

## STRESAS IR ELGESIO SAVIREGULIACIJA: TEORINĖS SAŪVEIKOS PROBLEMAS

**Žygimantas Grakauskas**

Doktorantas  
Vilniaus universitetas  
Bendrosios psichologijos katedra  
Didlaukio g. 47, 08303 Vilnius  
Tel. 8 614 233 15  
El. paštas: zygis@zrvc.w3.lt

*Kadangi elgesio savireguliacijos ir streso fenomenų sąveika nėra vienareikšmiškai suprantama, šiame darbe pabandėme išanalizuoti jų sąveiką paaiškinančio teorinio modelio sukūrimo galimybes. Susipažinę su pagrindinėmis elgesio savireguliacijos bei streso teorinėmis sampratomis tokį abu minėtus reiškinius apimančią teorinį modelį pasiūlėme kurti remiantis socialine kognityvine bei kibernetine elgesio savireguliacijos paradigmomis ir R. S. Lazaruso streso samprata, tikslus panaudojant kaip tarpinį abu reiškinius vienijantį konceptą.*

Paskutinius du dešimtmečius įvairiose psichologijos srityse vis daugiau dėmesio skiriama elgesio savireguliacijos reiškinio tyrimams (Boekaerts et al., 2000). Žmogaus noras ir mokėjimas sėkmingai reguliuoti ir kontroliuoti savo elgesį turi dilemą praktinę bei ekonominę vertę, todėl auga savireguliacijos dėsningumą praktinio pritaikymo poreikis tokiose srityse kaip sveikatos priežiūra (Brownlee et al., 2000; Creer, 2000; Endler, Kocovski, 2000; Maes, Gebhardt, 2000), švietimas (Boekaerts, Niemivirta, 2000), organizacijų valdymas (Vancouver, 1996, 2000). Sėkmingas savireguliacijos įgūdžių naudojimas gali padėti efektyviau tvarkytis su chroniškais fizinėmis bei psichikos ligomis, kasdienėmis gyvenimo problemomis, pagerinti įmonių darbuotojų veiklos rezultatus, palengvinti bei paspartinti naujų žinių ir įgūdžių įgijimą.

Savireguliacijos įgūdžius taip pat sėkmingai galima panaudoti streso sukeltoms problemoms

spręsti. Tačiau tiek teorijų lygmeniu, tiek praktiškai savireguliacijos ir streso fenomenų sąveika nėra aiški ir vienareikšmiškai suprantama. Nors jau ne vieną dešimtmetį savireguliacijos terminas yra plačiai vartojamas tiek padedančių įveikti stresą psichologų, medicinos darbuotojų, tiek įvairių kitų specialistų (ypač Rytų gyvenimo būdo filosofiją propaguojančių mokyklų atstovų), jo reikšmė dažnai suprantama per siaurai ir ganėtinai paviršutiniškai: savireguliacija įvardijamas sugebėjimas atsipalaiduoti, valdyti savo psichinius bei fiziologinius procesus (Endler, Kocovski, 2000).

Kad streso ir savireguliacijos sąvokų vartojimas taptų aiškesnis, pirmiausia reikia galinčio paaiškinti šių reiškinų sąveiką teorinio modelio. Šio straipsnio tikslas yra išsiaiškinti, kokio-  
mis streso ir savireguliacijos teorijomis remiantis tokį teorinį modelį galima sukurti, kur

reikėtų ieškoti bendrų šių reiškinių sąveikos taškų, kokia galėtų būti tokio modelio nauda tolesniems streso bei savireguliacijos tyrimams.

## **Savireguliacijos samprata**

### *Tyrimų ištakos ir pagrindinės paradigmos*

Nors yra įvairių elgesio savireguliacijos apibrėžimų, dauguma autorių, dirbančių šioje srityje, sutinka, kad savireguliacija – tai intrapsichinių ir transakcinių procesų, suteikiančių galimybę individui siekti ilgalaikių tikslų besikeičiančiomis aplinkos sąlygomis, visuma (Karoly, 1993).

Savireguliacijos terminas, nors ir plačiausiai vartojamas, nėra vienintelis, kuris žymi su savo elgesio reguliavimo reiškiniu susijusius fenomenus. Psichologinėje literatūroje apie savireguliaciją galime aptikti tokias sąvokas kaip „savikontrolė“, „savęs valdymas“, „problemų sprendimas“, „elgesio kontrolė“, „įveikimas“ ir kt. (Zeidner et al., 2000). Dažniausiai šios sąvokos turi kitokį turinį nei savireguliacijos sąvoka, tačiau kartais gali būti vartojamos ir kaip sinonimai arba ribos tarp jomis apibrėžiamų reiškinių gali būti gana neaiškios. Daugiausia sumaištis yra tarp savireguliacijos, savikontrolės bei savęs valdymo sąvokų, todėl, kol bendra terminija dar nėra nusistovėjusi ir tiksliai apibrėžta, jas reikia vartoti atsizvelgiant į tuos autorius ar tyrimų paradigmas, kuriose apie jas yra kalbama (Zeidner et al., 2000).

Elgesio savireguliacijos tyrimų ištakos glūdi kognityvinės, egzistencinės, humanistinės psichologijos ir sistemų bei kibernetinės teorijų autorių darbuose (Karoly, 1993; Mischel et al., 1996). Humanistinės ir egzistencinės psichologijos atstovų mintys apie tai, kad žmogus pats gali prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, įgavo materialų pagrindą, kai kognityvinės bei vėliau – socialinės-kognityvinės psichologijos ty-

rimai atskleidė unikalias žmogaus kognityvinės veiklos galimybes, leidžiančias jam sąmoningai siekti ilgalaikių tikslų. Prie savireguliacijos koncepcijos sukūrimo nemažai prisidėjo ir sistemų teorijos kūrėjai, iškėlę idėją apie gyvų būtybių sugebėjimą išlaikyti savo integralumą nepaisant išorinės aplinkos pokyčių, bei kibernetikos mokslas, sukūręs grįžtamuoju ryšiu besiremiantį sistemų valdymo modelį (Powers, 1973; Vancouver, 2000, 2003).

Pirmosios moksliniais tyrimais pagrįstos elgesio savireguliacijos teorijos buvo sukurtos dvidešimtojo amžiaus aštuntajame dešimtmetyje. Jų autoriai yra socialinės-kognityvinės paradigmos psichologijoje pradininkai A. Bandura, F. H. Kanfer, W. Mischel, J. B. Rotter (Mischel et al., 1996). Bene daugiausia dėmesio yra sulaukusi A. Banduros (1986) savireguliacijos samprata. Jo pateiktas savireguliacijos procesų teorinis modelis su nedidelėmis modifikacijomis plačiai naudojamas šių dienų socialinės-kognityvinės psichologijos paradigmos autorių darbuose (Zimmerman, 2000).

Šalia socialinio-kognityvinio požiūrio į elgesio savireguliaciją, vis daugiau dėmesio sulaukia kibernetinis savireguliacijos modelis (Vancouver, 1996). Požiūris į žmogų kaip į save reguliuojančią sistemą iš fizikos ir gamtos mokslų į psichologiją buvo perkeltas dar septintajame dvidešimtojo amžiaus dešimtmetyje (Powers, 1973), tačiau psichologai juo ypač susidomėjo porą dešimtmečių vėliau, pasirodžius C. S. Carver, M. F. Scheier (1998, 2000a, 2000b) bei E. T. Higgins (1989, 1996, 2000) darbams.

Be šių dviejų pagrindinių elgesio savireguliacijos tyrimo krypčių, dar reikėtų paminėti savo originaliu požiūriu į motyvaciją išsiskiriančią europietišką dinaminę savireguliacijos sampratą, kurios ryškiausias atstovas yra vokiečių psichologas J. Kuhl (2000). Vertos dėmesio ir kai kurios teorijos, analizuojančios problemų spren-

dimo bei sprendimo priėmimo fenomenus. Jų siūlomi kognityvinės veiklos modeliai gali nemažai padėti giliau suprasti savireguliacijos reiškinį (Eysenck, Keane, 1995; Vancouver, 1996).

Taigi, nepaisant ganėtinai trumpos elgesio savireguliacijos tyrimo istorijos, įvairiose tyrimų paradigmosse jau sukurta tikrai nemažai bandančių paaiškinti šį reiškinį teorijų. Plačiau apžvelkime dvi šiuo metu vyraujančias savireguliacijos tyrimų kryptis: socialinę-kognityvinę ir kibernetinę bei paieškokime įvairių savireguliacijos tyrimo paradigmų bendrą sąsajos tašką.

### **Socialinė-kognityvinė savireguliacijos tyrimų kryptis**

Požiūris į savireguliaciją šioje paradigmoje remiasi socialine-kognityvine asmenybės teorija. Savireguliacija suprantama ne kaip asmenybės bruožas ar ypatingas sugebėjimas, o kaip psichinių procesų, sąlygojančių tikslingą elgesį, visuma (Bandura, 1986, 2001; Zimmerman, 2000). A. Bandura savo teorijoje išskiria tris tokius procesus: savęs stebėjimą, savęs vertinimą ir savęs pastiprinimą (Bandura, 1986). B. J. Zimmerman (2000), apibendrinamas šioje paradigmoje atliktus tyrimus, siūlo savireguliacijos procesą suskirstyti į šiuos etapus:

*1 etapas – numatymo fazė.* Jo metu išanalizuojami tikslai, pasirenkamos jų pasiekimo strategijos, įvertinamos pasiekimo galimybės. Labai svarbus veiksnys, nulemiantis motyvaciją siekti pasirinktų tikslų, šiame etape yra aš efektyvumas: žmogus ne tik turi norėti siekti pasirinktų tikslų, bet ir jausti galįs juos pasiekti.

*2 etapas – atlikimo fazė.* Jei tikslai pasirinkti, motyvacija pakankama, žinomos tikslui pasiekti reikalingos elgesio formos, prasideda tikslo siekimo fazė. Kad ją lydėtų sėkmė, svarbu užtikrinti tinkamą atliekamo

elgesio stebėjimą ir savalaikę jo korekciją, neleidžiančią nukrypti nuo užsibrėžtų tikslų. Šias funkcijas atlieka savęs stebėjimo ir savikontrolės sistemos.

*3 etapas – refleksijos fazė.* Ką nors padaręs, individas įvertina pasiektą rezultatą, savo įdėtas pastangas, aplinkos įtaką ir atitinkamai reaguoja pasitenkinimo arba nepasitenkinimo savimi jausmais (Zimmerman, 2000).

Šios fazės nebūtinai turi eiti viena paskui kitą. Dėl socialinėje-kognityvinėje paradigmoje pripažįstamo abipusio determinizmo principo vienoje fazėje vykstantys procesai gali turėti įtakos kitos fazės procesams, todėl yra įmanoma grįžti prie ankstesnės veiklos fazės ir savo veiklą koreguoti (Zimmerman, 2000).

Pagrindiniai savireguliacijos įgūdžiai formuojasi vystantis žmonių kognityviniams sugebėjimams ir socializacijos metu įgyjant tam reikalingų žinių bei įgūdžių. Nesėkmingos savireguliacijos priežasčių šios paradigmos ribose ieškoma analizuojant pavienius savireguliacijos procesus, nustatant juose daromų klaidų pobūdį (pvz., prastai suformuoti tikslai, nepasitikima savo jėgomis, nesugebama kontroliuoti elgesio impulsų ir t. t.) (Bandura, 1986; Zimmerman, 2000).

Socialinė-kognityvinė savireguliacijos samprata pateikia detalią, logišką, praktiškai pritaikomą elgesio savireguliacijos modelį. Visgi kai kurie autoriai išvelgia vieną rimtą šio modelio trūkumą, verčiantį abejoti jo pagrįstumu, – tai žmogaus sugebėjimas manipuluoti savęs pastiprinimu (Carver, Scheier, 2000b; Vancouver, 2003). Kadangi žmogaus elgesio motyvacija šiame teoriniame modelyje iš esmės priklauso nuo savęs pastiprinimo reakcijų, kyla klausimas, kodėl jėga priverčia žmogų siekti tolimų tikslų, negaunant jokio išorinio pastiprinimo, kai jis gali pats save bet kada apdovanoti ar nubausti visiškaip ne pagal tai, ką gero ar blogo yra padaręs. Ar

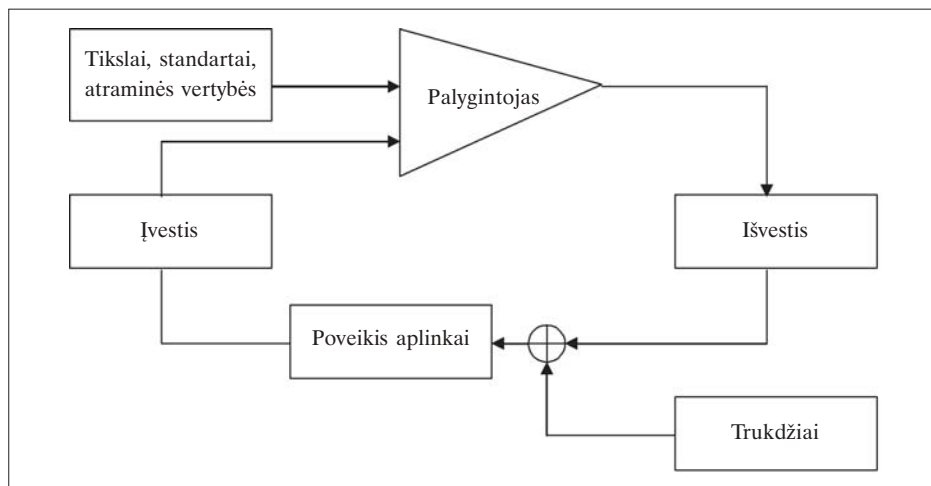
iš tiesų mes esame visiškai laisvi susikurti norimas pastiprinimo reakcijas, verčia abejoti ir mūsų subjektyvi patirtis: mes negalime laisvai manipuliuoti kaltės, gėdos, pasididžiavimo savimi jausmais.

### Kibernetinė savireguliacijos tyrimų paradigma

Ši tyrimų paradigma susiformavo sujungus dviejų mokslo krypčių: kibernetikos (N. Wiener, 1948) ir sistemų teorijos (L. von Bertalanffy, 1937) modelius (cit. pgl. Vancouver, 2000, 2003). Iš sistemų teorijos buvo paimta mintis apie prigimtinį sistemų (kartu ir žmogaus) sugebėjimą palaikyti savo vientisumą, kad ir kaip kistų aplinkos sąlygos. Kibernetikos mokslas pasiūlė šiai minčiai konkretų modelį, paaiškinantį sistemų savireguliacijos mechanizmą. Jo pagrindą sudaro grįžtamojo ryšio kilpa (1 pav.) (Carver, Scheier, 1998).

Elgesio savireguliacijos teoretikai šį sistemų savireguliacijos modelį pritaikė žmogaus savi-

reguliacijai paaiškinti. Pagrindinė teorinė prielaida išliko požiūris į žmogų, kaip į pusiau uždara save reguliuojančią sistemą. Iš esmės visas žmogaus elgesys remiasi įvairaus hierarchinio lygmens grįžtamojo ryšio kilpų sąveika (Carver, Scheier, 1998). Grįžtamosios kilpos hierarchinis lygmuo priklauso nuo tikslų (standartų, vertybių) abstraktumo laipsnio, jų padėties hierarchinėje tikslų struktūroje. C. S. Carver ir M. F. Scheier (1998) išskyrė keturis tikslų lygmenis. Aukščiausią padėtį tikslų hierarchijoje užima apibendrintą „idealų“ ar „privalomą aš“ atspindintys tikslai. Toliau eina veiklos principai, programos ir su konkrečiais veiksmais susiję tikslai. Kontrolės požiūriu hierarchiškai aukštesni tikslai atsako už sėkmingą žemesnių tikslų pasiekimą. Visus tikslus šie autoriai dar siūlo skirstyti į siekimo tikslus (pvz., idealus aš) arba vengimo tikslus (pvz., toks aš, koks nenorėčiau būti). Taigi biologiniu pagrindu ar socializacijos būdu susiformavusios tikslų struktūros suteikia žmogaus elgesiui kryptį, o jų sėkmingą realizavimą palaiko sugebėjimas suvokti esamą



1 pav. Grįžtamojo ryšio kilpa. Ji funkcionuoja taip: įvesties būdu gaunama informacija apie esamą sistemos padėtį. Tuomet atliekamas faktinės būsenos palyginimas su siekiama (tikslais, vertybėmis, standartais). Jei šios būsenos sutampa, duodama komanda nutraukti savireguliacijos veiksmą, jei ne – stengiamasi pašalinti užfiksuotus skirtumus

padėti, ją palyginti su norima būseną ir panai-  
kinti tarp jų esančius skirtumus (Carver, Schei-  
er, 1998).

Emocijos šioje paradigmoje veikia kaip in-  
formacijos šaltinis. Joms padedant gaunama sub-  
jektyvia verte pagrįsta informacija apie tai, koks  
skirtumas yra tarp elgesio ir tikslo (standarto),  
kaip sėkmingai vyksta artėjimas tikslų link. Tei-  
giamos emocijos signalizuoja apie tai, kad vis-  
kas vyksta gerai, galima sumažinti pastangas, at-  
sivėpti, neigiamos – kad ne viskas vyksta taip,  
kaip buvo suplanuota, kad reikia kažką daryti:  
stiprinti pastangas, keisti veiklos strategiją ar ma-  
žinti sau keliamus reikalavimus. Kadangi pa-  
prastai žmogus vienu metu siekia kelių tikslų  
įvairiose gyvenimo srityse, emocijos suteikia in-  
formaciją, kuriose gyvenimo srityse saviregulia-  
cija vyksta nepakankamai sklandžiai, ir nukrei-  
pia sąmoningas pastangas jos korekcijai (Carver,  
Scheier, 1998; Vancouver, 2003).

Savireguliacijos įgūdžių formavimosi pro-  
cese akcentuojami tie patys veiksniai kaip ir  
socialinėje-kognityvinėje savireguliacijos te-  
orijoje: žmogaus kognityvinė branda bei jo so-  
cializacijos būdai (Higgins, 1989, 1996). Pana-  
šiai aiškinamos ir savireguliacijos sutrikimo  
priežastys. Jų siūloma ieškoti nesėkmingame už  
savireguliaciją atsakingų sistemų darbe.

Vertinant šios tyrimų krypties pateikiamą sa-  
vireguliacijos modelį kaip jo pranašumą reikėtų  
pažymėti universalumą: tie patys savireguliaci-  
jos principai tinka aiškinant bet kurios sistemos  
(kartu ir žmogaus) savireguliaciją. Taip pat gana  
logiškai paaiškinami žmogaus savireguliacijos  
motyvacijos mechanizmai. Tačiau kaip ir visi te-  
oriniai modeliai, kurie bando ieškoti kuo uni-  
versalesnių dėsnių, jis susiduria su redukcioni-  
zmo problema (Bandura, Locke, 2003). Žmogus  
yra gerokai sudėtingesnė sistema nei termosta-  
tas, todėl tie savireguliacijos modeliai, kurie ge-  
rai tinka termostato veikimo principams paaiš-

kinti, nebūtinai turi tikti žmogaus elgesiui. Kita  
silpna kibernetinio savireguliacijos modelio vie-  
ta – negalėjimas paaiškinti proaktyvios žmogaus  
veiklos. Grįžtamojo ryšio kilpos mechanizmas  
gerai paaiškina savireguliacijos veikimo princi-  
pus tuomet, kai sistema turi apibrėžtus tikslus  
ar elgesio standartus, tačiau nieko nepasako apie  
tai, kaip šie susiformuoja (Bandura, 1986; Ban-  
dura, Locke, 2003; Deci, Ryan, 2000).

### **Tolesnės elgesio savireguliacijos teorių plėtojimo perspektyvos**

Nepaisant žmogaus elgesio savireguliacijos tyri-  
mo kryptčių ir įvairių teorinių modelių gausos,  
taip pat tarp dviejų pagrindinių paradigmų (so-  
cialinės-kognityvinės (Bandura, Locke, 2003)  
bei kibernetinės (Vancouver, 2003)) atstovų  
paskutiniu metu išplieskusios aštrios polemi-  
kos, vis akivaizdesnė tampa bendro saviregulia-  
cijos modelio sukūrimo praktinė svarba, juolab  
kad pabrėžiami skirtumai tarp atskirų koncep-  
cijų, atidžiau pažiūrėjus, yra mažesni nei jas sie-  
jantys panašumai (Zeidner et al., 2000). Maža  
to, galima teigti, jog įvairūs savireguliacijos te-  
oriniai modeliai atskleidžia kiek kitokias šio pla-  
taus reiškimo ypatybes, išryškina tam tikrus jo  
aspektus, todėl suradus jų sąlyčio taškus ir pasi-  
naudojus stipriosiomis pusėmis galima sukurti  
pranašesnę universalią savireguliacijos teoriją.  
Dauguma savireguliacijos teoretikų sutinka, kad:

- žmogaus elgesio savireguliacija yra dina-  
minis procesas,
- ji reikalinga tam, kad palaikytų kryptingą  
elgesį kintančiomis aplinkos sąlygomis,
- pagrindinis jos struktūrinis komponentas  
yra tikslai,
- žmogus turi sugebėjimą aktyviai stebėti ir  
kontroliuoti savo elgesį,
- elgesio savireguliacijai yra svarbus grįžta-  
masis ryšys (Karoly, 1993; Zeidner et al.,  
2000).

Daugiausia diskusijų kelia savireguliacijos motyvacijos šaltiniai, laisvos valios fenomenas, emocinių reakcijų reikšmė.

Turbūt sunkiausia būtų išspręsti laisvos valios dilemą. Visgi, nesigilinant į šio klausimo ontologinę pusę, reikia pripažinti, kad, žvelgiant iš psichologinio tyrimo taško, be laisvos valios egzistavimo pripažinimo kalbėti apie žmogui būdingą proaktyvią savireguliacijos formą yra neįmanoma, todėl laisvą valią reikėtų laikyti viena pagrindinių žmogaus elgesio savireguliacijos teorinių prielaidų (Bandura, Locke, 2003; Deci, Ryan, 2000).

Sudėtinga tarp atskirų teorinių modelių surasti bendrų požiūrio į savireguliacijos motyvacijos mechanizmus sąlyčio taškų. Kaip galimi motyvacijos šaltiniai įvardijami tikslai, lūkesčiai, suvoktas aš-efektyvumas, emocinės reakcijos, savęs pastiprinimo reakcijos, suvoktas skirtumas tarp faktinės būsenos bei tikslų, suvoktas skirtumas tarp faktinio bei trokštamo tikslų siekimo greičių ir kt. (Karoly, 1993; Mischel et al., 1996; Zeidner et al., 2000). Tokia besiskiriančių požiūrių gausa atspindi bendrą žmogaus elgesio motyvacijos sampratos padėtį: šioje srityje dar gausu neatsakytų klausimų (Higgins, Kruglanski, 2000).

Iki bendro sutarimo dėl požiūrio į emocijų reikšmę taip pat dar toli. Dinaminės savireguliacijos paradigmos atstovai emocijoms suteikia labai svarbią reikšmę: jos moduliuoja savireguliacijos sistemų sąveiką, užtikrina efektyvų jų darbą (Kuhl, 2000). O kai kurie besilaikantys kibernetinės paradigmos autoriai emocijoms neskiria jokios reikšmės. Tam, kad savireguliacija vyktų, pakanka veiklos standartų ir tinkamo grįžtamojo ryšio kilpos funkcionavimo (termostatas emocijų neturi, bet savo darbą sugeba kontroliuoti) (Vancouver, 2000, 2003).

Kur galėtų būti įvairių elgesio savireguliacijos tyrimų kryptių bendri sąlyčio taškai šioje su-

dėtingoje emocinėje-motyvacinėje sferoje ir ką jos galėtų perimti viena iš kitos? Keletas galimų bendrų požiūrio taškų:

1. Į emocines reakcijas savireguliacijos kontekste galima žiūrėti kaip į informacijos šaltinį. Jų pagrindine funkcija, kurią šios atlieka savireguliacijos procese, galėtume laikyti individo informavimą tiek apie tai, kas svarbaus vyksta jo sąveikoje su aplinka, tiek apie pačios savireguliacijos proceso eigą (Carver, Scheier, 2000a; Keltner, Haidt, 2000; Lazarus, 1991). Toks emocijų traktavimas leistų sujungti radikaliai priešingus požiūrius: kadangi emocijų teikiama informacija nėra vienintelis jos šaltinis (informaciją apie esamą padėtį galima gauti ir racionaliū būdu (Epstein, 1994; Kuhl, 2000)), galima teigti, jog, atsižvelgiant į tikslus, elgesio, situacijos ypatumus, emocijų teikiama informacija gali būti visiškai nereikalinga, naudinga arba netgi turėti lemiamos įtakos savireguliacijos sėkmei.
2. Pagrindinę savireguliacijos nukreipiančiąją jėgą būtų galima priskirti tikslams (Carver, Scheier, 1998). Taip pat reikėtų nepamiršti tokių motyvacijai svarbių tarpinių kintamųjų kaip aš efektyvumas (Bandura, 2003), pasitikėjimas savimi, kontrolės jausmas (Carver, Scheier, 1998). Jie atspindi individo suvokiamas elgesio savikontrolės, tikslų pasiekimo galimybes. Reikia pripažinti, kad tikslų gali būti siekiama tiek sąmoningomis pastangomis, tiek nesąmoningai, automatiškai. Tyrimai rodo, kad kartą sužadinti tikslai (tapę savireguliacijos objektu) išlieka aktyvūs nepaisant to, ar yra išlaikomi sąmonės lauke (Bargh et al., 2001; Chartrand, Bargh, 2002). Žmogus taip pat vienu metu gali siekti daugelio tikslų įvairiose gyvenimo srityse (vienų – sąmoningai, kitų – automatiškai) (Carver, Scheier, 1998).



3. Savireguliacijos procese reikėtų išskirti du esminius etapus: tikslo (standarto) pasirinkimo ir pasirinkto tikslo siekimo. Pirmasis etapas apimtų tokius procesus kaip tikslų formulavimas ir sprendimo siekti konkretaus tikslo priėmimas. Jame vykstančius procesus geriausiai galėtų atskleisti socialinės-kognityvinės ir sprendimo priėmimo savireguliacijos paradigmos (Shan, Kruglanski, 2000; Zimmerman, 2000). Šią fazę dar būtų galima vadinti proaktyvia savireguliacijos faze (Bandura, 2003) arba savireguliacijos faze (Kuhl, 2000). Antroji, reaktyvioji (Bandura, 2003), arba savikontrolės (Kuhl, 2000), fazė apimtų elgesio atlikimo, stebėjimo, vertinimo, koregavimo, palaikymo procesus. Jiems paaiškinti geriausiai tiktų grįžtamojo ryšio kilpos modelis, kuriuo remiasi kibernetinė paradigma (Carver, Scheier, 1998).

Kaip su tokia elgesio savireguliacijos samprata galėtų sietis streso reiškinys? Pabandykime paieškoti galimų šių dviejų psichologijai svarbių reiškinų sąlyčio taškų, prieš tai trumpai apžvelgę streso psichologijoje sampratą.

### **Streso samprata**

Fiziologijoje bei psichologijoje streso reiškiniai dvidešimtojo amžiaus ketvirtajame dešimtmetyje pirmasis rimtai susidomėjo kanadietis tyrinėtojas Hans Selye. Pagrindinis jo dėmesio objektas buvo fiziologiniai pokyčiai, atsirandantys žmonių, patyrusių stresą, organizmuose. Patį streso reiškinį jis apibrėžė kaip nespecifinę organizmo reakciją į kenksmingus dirgiklius (Selye, 1984).

Kita grupė streso tyrinėtojų, kurių pagrindiniai atstovai T. H. Holmes ir R. H. Rahe, atkreipė dėmesį ne į streso reakcijas, bet į streso sukėlėjus. Jie atliko gilesnę stresorių analizę ir

pabandė nustatyti universalius jų vertinimo požymius (Lyon, 2000).

Visgi pirmosios dvi minėtos paradigmos nesugebėjo atsakyti į klausimą, kodėl įvairiems žmonėms tas pats stresorius, esant toms pačioms sąlygoms, turi nevienodą poveikį. To neleidė padaryti klasikinė dirgiklio-reakcijos tyrimo paradigma, kuriai abi šios teorijų grupės priklauso. Naujai į streso kilmę leido pažvelgti kognityvinės psichologijos tyrimai. Žmogaus kognityvinės veiklos sugebėjimų atskleidimas sudarė prielaidas transakcinio streso modeliui, kurio autorius yra R. S. Lazarus, sukurti. Buvo prieita prie nuomonės, kad tas pats stresinis įvykis gali skirtingai paveikti įvairius žmones dėl jų kognityvinės veiklos ir motyvacijos skirtumų. Pagrindiniais tarpiniais kintamaisiais tarp organizmo ir aplinkos savo teorijoje R. S. Lazarus įvardijo kognityvinę situacijos įvertinimą bei streso įveikimo procesą (Lazarus, Folkman, 1984).

R. S. Lazarus stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei (Lazarus, Folkman, 1984).

Ką individas laikys žala, grėsme, iššūkiu ar nauda sau, priklauso nuo kognityvinio situacijos įvertinimo. Vertinimo proceso metu priskiriami kokios nors kategorijai ir įvertinami įvairūs situacijos aspektai, atsižvelgiant į jų reikšmingumą asmeninei gerovei. Kognityvinis įvertinimas skirtomas į pirminį ir antrinį. Pirminio įvertinimo metu nustatoma, kokią reikšmę įvykis gali turėti asmeniui. Įvykis gali būti įvertintas kaip irrelevantiškas (neturintis įtakos asmeninei gerovei), turintis teigiamą įtaką arba stresinis. Antrinio įvertinimo metu nustatoma, koks streso įveikimo būdas galėtų geriausiai tikti stresui pašalinti, kokia jo sėkmingo panaudojimo tikimybė. Kognityvinio įvertinimo procesą veikia įvairūs asmenybės ir aplinkos veiksniai, tokie kaip as-

meninis įsitraukimas, nuostatos, situacijos naujumas, prognozuojamumas, trukmė ir kt. Kognityvinis įvertinimas taip pat nulemia stresinio įvykio sukeltos reakcijos pobūdį ir intensyvumą (Lazarus, Folkman, 1984).

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu individas kognityvine ir fizine veikla stengiasi suvaldyti jį apsunkinančiai veikiančią aplinkos įtaką (Lazarus, 1993). R. S. Lazarus išskiria du streso įveikimo būdus: į problemą orientuotą ir į emocijas orientuotą. Į problemą orientuotas streso įveikimo būdas pasižymi aktyviais individo, siekiančio pašalinti stresoriaus įtaką, veiksmais – jo metu yra siekiama išspręsti iškilusias problemas. Į emocijas orientuotas įveikimo būdas keičia ne aplinką, o aplinkos suvokimą – selektyviai atkreipiamas dėmesys į tam tikrus aplinkos faktus, jie tendencingai interpretuojami. Šis įveikimas mažina stresinės situacijos sukeltą distresą. Streso įveikimo efektyvumas priklauso nuo turimų išteklių: fizinių (sveikatos, energijos), psichologinių (teigiamų nuostatų, kognityvinių sugebėjimų), socialinių (socialinės kompetencijos, socialinės paramos), materialinių bei sugebėjimo jais pasinaudoti (Lazarus, Folkman, 1984).

Kalbėdamas apie pačias stresines reakcijas, R. S. Lazarus atsisako vien kiekybinio psichologinio streso sukeltų reakcijų vertinimo. Nuo tradicinės streso, kaip aktyvacijos formos, sampratos jis siūlo pereiti prie streso, kaip kokybiškai skirtingų emocijų pergyvenimų stresinėje situacijoje, sampratos (Lazarus, 1993, 2000).

Nors transakcinis streso modelis vyrauja šiuolaikinėje psichologijoje, streso sąvoka nėra vienareikšmiškai suprantama (Lyon, 2000). Visgi, kad ir kaip skirtingai įvairios streso sampratos, R. S. Lazarus, apibendrinamas streso tyrimus, siūlo išskirti keturis bendrus visoms streso sampratoms požymius:

1. Išorinį ar vidinį organizmą veikiančių veiksmų: jis dar vadinamas stresoriumi.

2. Įvertinimą, t. y. nustatymą, kuris organizmą veikiantis dirgiklis yra jam kenksmingas, o kuris – ne.
3. Įveikimo procesą: tai procesas, kurio metu organizmas deda pastangas siekdamas susidoroti su jį veikiančiu stresiniu dirgikliu.
4. Streso reakciją: tai visuma stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių ir kitų jo sistemų reakcijų į stresorių (Lazarus, 1993).

### **Savireguliacijos ir streso sąveikos ypatumai**

R. S. Lazarus stresą apibūdina kaip individo ir aplinkos santykį, kuris kelia grėsmę individo asmeninei gerovei (Lazarus, Folkman, 1984). Asmeninės gerovės sąvoka atspindi žmogaus psichologinę savijautą ir yra tiesiogiai susijusi su jo siekiamais tikslais, todėl streso apibrėžime tiksliau būtų vartoti ne gerovės (kaip padarinio), o tikslų (kaip vertinimo atskaitos taško) sąvoką. Tiksliau būtų kalbėti, kad stresorius apsunkina tikslų pasiekimą, taip sukurdamas tarp savęs ir individo (sistemos) stresinį santykį ir sukeldamas grėsmę individo psichologinei gerovei. Apie tai, kad aplinkos poveikio galimybes veikti žmogaus emocinę būseną reikia vertinti pagal jos poveikio žmogaus tikslams pobūdį, kalba ir pats R. S. Lazarus savo emocijų teorijoje (Lazarus, 1991; Smith, Lazarus, 2001). Žinant tai, kad R. S. Lazarus savo vėlesnėje kūryboje siūlo stresą tirti bendrame emocijų reakcijų tyrimo kontekste (Lazarus, 1993), tokios streso sampratos pataisos įgyja papildomų argumentų.

Visos savireguliacijos paradigmos akcentuoja savireguliacijos svarbą siekiant užtikrinti tikslingą žmogaus elgesį kintančiomis aplinkos sąlygomis (Karoly, 1993). Viena iš aplinkos sąlygų, keliančių grėsmę individo tikslams, rūšių yra stresinės aplinkos sąlygos. Taigi tikslus



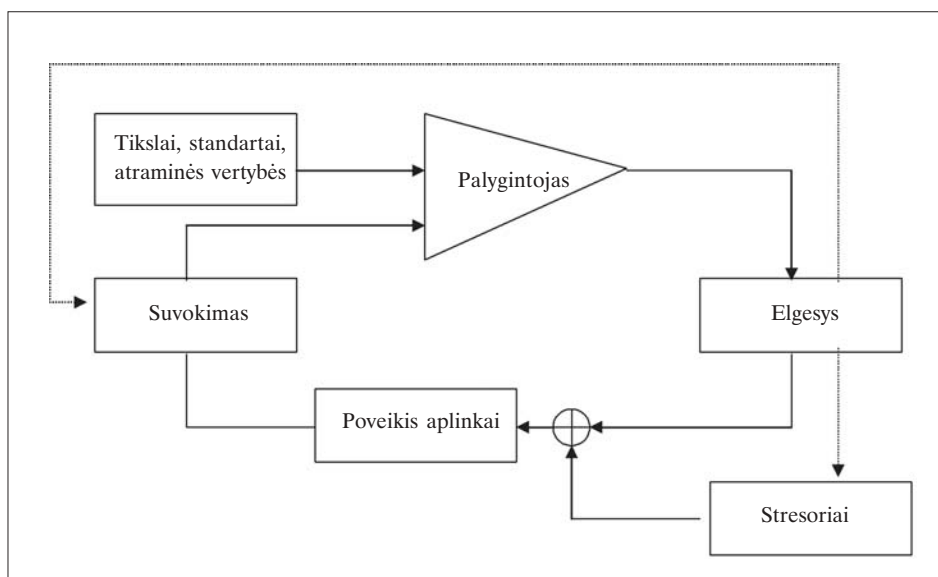
galime laikyti pagrindine jungiamąja streso ir savireguliacijos reiškinių grandimi: žmogus savireguliacijos padedamas siekia tikslų, o stresas kelia grėsmę jų pasiekimui.

Teoriškai logiška būtų kalbėti apie stresinių sąlygų poveikį reaktyviai savireguliacijos fazei, kai tikslai jau yra pasirinkti (kai nėra tikslų, nėra ir grėsmės jiems). Tai nereiškia, kad žmogus, keldamas tikslus ir priimdamas sprendimus, apskritai negali patirti streso. Mes siekiame daugelio tikslų vienu metu įvairiose gyvenimo srityse, todėl sprendimo priėmimas suteikti prioritetą siekti kurio nors tikslo automatiškai dėl laiko ir išteklių ribotumo sunkina kitų tikslų siekimą ir gali tapti streso šaltiniu (Carver, Scheier, 1998).

Kadangi reaktyvios savireguliacijos fazės metu vykstantiems procesams paaiškinti naudojamas grįžtamojo ryšio kilpos modelis, pabandykime žvilgtelėti, kurioje modelio vietoje galime kalbėti apie streso poveikį (2 pav.).

Kaip matome iš pateikto pakoreguoto grįžtamojo ryšio kilpos modelio, stresoriaus poveikis savireguliacijos sistemai gali užimti aplinkos trukdžių vietą klasikinėje grįžtamojo ryšio kilpoje. Aišku, kad ne visi aplinkos trukdžiai gali būti laikomi stresiniais, o tik tie, kurie paties individo yra įvertinami kaip trukdantys siekti tikslų. Apie tai, kad streso poveikį individui reikėtų aiškinti išorinės aplinkos keliamą grėsmę pastarojo tikslams, kalba ir kibernetinės paradigmos atstovai C. S. Carver ir M. F. Scheier (1998).

Informacija apie stresoriaus atsiradimą žmogų galėtų pasiekti dviem būdais: per kognityvinę situacijos įvertinimą, t. y. aktyviai vertinant aplinkos pokyčius tikslų atžvilgiu ir fiksuojant galimas kliūtis jiems pasiekti, bei per emocijų reakcijų teikiamą informaciją, kurią automatiškai generuoja tai, ką S. Epstein įvardija patyrimu besiremiančia informacijos apdorojimo sistema (Epstein, 1994).



2 pav. Grįžtamojo ryšio kilpos ir streso sąveikos modelis. Punktyrinėmis rodyklėmis pažymėti galimi streso įveikimo būdai (aktyviai kovojant su stresoriumi arba keičiant situacijos suvokimą)

Stresinės reakcijos psichologiniu lygmeniu pasireiškia tam tikromis emocijomis. Dažniausiai įvardijamos nerimo, liūdesio, pykčio emocijos (Lazarus, Folkman, 1984). Žvelgiant į emocijas kaip į informaciją svarbu atskirti, su kuo ši informacija, kylanti savireguliacijos proceso metu stresinėse situacijose, yra susijusi. Galėtume išskirti tris jų šaltinius:

- emocijos gali informuoti, kad individą supančioje aplinkoje susiduriama su jo tikslams reikšmingu įvykiu. Emocijų pobūdis parodo sąveikos reikšmės pobūdį (žr. R. S. Lazarus (1991) emocijų sampratą);
- emocijos gali informuoti, kaip sekasi siekti pasirinktų tikslų, ar nenukrypstama nuo jų siekimo greičio (žr. C. S. Carver ir M. F. Scheier (1998) emocijų sampratą);
- emocijos gali informuoti apie savęs pastiprinimo pokyčius, kuriuos sukėlė dėl neigiamo išorinės aplinkos poveikio sutrikęs savireguliacijos procesas (žr. A. Bandura (1986) emocijų sampratą).

Pavyzdžiui, stresinėje situacijoje jaučiamas nerimas gali informuoti apie susidūrimą su pavojingu įvykiu, apie iškilusią grėsmę laiku nepasiekti užsibrėžto tikslo arba apie iškilusią grėsmę savigarbai.

Iš emocinių reakcijų gaunama informacija gali pranešti ir apie tikslų, su kuriais jos susijusios, pobūdį. Remiantis C. S. Carver ir M. F. Scheier (1998) elgesio savireguliacijos teorija, pagal tikslų rūšis (siekimo-vengimo) galima išskirti dviejų pobūdžio emocijas, dalyvaujančias savireguliacijos procese. Siekimo tikslai turi teigiamą valentingumą, remiasi elgesio aktyvacijos sistema. Juos pasiekus išgyvenamos pasitenkinimo, džiaugsmo emocijos, nepasiekus – jaučiamas nusivylimas, liūdesys. Vengimo tikslai remiasi elgesio slopinimo sistema, žymi nepageidaujamą būseną, kurios individas siekia išvengti. Jei tai pavyksta, jaučiamas atsipalaidavimas, jei ne –

įtampos, nerimo, baimės emocijos (Carver, Scheier, 1998).

Taigi stresinėse situacijose būtų galima susidurti su įvairiomis emocinių reakcijų kombinacijomis, žyminčiomis skirtingus sąveikos su aplinka, tikslais ir savireguliacijos procesu aspektus. Pavyzdžiui, vėlavimas į svarbų susitikimą dėl kamščio kelyje gali sukelti pykčio, liūdesio, kaltės emocijų kombinaciją, kur pyktis atspindėtų mūsų santykį su netvarka keliuose, liūdesys rodytų sumažėjusius šansus pasiekti trokštamus tikslus, kaltė – savigarbos sumažėjimą dėl galimo prasto laiko planavimo. Jei šalia minėtų emocijų dar jaustume ir padidėjusį nerimą, tai galėtų liudyti apie pavojingą priartėjimą prie nepageidaujamų tikslų (antitikslių, anot Carver, Scheier, 1998), pavyzdžiui, – dėl pavėlavimo prarasto pasitikėjimo. Toks įvairių emocinių reakcijų, kylančių streso metu, identifikavimas ir kruopšti jų teikiamos informacijos analizė leistų kalbėti ne tik apie kiekybinius streso reakcijų parametrus, bet ir apie tam tikrus kokybinius jų aspektus, t. y. remdamiesi streso metu išgyvenamomis emocijomis galėtume įvardyti stresą patiriančio žmogaus tikslų pobūdį, stresoriaus keliamos grėsmės reikšmę, savęs vertinimo pokyčius.

Atskleisti streso ir savireguliacijos sąveikos dėsningumai taip pat gali padėti išspręsti bene svarbiausią praktinį klausimą: kokiais būdais galima pašalinti neigiamą streso įtaką elgesiui. Šios problemos sprendimo būdų galima ieškoti analizuojant darbus, aprašančius streso įveikimo ir elgesio kontrolės mechanizmus. Streso įveikimo procesas plačiai aprašomas R. S. Lazaruso streso teorijoje. Šis autorius kartu su kolegomis yra sukūręs ir metodiką streso įveikimo būdams vertinti (Lazarus, Folkman, 1984). Apie savikontrolės būdus taip pat yra nemažai kalbama. Paprastai išskiriami du savikontrolės analizės lygmenys: pagal savikontrolės objektą (pvz.: el-

gesio, emocijų, dėmesio, motyvacijos, aplinkos ir kt. kontrolė (Kuhl, 2000; Mischel et al., 1996)) ir konkrečias savikontrolės technikas (pvz.: savęs instruktavimas, dėmesio atitraukimas, manipuliavimas socialiniu palyginimu ir kt. (Karoly, 1993; Mischel et al., 1996)). Tiek streso įveikimo, tiek savikontrolės būdai gali būti orientuoti į realų problemos pašalinimą arba gynybinį stresoriaus ar trukdžio poveikio pašalinimą manipuliuojant gaunamos informacijos turiniu. Taip pat abu procesai gali būti atliekami sąmoningai arba nesąmoningai, automatiškai. Taigi tiek iš teorinės streso įveikimo ir savikontrolės analizės, tiek iš konkrečių technikų palyginimo galime matyti, kad šie reiškiniai turi daug bendro. Dalis streso įveikimo strategijų gali būti panaudota savikontrolėi pagerinti, taip pat dauguma savikontrolės technikų tinka stresui įveikti (kadangi viena iš savikontrolės paskirčių būtent ir yra streso įveikimas). Akivaizdu, kad abiejų tyrimų sričių pastangų sujungimas siekiant nustatyti geriausius būdus neigiamam streso poveikiui pašalinti galėtų duoti teigiamų rezultatų tiek streso, tiek elgesio savireguliacijos tyrinėtojams. Deja, tokių bandymų nėra daug. Kaip išimtį būtų galima paminėti tik C. S. Carverio ir M. F. Scheierio bandymą sukurti streso įveikimo vertinimo metodiką remiantis R. S. Lazaruso streso įveikimo samprata ir jų pačių kuriamu savireguliacijos modeliu (Carver et al., 1989).

Pabaigai galima pridurti, jog bendras stresą ir savireguliaciją apimantis teorinis modelis ne tik

leidžia atlikti gilesnę stresinių situacijų analizę bei suteikia platesnę erdvę efektyvesnių streso įveikimo būdų paieškai, bet ir padaro aiškesnę pačios streso sąvokos reikšmę. Analizuojant streso reiškinį platesniame elgesio savireguliacijos kontekste, ne bet kuri nemaloni emocinė būseną gali būti įvardyta kaip stresinė, o tik ta, kurios atsiradimas yra susijęs su suvokta grėsme turimiems tikslams.

### Išvados

Apibendrinant straipsnyje išdėstyta medžiagą galima teigti, kad įmanoma sukurti bendrą teorinį modelį, kuris integruotų įvairių savireguliacijos paradigmu ir streso tyrimus. Pagrindine jungiamąja streso bei savireguliacijos reiškinų grandimi tokiaime modelyje būtų galima laikyti tikslo sąvoką: žmogus, savireguliacijos padedamas, siekia tikslų, o stresas kelia grėsmę jų pasiekimui. Integracija duotų naudos gilesnei abiejų reiškinų (streso ir savireguliacijos) teorinei analizei ir palengvintų efektyvesnių streso įveikimo technikų, besiremiančių savireguliacijos ir savikontrolės įgūdžiais, sukūrimą.

Tolesniems streso ir savireguliacijos tyrimams reikia plėtoti jų sąveiką aprašantį teorinį modelį. Taip pat reikia atlikti empirinius tyrimus, leidžiančius išsiaiškinti svarbiausius šių reiškinų sąveikos aspektus, tokius kaip įvairių tikslų rūšių (siekimo-vengimo) įtaka streso reakcijų pobūdžiui ir streso įveikimo strategijų pasirinkimui.

### LITERATŪRA

Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1986.

Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective // Annual Review of Psychology. 2001, vol. 52, p. 1–26.

Bandura A., Locke E. A. Negative self-efficacy and goal effects revisited // Journal of Applied Psychology. 2003, vol. 88, p. 87–99.

Bargh J. A., Gollwitzer P. M., Chai-Lee A., Barn-dollar K., Trötschel R. The automated will: nonconscious activation and pursuit of behavioral goals // Jour-

- nal of Personality and Social Psychology. 2001, vol. 81, p. 1014–1027.
- Boekaerts M., Niemivirta M. Self-regulated learning: finding a balance between learning goals and ego-protective goals // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 417–452.
- Boekaerts M., Pintrich P. R., Zeidner M. Self-regulation: an introductory overview // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 1–9.
- Brownlee S., Leventhal H., Leventhal E. A. Regulation, self-regulation, and construction of the self in the maintenance of physical health // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 369–417.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, vol. 56, p. 267–283.
- Carver C. S., Scheier M. F. *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press, 1998.
- Carver C. S., Lawrence J. W., Scheier M. F. Self-discrepancies and affect: incorporating the role of feared selves // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999, vol. 25, p. 783–792.
- Carver C. S., Scheier M. F. Origins and functions of positive and negative affect: a control – process view // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 256–272.
- Carver C. S., Scheier M. F. Autonomy of self-regulation // *Psychological Inquiry*. 2000a, vol. 11, p. 284–232.
- Carver C. S., Scheier M. F. On the structure of behavioral self-regulation // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 41–84.
- Chartrand T. L., Bargh J. A. Nonconscious motivations: the activation, operation, and consequences // *Self and motivation: emerging psychological perspectives* / Ed. by A. Tesser, D. A. Stapel, J. V. Wood. American Psychological Association, 2002. P. 13–43.
- Creer T. L. Self-management of chronic illness // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 601–629.
- Deci E. L., Ryan R. M. The support of autonomy and the control of behavior // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 129–146.
- Endler N. S., Kocovski N. L. Self-regulation and distress in clinical psychology // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 569–599.
- Epstein S. Integration of cognitive and the psychodynamic unconscious // *American Psychologist*. 1994, vol. 49, p. 709–724.
- Eysenck M. W., Keane M. T. *Cognitive psychology*. East Sussex: Psychology Press, 1995.
- Higgins E. T. Continuities and discontinuities in self-regulatory and self-evaluative processes: a developmental theory relating self and affect // *Journal of Personality*. 1989, vol. 57, p. 407–445.
- Higgins E. T. The “Self Digest”: self-knowledge serving self-regulatory functions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996, vol. 71, p. 1062–1083.
- Higgins E. T. Beyond pleasure and pain // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 231–255.
- Higgins E. T., Kruglanski A. W. Motivational science: the nature and functions of wanting // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 1–20.
- Karoly P. Mechanisms of self-regulation: A systems view // *Annual Review of Psychology*. 1993, vol. 44, p. 23–51.
- Keltner D., Haidt J. Social functions of emotions at four levels of analysis // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 175–184.
- Kuhl J. A functional – design approach to motivation and self-regulation: the dynamics of personality systems interactions // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 111–170.
- Lazarus R. S. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
- Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks // *Annual Review of Psychology*. 1993, vol. 44, p. 1–21.

- Lazarus R. S. Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions // *Handbook of Stress, Coping and Health* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000. P. 195–222.
- Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lyon B. L. Stress, coping, and health: a conceptual overview // *Handbook of Stress, Coping and Health* / Ed. by V. H. Rice. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000. P. 3–26.
- Maes S., Gebhardt W. Self-regulation and health behavior: the health behavior goal model // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 343–368.
- Mischel W., Cantor N., Feldman S. Principles of self-regulation: the nature of willpower and self-control / Ed. by E. T. Higgins, A. W. Kruglanski. New York: The Guilford Press, 1996. P. 329–360.
- Powers W. T. Behavior: the control of perception. Chicago: Aldine Publishing Company, 1973.
- Selye H. The stress of life. McGraw-Hill Book Co, 1984.
- Shan J. Y., Kruglanski A. W. Aspects of goal networks: implications for self-regulation // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 85–110.
- Smith C. A., Lazarus R. S. Appraisal components, core relational themes, and the emotions // *Motivational science: Social and personality perspectives* / Ed. by E. T. Higgins & A. W. Kruglanski. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000a. P. 94–114.
- Zeidner M., Boekaerts M., Pintrich P. R. Self-regulation: directions and challenges for future research // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 749–768.
- Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 13–39.
- Vancouver J. B. Living systems theory as a paradigm for organizational behavior: understanding humans, organizations, and social processes // *Behavioral science*. 1996, vol. 41, p. 165–205.
- Vancouver J. B. Self-regulation in organizational settings: a tale of two paradigms // *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 303–342.
- Vancouver J. B. The Depth of History and Explanation as Benefit and Bane for Psychological Control Theories // *Journal of Applied Psychology*. 2003. (in press)

## STRESS AND SELF-REGULATION: THEORETICAL INTERACTION PROBLEMS

Žygimantas Grakauskas

### Summary

During the last two decades more and more attention has been paid to the research of the phenomenon of self-regulation of behaviour. Human desire and ability to successfully regulate and control his behaviour has not just big theoretical but also practical, economic value, therefore the need of self-regulation laws practical application is increasing in such areas as health care, education, management of organizations.

Self-regulation skills may also be successfully used for stress related problems solving as in other life spheres. However both on the level of theories and practically the interaction of self-regulation and stress phenomena is not completely clear and unambiguously understood. The purpose of this paper was to clarify

the possibilities of creation of stress and self-regulation phenomena comprising theoretical model.

We have defined behaviour self-regulation as the whole of internal and transactional processes, enabling the purposeful behaviour of individuals in time and in the presence of changing circumstances (Karoly, 1993). We have developed in detail the concept of self-regulation uniting various ideas of the authors of self-regulation paradigms (social-cognitive, cybernetic, dynamic, decision making) into one theoretical model, taking as the basis the feedback loop model suggested by cybernetic paradigm (Carver, Scheier, 1998).

Stress has been described on the basis of R. S. Lazarus stress conception as the relation between the

individual and environment, which threatens the personal wellbeing of the latter (Lazarus, Folkman, 1984), however instead of the concept of wellbeing we suggested to use the concept of goals. In such case they became the main connecting link between stress and self-regulation: the person is seeking self-regulation using the aid of self-regulation, and stress is raising barriers for these goals achievement.

Further we have analysed certain stress and self-regulation interaction peculiarities. The major part of attention was directed to the dynamics of emotional reactions. Having assigned the transmission of information as the main function, which is performed by them during the process of self-regulation, we defined three possible sources of this information during the time of stress. We also suppose that the emotions may also provide the information about what is the character of the goals, which are affected by stress. The other

important question is the search of the methods for decreasing of negative stress influence on the self-regulation. In order to make them more productive we suggest to unite the researches carried out in the areas of coping and self-control, also to direct attention to the peculiarities of coping depending on the character of the pursued goals.

In the further researches of stress and self-regulation we suggest to direct attention to the emotional-motivational side of these effects' interaction and try to explain how differing character of the goals (approach-avoidance) influences coping, how stress is influencing disengagement of goals or their revision, what the character of stress influence on various self-regulation processes is, how self-regulation is changing with the increasing stress strength, in case of its increase to the extreme and etc.