, 2011), 402 moterys, vaikystėje patyrusios seksualinę prievartą (Walter, Horsey, Palmieri, Hobfoll, 2010), 1681 asmuo, išgyvenęs 2001 m. rugsėjo 11 d. oro atakas (Adams, Boscarino, 2011), 214 tiriamųjų, patyrusių masinius karinius konfliktus Jugoslavijoje (Morina, VonColla-ni, 2006). Papildomi tyrimai atskleidė koreliaciją tarp savigarbos ir psichologinio prisitaikymo. Šios koreliacijos buvo stiprios, teigiamos ir statistiškai reikšmingos. Atliktame tyrime, kuriame dalyvavo 336 asmenys, patyrę trauminį sužalojimą, buvo rasta reikšminga ir teigiama saviveikslingumo koreliacija su savigarpa, kontrole bei optimizmu ir reikšminga neigiama su bendru distresu (Sumer, Karanci, Berument ir Gunes, 2010). Savigarpa taip pat buvo teigiamai susijusi su psichologiniu prisitaikymu tyrimuose po žemės drebėjimo Turkijoje (Sumer ir kt, 2010), 46 individams susidūrus su traumuojančiu mylimo žmogaus praradimu (Mancini, Prati, Black, 2011), 53 asmenims, išgyvenusiems autokatastrofą (Ehring, Ehlers, Glucksman, 2008), ir 171 asmeniui, patyrusiam seksualinę smurtą (Frazier, Conlon, Glaser, 2001). Savigarpa teigiamai koreliavo su potrauminiu augimu 103 Izraelio karo veteranų (Dekel, Mandl, Solomon, 2011) ir 51 asmens, išgyvenusio tornadą (Borja, Callahan, 2008) imtyse.

Asmenys dažnai siekia padidinti savigarbą ir mažinti neigiamą savęs suvokimą (Crocker, Park, 2004). Šis savigarbos siekimas turi tam tikrą kainą. Asmenys, kurie bando stiprinti savo savigarbą, gali priešintis prisitaikymui po trauminių įvykių, galinčiam kelti grėsmę jų asmens vertės jausmui (Crocker, Park, 2004). Be to, žmonės, kurie pernešę siekia savigarbos, turi sunkumų tarpasmeniniuose santykiuose ir emocijų ir elgesio savireguliacijos sunkumų, reaguodami į stresą (Crocker, Park, 2004).

Atsižvelgiant į teorinius ir empirinius skirtumus tarp galimos savigarbos naudos ir sąnaudų, yra atskleista pastarųjų veiksnių balanso svarba siekiant savigarbos kaip atsparumo traumai faktorius.

Taigi vidinis kontrolės lokusas, prielaidumas, savigarpa traumų empiriniuose tyrimuose konceptualizuojami kaip stabilizuojantys, švelninantys emocijų atsaką į trauminę situaciją.

## **Veiksniai, padedantys priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti**

Prie veiksnių, padedančių priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti, priskyrimė *viltį* ir *ištvermę* (angl. *hardiness*).

Vienas iš atsparumo faktorių, apžvelgiamas daugelyje tyrimų, yra gebėjimas žiūrėti pirmyn ir matyti pozityvią ateitį išsilavinimo, darbo ir santykių kontekste, o ne vien įsivaizduojant gyvenimą be traumų (Hall, 2003; Laursen, Birmingham, 2003; Werner, 1992). Tai susiję su gebėjimu suvokti pasiekiamą ateitį (Hall, 2003), kuri sukelia ambicijas ir siekius, ir motyvuoja atkaklumą jų siekti (Dearden, 2004; Hall, 2003; Laursen, Birmingham, 2003). Laursenas, Birminghamas (2003) ir Deardenas (2004) atliko tyrimus,

kuriuose buvo imti interviu iš 38 jaunuolių, gyvenančių globos namuose. Jiems buvo būdingas optimizmo jausmas, kuris buvo pastiprinamas artimųjų ir besirūpinančių suaugusiųjų. Palaikantys suaugusieji suvaidino svarbų vaidmenį padėdami siekti didesnių lūkesčių ir rėmė dalyvavimą veikloje, skatinančioje didesnę sėkmės galimybę (Laursen, Birmingham, 2003) ir palaikė „teigiamus lūkesčius, kuriuos dalyviai galėtų pasiekti ateityje“ (Dearden, 2004). Nepaisant trauminės patirties, išgyventos globos namuose, tiriamieji tikėjo gera ateitimi, ir tai padėjo gerinti savęs suvokimą, teigiamą savęs vaizdą (Bogar, Hulse-Killacky, 2006). Šie faktoriai gali būti susiję su asmeniniais ir eksternaliais atspairumo traumai aspektais bei turėti ryšį su tuo, kaip žmonės mato save, aplinkinį pasaulį, kaip suvokia praeitį, dabartį ir ateitį.

Terminą „ištvėrmė“ įvedė Kobasa (1979), vėliau jį vartojo Maddi (2006). Ištvėrmė sudaro trys konstruktai – aktyvus įsitraukimas į veiklą (angl. *commitment*), kontrolė ir gyvenimo iššūkių priėmimas. Per šiuos konstruktus asmuo gali vystytis, turtinti savo potencialą ir susidoroti su trauminėmis situacijomis, atsitinkančiomis jo gyvenimo kelyje.

Anot Maddi (2006), ištvėrmę apibūdinantis veiksnys „**aktyvus įsitraukimas į veiklą**“ - charakterizuoja požiūrį į save, į aplinkinį pasaulį ir į sąveiką tarp pastarųjų, motyvuoją žmogų realizuoti save, lyderiauti, leidžia žmogui pasijusti vertingam ir reikšmingam, galinčiam spręsti gyvenimiškas situacijas, nepaisant trauminių faktorių ir pokyčių. Šis ištvėrmės veiksnys konceptualiai siejasi su savigarpa.

**Kontrolės** veiksnys motyvuoja ieškoti būdų, galinčių paveikti trauminių pokyčių rezultatus, ir nebūti pasyviu ir bejėgiu. Žmogus gali kontroliuoti savo gyvenimo įvykius. Šis ištvėrmę apibūdinantis veiksnys konceptualiai yra panašus į saviveiksmingumą ir vidinį kontrolės lokusą.

**Gyvenimo iššūkių priėmimo** veiksnys leidžia žmogui likti atviram aplinkai ir visuo- menei. Gyvenimo įvykius jis priima kaip normalią gyvenimo tėkmę, iššūkį ir savąjį išbandymą, būtiną asmenybės raidai. Ištvėrmė asmenybei reikalinga ne tik kaip buferis stresui, ji taip pat turi įtakos ir potrauminiam augimui (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico, Brow, 2006).

Atlikti tyrimai, kuriuose dalyvavo 94 Irano vadybininkai, parodė, kad asmenys, pasižymintys ištvėrme, sugeba pakančiau priimti stresines situacijas (Ghorbani, Watson, Morris, 2000).

Ištvėrmė veikia kaip buferis trauminiuose įvykiuose (Maddi, 2006). Aukštas ištvėrmės lygis susijęs su žemu distreso lygiu ir aukšta gyvenimo kokybe (Hoge, Austin, Pollock, 2007). Be to, žmogus, pasižymintis didele ištvėrme, turi aukštą įsitraukimo į veiklą lygį, kontrolės jausmą ir sugeba priimti gyvenimo iššūkius (Johnsen, Eid, Pallesen, Bartone, Nissestad, 2009). Ištvėrmė susijusi su gera psichine sveikata. Tai potencialiai vertinga asmenybės savybė, padedanti susidoroti su kasdieniniais gyvenimo iššūkiais (Bartone, Roland, Picano, Williams, 2008).

Tiek viltis, tiek ištvėrmė yra gana stabilios asmenybės charakteristikos. Apibendrinus galima sakyti, kad ištvėrmės konstruktas apima visus tris mūsų išskirtus vidinių atspairumo traumai veiksnių aspektus: traumos įveikimo aspektą, apsauginį nuo traumos aspektą, traumos augimo aspektą ir konceptualiai apima savigarbos, saviveiksmingumo ir kontrolės lokuso konstruktus.

## Apibendrinimas

Šios teorinės analizės tikslai – atlikti kritinę atsparumo psichologinei traumai vidinių veiksnių sampratos analizę ir integruoti idėjas, kylančias iš empirinių tyrimų rezultata-tų. Išskyrėme dažniausiai literatūroje minimus ir empiriškai tyrinėjamus atsparumo psichologinei traumai vidinius apsauginius veiksnius, tokius kaip viltis, saugus prieraišu-mas, *ego* atsparumas, vidinis kontrolės lokusas, savigarba, saviveiksmingumas, ištvėmė. Tai anaip tol nėra visi empiriniuose tyrimuose išskiriami vidiniai atsparumo veiksniai, įtraukus į paiešką daugiau duomenų bazių galbūt būtų buvę galima išskirti kitus vidinius atsparumo traumai veiksnius.

Išskirtus apsauginius vidinius veiksnius santykinai suskirstėme į tris grupes: 1) veiksnius, padedančius įveikti traumą; 2) veiksnius, apsaugančius nuo traumos neigiamų pasekmių; 3) veiksnius, padedančius priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti.

Prie veiksnių, padedančių įveikti traumą, priskyrėme *ego* atsparumą ir saviveiksmingumą. Prie veiksnių, apsaugančių nuo traumos neigiamų pasekmių, priskyrėme vidinį kontrolės lokusą, saugų prieraišumą ir savigarbą. Prie veiksnių, padedančių priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti, priskyrėme viltį – svarbų veiksnį kuriant pozity-vų ateities modelį bei ištvėmę – motyvuojančią aktyviai kurti savo gyvenimą, kelti tiks-lus, ieškoti būties prasmės, kontroliuoti gyvenimo įvykius, gyvenimo pokyčius priimti kaip naujus iššūkius, skatinančius asmenybės augimą. Ištvėmės konstruktas apima visus tris vidinių atsparumo traumai veiksnių aspektus: traumos įveikimo aspektą, apsauginį nuo traumos aspektą, traumos augimo aspektą, taip pat konceptualiai talpina savyje savi-garbos, saviveiksmingumo ir kontrolės lokuso konstruktus.

Kuriant ir taikant intervencines ir prevencines atsparumo psichologinei traumai programas- svarbu atsižvelgti į visas tris vidinių apsauginių veiksnių grupes.

## Išvados

Vidiniai atsparumo psichologinei trauma veiksniai gali būti trejopo pobūdžio: 1) veiksniai, padedantys įveikti traumą; 2) veiksniai, apsaugantys nuo traumos neigiamų pasekmių; 3) veiksniai, padedantys priimti trauminį įvykį kaip iššūkį ir galimybę augti.

*Ego* atsparumas ir saviveiksmingumas empiriniuose traumų tyrimuose yra panašiai konceptualizuojami, tačiau *ego* atsparumas yra stabilesnė asmenybės charakteristika, as-menybės bruožas, o saviveiksmingumas yra gebėjimas.

Vidinis kontrolės lokusas, prieraišumas, savigarba traumų empiriniuose tyrimuose konceptualizuojami kaip stabilizuojantys, švelninantys emocinį atsaką į trauminę situaciją.

Ištvėmės konstruktas apima visus tris vidinių atsparumo traumai veiksnių aspektus: traumos įveikimo aspektą, apsauginį nuo traumos aspektą, traumos augimo aspektą ir savigarbos, saviveiksmingumo ir kontrolės lokuso konstruktus.



- Adams, R.; Boscarino, J. A structural equation model of perievent panic and Posttraumatic Stress Disorder After a Community Disaster. *Journal of Traumatic Stress*. 2011, 24(1): 61–69. doi: 10.1002/jts.20603.
- Almedom, A. M.; Glandon, D. Resilience is not the Absence of PTSD any More than Health is the Absence of Disease. *Journal of Loss and Trauma*. 2007, 12: 2. doi:10.1080/15325020600945962.
- Arbona, C.; Coleman, N. Risk and resilience. In Brown, S. D.; Lent, R. W. (Eds.) *Handbook of counseling psychology* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley, 2008, p. 483–499.
- Barbaranelli, C.; Gerbino, M.; Vecchione, M.; Alessandri, G. Stability and change of ego resiliency from late adolescence to young adulthood: A multiperspective study using the ER89–R Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2010, 92: 1–10.
- Bartley, M.; Head, J.; Stanfeld, S. Is attachment style a source of resilience against health inequalities at work? *Social Science & Medicine*. 2007, 64: 765–775.
- Bartone, P. T.; Roland, R. R.; Picano, J. J.; Williams, T. J. Psychological hardness predicts success in US Army Special ForcesCandidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 2008, 16: 78–81.
- Baumeister, R.; Campbell, J.; Krueger, J.; Vohs, K. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2003, 4 (1): 1–44.
- Benight, C.C.; Bandura, A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behavioral Research and Therapy*. 2004, 42: 1129–1148. doi: 10.10116/j.brat.2003.08.008
- Block, J. H.; Kremen, A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996, 70: 349–361. doi: 10.1037/0022-3514.70.2.349
- Bogar, C. B.; Hulse-Killacky, D. Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling and Development*. 2006, 19: 377–391.
- Bonanno, G.; Brewin, C.; Kaniasty, K.; La Greca, A. Weighing the Costs of Disaster: Consequences, Risks and Resilience in Individuals, Families, and Communities. *Psychological Science in the Public Interest*. 2010, 11 (1): 1–4.
- Bonney, S.; Stickley, T. Recovery and mental health: a review of the British literature. *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*. 2008, 15,(2): 140–153.
- Borja, S.; Callahan, J. Recovery following Hurricane Rita: A pilot study of preexisting and modifiable aspects of positive change. *Traumatology*. 2008, 14(2): 12–19. doi: 10.1177/1534765607312688
- Crocker, J.; Park, L. E. Reaping the benefits of pursuing self-esteem without the costs? Response to comments on Crocker and Park (2004). *Psychological Bulletin*. 2004, 130: 430 – 434. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.430
- Dearden, J. Resilience: a study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support for Learning*. 2004, 19 (4): 187–193.
- Dekel, S.; Mandl, C.; Solomon, Z. Shared and unique predictors of posttraumatic disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*. 2011, 11 (1): 1–35. doi: 10.1037/a0021865.
- Diehl, M.; Hay, E. Risk and Resilience Factors in Coping With Daily Stress in Adulthood: The Role of Age, Self-Concept

- Incoherence, and Personal Control. *Developmental Psychology*. 2010, 46(5): 1132–1146.
- Dutton, M. A.; Greene, R. Resilience and crime victimization. *Journal of Traumatic Stress*. 2010, 23 (2): 215–22. doi: 10.1002/jts.20510.
- Ehring, T.; Ehlers, A.; Gluksman, E. Do cognitive models help in predicting the severity of posttraumatic stress disorder, phobia, and depression after motor vehicle accidents? A prospective longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008, 76 (2): 219–230. doi: 10.1037/0022-006X.76.2.219
- Fraley, R. C.; Heffernan, M. E. Attachment and parental divorce: A test of the diffusion and sensitive period hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2013, 39: 1199–1213. doi: 10.1177/0146167213491503
- Frazier, P.; Conlon, A.; Glaser, T. Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2001, 69 (6): 15.
- Frazier, P.; Gavian, M.; Hirai, R.; Park, C.; Tennen, H.; Tomich, P.; Tashiro, T. Prospective predictors of PTSD symptoms: Direct and mediated relations. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2011, 3: 27–36.
- Fredrickson, B. L.; Tugade, M. M.; Waugh, C. E.; Larkin, G. R. What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the U.S. on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, 84: 365–376. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365.
- Friedman, A. T. *Resiliency in women with early traumatic experiences: An examination of level of secure attachment, optimism, spiritual well-being, locus of control, psychological equilibrium, and social support as potential predictors of successful outcomes*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 2007, 6 8-4B, 2647.
- Ghorbani, N.; Watson, P. J.; Morris, R. J. Personality, stress and mental health: evidence of relationships in a sample of Iranian managers. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2000, 28: 647–657.
- Greve, W.; Staudinger, U. Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In Cicchetti, D.; Cohen, A. (Eds.) *Developmental psychopathology* (2nd ed.). New York: Wiley, 2006, p. 796–840. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.40.
- Hall, J. M. Positive Self-Transitions in Women Child Abuse Survivors. *Issues in Mental Health Nursing*. 2003, 24 (6-7): 647–666.
- Hardy, S.; Concato, J.; Gill, T. Resilience of community-dwelling older persons. *Journal of American Geriatrics Society*. 2004, 52: 257–262.
- Hart, K.; Wilson, T. L.; Hittner, J. B. A psychosocial resilience model to account for medical well-being in relation to sense of coherence. *Journal of Health Psychology*. 2006, 11: 857–862.
- Hoge, E. A.; Austin, E. D.; Pollack, M. H. Resilience. Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*. 2007, 24: 139–152.
- Jackson, J. D. Trauma, attachment, and coping: Pathways to resilience. *Dissertation Abstract International: Section B: The Sciences and Engineering*. 2006, 67 (1-B): 547.
- Johnsen, B. H.; Eid, J.; Pallesen, S.; Bartone, P. T.; Nissestad, A. O. Predicting transformational in naval cadets: Effects of personalityhardiness andtraining. *Journal of Applied Social Psychology*. 2009, 39: 2213–2235.
- Jopp, D.; Rott, C. Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging*. 2006, 21: 266–280.
- Kim-Cohen, J. Resilience and developmental psychopathology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*.

- 2007, 16: 271–283. doi:10.1016/j.chc.2006.11.003.
- Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, 37: 1–11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
- Laursen, E. K.; Birmingham, S. M. Caring Relationships as a Protective Factor for At-Risk Youth: An Ethnographic Study. *Families in Society*. 2003, 84 ( 2): 240–246.
- Leon topoulou, S. Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*. 2006, 76: 95–126. doi: 10.1007/s11205-005- 4858-3.
- Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006, 1 (3): 160–168.
- Maddi, S. R.; Harvey, R. H.; Khoshaba, D. M.; Lu, J. L.; Persico, M.; Brow, M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006, 74: 575–598.
- Mancini, A.; Bonanno, G. A. Resilience to potential trauma: Toward a life span approach. Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. (Eds.) *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford, 2010, p. 258–282.
- Mancini, A.; Prati, G.; Black, S. Self-worth mediates the effects of violent loss on PTSD symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2011, 24 (1): 116–120.
- Masten, A.; O’Dougherty-Wright, M. Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Stuart Hall, J. (Eds.) *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford, 2010, p. 213–237.
- Masten, A.; Wright, M. O. Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of adult resilience*. New York, NY: Guilford, 2010, p. 213–237.
- McAdam-Crisp, J. L. Factors That Can Enhance and Limit Resilience for Children of War. *Childhood*. 2006, 13 (4): 459–477. doi: 10.1177/0907568206068558.
- Morina, N.; von Collani, G. Impact of war-related traumatic events on self-evaluation. *Traumatology*. 2006, 12 (2): 130–138.
- O’Donnell, M.; Elliott, P.; Wolfgang, B.; Creamer, M. Posttraumatic appraisals in the development and persistence of posttraumatic stress symptoms. *Journal of Traumatic Stress*. 2007, 20 (2): 173–182.
- O’Dougherty-Wright, M.; Masten, A. S. Resilience processes in development, fostering positive adaptation in the context of adversity. In Goldstein, S.; Brooks, R. B. (Eds.) *Handbook of resilience in children*. New York: Springer Science & Business Media, Inc, 2006.
- Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Chow, S. M. Positive emotions as a basic building block of resilience in adulthood. In Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. S. (Eds.) *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press, 2010, p. 81–93.
- Ong, A. D.; Bergeman, C. S.; Bisconti, T. L.; Wallace, K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personal and Social Psychology*. 2006, 91 (4): 730–749.
- Pargament, K. T.; Cummings, J. Anchored by faith: Religion as a resilience factor. In Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. S. editors. *Handbook of adult resilience*. Guilford Press; New York. 2010, p. 193–210.
- Philippe, F. L.; Laventure, S.; Beaulieu-Pelletier, G.; Lecours, S.; Lekes, N. Ego-Resiliency as a Mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2011, 30: 583–598.
- Pooley, J. A.; Cohen, L.; O’Connor M.; Taylor, M. Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth and Their Relationship to

- Coping in Northwest Australian Cyclone Communities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2013, 4: 392–399.
- Richardson, C.; Ratner, P.; Zumbo, B. Further Support for Multidimensionality Within the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Current Psychology*. 2009, 28 (1): 98–114.
- Rutter, M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012, 24: 335–344.
- Shaver, P. R.; Mikulincer, M. Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. 2007, p. 446–465.
- Skodol, A. The resilient personality. In Reich, J. W.; Zautra, A. J.; Hall, J. S. (Eds.). *Handbook of adult resilience*. New York, NY: The Guilford Press, 2010, p. 112–125.
- Summer, N.; Karanci, A.; Berument, S.; Gunes, H. Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*. 2005, 18 (4): 331–342.
- Visdomine Lozano, J. C.; Luciano, C. Locus of control y autorregulacio'n conductual: revisiones conceptual y experimental. [Locus of control and behavioral self-regulation: Conceptual and experimental reviews]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2006, 6 (3): 729–751.
- Wallace, M.; Christopher, B.; Zeigler-Hill, V.; and Green, B. Locus of Control as a Contributing Factor in the Relation Between Self-Perception and Adolescent Aggression. *Aggressive Behavior*. 2012, 38(1): 213–221.
- Walter, K.; Horsey, K.; Palmieri, P.; Hobfoll, S. The role of protective selfcognitions. *Journal of Traumatic Stress*. 2010, 23 (2): 179–303.
- Werner, E. E. The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. *Journal of Adolescent Health*. 1992, 13: 262–268.
- Yuko, S.; Makiko, K. Relations between attachment, resilience, and Earned Security in Japanese University students. *Psychological Reports*. 2014, 115 (1): 279–295.
- Zeigler-Hill, V. The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2011, 41: 157–164.

## THEORETICAL ANALYSIS OF INTERNAL FACTORS OF RESILIENCE TO PSYCHOLOGICAL TRAUMA

**Ruth Reches**

**Assoc. Prof. Dr. Jolanta Sondaitė**

Mykolas Romeris University, Lithuania

### **Summary**

*Scientific Problem. The study of the phenomenon of resilience to trauma within the framework of positive psychology has been started relatively recently and has received quite controversial evaluations. Some scientists recognize the resilience to trauma as a feature, whilst the others – as a process or even as a result. All researchers agree that there are internal and external resilience factors which help in coping with trauma. Scientists distinguish different internal resilience factors. A more thorough analysis of the concept*

*of the psychological trauma resilience and the empirical research could help to transform the theoretical knowledge into practical methods more effectively, such as creation of interventional and preventive programmes for psychological resilience to trauma,.*

*Research Subject. The research subject is the internal factors of resilience to trauma.*

*Goals of the Research. Goals of the research include to carry out a critical review of the concept of the internal factors of resilience to psychological trauma, integrate the ideas arising from the empirical research results related to the internal factors of resilience.*

*Research Method. The method of theoretical analysis, i.e. comparison and summarizing of scientific literature and interpretation of data, has been applied by the author.*

*Results and Conclusions. The analysis of the empirical research based upon different theoretical paradigms and related to the internal psychological factors of resilience to trauma allowed distinguishing the following internal factors of resilience to trauma: hardiness, ego-resilience, self-esteem, self-image, control, hope, attachment. Also, it allowed determining that the factors distinguished may be of three different types: 1) factors that help to overcome the trauma; 2) factors protecting from the adverse effects of the trauma; 3) factors helping to accept a traumatic event as a challenge and an opportunity to grow.*

**Keywords:** *resilience to psychological trauma, internal factors of resilience, hardiness, control, attachment.*

---

**Ruth Reches**, Mykolo Romerio universiteto Socialinių technologijų fakulteto Psichologijos instituto lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: bendroji psichologija, traumų psichologija.

**Ruth Reches**, Mykolas Romeris University, Faculty of Social Technologies, Institute of Psychology, lecturer. Research areas: common psychology, psychology of trauma.

---

**Jolanta Sondaitė**, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto docentė, socialinių mokslų (psichologija) daktarė. Mokslinių interesų kryptys: subjektyvi gerovė, santykiai, konfliktų sprendimas.

**Jolanta Sondaitė**, Doctor of Social Sciences (Psychology), Mykolas Romeris University, Institute of Psychology, Associate Professor. Research areas: subjective well-being, relationships, conflict resolution.