

ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТІСНИХ АДАПТАЦІЙ У ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

Бутузова Лариса Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка
Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти
lorabutuzova@gmail.com

Гавриловська Ксенія Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка
Кафедра соціальної та практичної психології
levkonია23@gmail.com

Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна

Проблема оптимізації функціонального стану населення в період воєнних дій в Україні все гостріше визначають пошук оптимальних шляхів подолання надмірної тривожності. В умовах воєнного стану в Україні зріс рівень тривоги серед молоді віком 14-25 років. Так, за даними дослідження “Вплив війни на молодь в Україні”[7], суттєво зросла стурбованість молодих людей здоров’ям (власним або близьких) — 50% проти 35% у 2021 році; а також стурбованість психічним здоров’ям (поганий настрій, пригніченість, депресія, тривога, почуття самотності) — 22% проти 11% у 2021 році. Понад 70% української молоді відчуває непереборну тривожність: 21% з високою частотою, а 51% — рідко або час від часу.

Значна частина такого зростання тривоги серед молоді є нормальною реакцією на ненормальні події війни. Втім, окрім об’єктивних зовнішніх чинників, тривожність особистості визначається і внутрішніми, суб’єктивними характеристиками. Однією з них, вочевидь, є адаптаційний резерв особистості, що виявляється в усталених для неї способах справлятися з тривогою та життєвими викликами, пристосовуватися до мінливих соціальних умов. Ця теорія описує, як і чому індивід розробляє стратегії, щоб подбати про себе у «стресові періоди» нашого життя, пропонує рішення, як уникнути застрягання в окремих адаптаціях, окреслює розуміння того, як ми можемо уникнути ризиків

та пасток негативних аспектів цих стратегій. Нами зроблено спробу проаналізувати кризь призму транзакційної концепції особистісних адаптацій (V.Joince, T.Kahler, I.Stewart P.Ware) специфіку подолання студентами тривоги в межах 6 основних адаптаційних стратегій.

Модель особистісних адаптацій початково була описана в роботах психіатра P.Ware [6] та клінічного психолога, експерта з комунікацій T.Kahler [5]. В подальшому ця концепція була доопрацьована та розвинута у роботах V.Joince [1], [2], [3], [4]. Будучи клініцистом, P.Ware розпізнав шість адаптацій застосовно до підлітків, яких лікував у лікарні. При цьому він, хоч і дав їм клінічні назви, але описував їх не в континуумі «норма-патологія», а як прояви форми пристосування до оточуючого середовища. Паралельно з ним T.Kahler, маючи у фокусі своїх досліджень аналіз особистісного процесу (як люди щось роблять) описав шість патернів поведінки людини, що виявляються у різному поєднанні драйверної поведінки для різних адаптацій (процесуальна модель поведінки особистості). V.Joince [1] розробив спеціальний опитувальник для діагностики цих особистісних адаптацій. Автор довів, що конкретна людина хоч і використовує усі види адаптацій, втім схильна використовувати частіше звичні «виживальницькі» та схвалювальні» стратегії поведінки, яким віддає перевагу частіше.

Особистісні адаптації - це комбінації сценарних та контрсценарних рішень, які приймає індивід у зв'язку з минулим досвідом (V.Joince, I.Stewart). Адаптація є по суті найкращим вибором людини з точки зору стратегії виживання та схвалення у своїй первинній сім'ї. Рівень функціонування адаптації визначається мірою порушення налаштованості батьків на потреби дитини в дитинстві та характером батьківських очікувань.

У зв'язку з різними завданнями на ранніх етапах психічного розвитку дитини, автори обґрунтовують ранню появу трьох «виживальницьких» (0-1,5 року) та трьох «схвалювальних» (1,5-6 років) адаптацій.

«Виживальницькі» є способом піклування про себе і виникають у відповідь на небезпеку оточуючого світу, провалу емпатії та налаштування батьків на дитину. До таких адаптацій V.Joince, I.Stewart (P.Ware) відносять: «творчий мрійник» (шизоїдна), «очаровуючий маніпулятор» (антисоціальна), «блискучий скептик» (параноїдна).

«Схвалювальні» адаптації розвиваються як спосіб відповідати очікуванням в своїй сім'ї в дитинстві. У баченні авторів це такі адаптації: «надмірно реагуючий ентузіаст» (істероїдна, демонстративна), «відповідальний роботоголік» (обсесивно-компульсивна) та «грайливий опозиціонер» (пасивно-агресивна).

Будучи ранніми дитячими захисними утвореннями, ці адаптації є відносно стійкими у їх подальшому застосуванні впродовж життя людини, але усвідомлено можуть врегульовуватися особистістю. Відповідно до теорії, у кожного з нас є принаймні одна адаптація «виживальницька» та одна «схвалювальна»). Більшість людей насправді мають комбінацію цих шести адаптацій, кожна з яких має сильні властивості та потенційні ризики для

особистості. Самі по собі адаптації не мають нічого патологічного, а швидше відображають процесуальні моделі реагування в континуумі «здоров'я-особистісний розлад». Розлад особистості презентує патологічний рівень функціонування, тоді як особистісні адаптації є адаптивним «стилем поведінки». Демонстрація особистістю якоїсь з адаптацій може бути як здоровою, так і психопатологічною.

Кожній з адаптацій притаманні свої унікальні властивості та певна поведінка (таблиця 1) [3].

Таблиця 1 Коротка характеристика особистісних адаптацій

Особистісна адаптація	Характерні ознаки	Опис
«творчий мрійник» (шизоїдна)	втеча, пасивність, мрійливість, уникання, відстороненість, артистичність, творче мислення, турбота про людей	сором'язливий, надмірно чутливий, ексцентричний, дбайливий, допомагаючий, приємний, добрий
«очаровуючий маніпулятор» (антисоціальна)	конфлікт (з правилами суспільства), низька толерантність до фрустрації, прагне збудження і драми, надзвичайно енергійний, цілеспрямований, схоплює на льоту	егоїстичний, безсердечний (грубий), безвідповідальний, імпульсивний, чарівний, харизматичний, агресивний, вмiє ясно виражатися, стимулюючий, маніпулюючий
«блискучий скептик» (параноїдна)	ригідність мислення, перебільшення, проєкція, блискучі мислителі, завжди насторожі, про все обізнані, уважні до деталей	надчутливий, підозрілий, ревнивий, заздрісний, освічений, уважний
«надмірно реагуючий ентузіаст» (істероїдна, демонстративна),	збудливий, надмірно емоційно реагує, емоційно нестабільний, драматичний, привертаючий увагу, спокушає, дуже енергійний, дбає про почуття інших людей, має багату уяву	незрілий, егоцентричний, пихатий, залежний, веселий, привабливий, забавний
«відповідальний роботоголік» (обсесивно-компульсивна)	підпорядкований, сумлінний, відповідальний, надійний	перфекціоніст, надмірно стриманий, виконавчий, напружений (важко розслабитися), надійний, акуратний
«грайливий опозиціонер» (пасивно-агресивна)	агресивна пасивність, демонструє обурення, надмірно залежний, покладається на себе, зважає всі сторони питання	заважаючий, образливий, впертий, вірний, енергійний, веселий, чіпкий

Наведемо специфіку кожної з адаптацій з позиції їх потенціалу подоланні тривоги, їх переваг у подоланні та ймовірних ризиків посилення тривожності (таблиця 2).

Таблиця 2 Потенціал особистісних адаптацій у опануванні тривоги та тривожності

Особистісна адаптація	Сильна сторона	Ризики
«творчий мрійник» (шизоїдна)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ мінімізація небажаних контактів; ✓ пошук творчих ресурсів подолання тривоги; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нечутливість до загрози; ✓ втеча від реальності, дисоціативність; ✓ реакція завмирання; ✓ апатичність та ізоляція.
«очаровуючий маніпулятор» (антисоціальна)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ драйв від ситуації підвищеної небезпеки ✓ активізація винахідливості ✓ бачення нових можливостей 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ знецінення загрози чи ситуації; ✓ засмучення через неробочість старих схем маніпуляцій.
«блискучий скептик» (параноїдна)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ чіткість бачення об'єктивних зовнішніх загрозливих факторів військових руйнувань; ✓ уважне ставлення до заходів безпеки; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ схильність до катастрофізації при емоційному зараженні ✓ посилення контролю над безпековими заходами; ✓ внутрішня напруга
«надмірно реагуючий ентузіаст» (істероїдна, демонстративна),	<ul style="list-style-type: none"> ✓ можливість нових вражень та яскравих переживань; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ надмірні стимули підвищують ймовірність нервових зривів; ✓ пригнічення через неможливість яскравої самопрезентації;
«відповідальний роботоголік» (обсесивно-компульсивна)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ активне опрацювання тривоги через рятівні експертні ролі; ✓ волонтерська активність. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ виснаження через відчуття недостатності зробленого; ✓ ризик перевантаження та вигорання; ✓ заборона на відновлення під час воєнного стану;
«грайливий опозиціонер» (пасивно-агресивна)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ офіційний привід виражати подавлений гнів; ✓ можливість придумувати нестандартні шляхи вирішення ситуації; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ зростання конфліктності; ✓ демонстративне порушення безпекових заходів; ✓ небезпечність способів опанування тривоги.

Наше припущення полягає в тому, що у зв'язку з тривалими військовими діями в українського молоді посилилось використання виживальницьких адаптацій, водночас застрягання у будь-якій з адаптацій може закріплювати чи посилювати тривогу, а свідомий збалансований розподіл використання інших адаптацій (на середньому рівні по шкалам всіх адаптацій) відобразатиме розвиток життєстійкості та позитивно впливатиме на подолання тривоги. Саме в цьому вбачається перспектива подальшого емпіричного дослідження.

Список використаних джерел

1. Joines Vann (2002). Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ). 3rd edition. Administration, scoring and interpretation manual. Southeast Institute for Group and Family Therapy. Chapel Hill, North Carolina, USA. 2022. 95p.

2. Joines Vann (2011). Personality Adaptations Further Clarified. *Transactional Analysis Journal*. 41 (1). P.92-96. 10.1177/036215371104100111.
3. Joines Vann, Stewart Ian (2002) *Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counselling*. Lifespace Publishing. 2022. 419 p. ISBN 187024401X, 9781870244015
4. Joines, V. (1986). Using redecision therapy with different personality adaptations. *Transactional Analysis Journal*, 16 (3), p.152–160.
5. Kahler T., Capers H. The miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 1974, 4 (1), 26–42.
6. Ware P. *Personality Adaptations: (Doors to Therapy)*. *Transactional Analysis Journal*, 1983/ 13(1), 11-19.
7. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні» Режим доступу:
<https://ukraine.unfpa.org/uk/state%20of%20youth%20survey>
<https://inmol.org/doslidzhennia-vplyv-vijny-na-molod-v-ukraini/>