

КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ АДАПТАЦІЙ У ФОКУСІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

Бутузова Лариса Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет імені Івана Франка,

м. Житомир, Україна

Проблема особистісних адаптацій не є новою для дослідницького психологічного дискурсу. Більш традиційним у психології є вивчення фізіологічних, емоційно-вольових когнітивних та поведінкових аспектів адаптаційного потенціалу особистості. Фокусом нашого дослідження є швидше акцентування й вивчення поведінкового та емоційного аспектів пізнання особистісних адаптацій, з огляду на схильність особистості до вияву ранніх сценарних способів пристосування до соціальної взаємодії в ситуаціях зростання занепокоєння [3], [12].

Однією з відомих концепцій особистісних адаптацій у сучасному психотерапевтичному полі є гештальт-фокус Елінор Грінберг [4], яка розуміє її швидше як особистісну організацію, що може мати широкий спектр прояву (від норми до розладу). Авторка виділяє 3 ключові особистісні адаптації, «стилі присутності», процеси: межевий, нарцисичний та шизоїдний. Кожна адаптація пов'язується з певною системою виховання, пережитими травмами, яка пов'язана з біохімічними змінами в мозку. Кожна з них асоціюється з ключовою потребою у міжособистісних стосунках та виходить на перший план: потреба в любові (межова), захопленні (нарцисична) та безпеці (шизоїдна). Специфічним способом її діагностики є контртрансфер терапевта: попіклуватися, захоплюватися чи створювати максимально безпечні умови.

Концепція особистісних адаптацій у транзакційному аналізі вперше була створена двома авторами в США, незалежно один від одного: психіатром, доктором медицини Полом Варом (Paul Ware, 1983) [13] та клінічним психологом, доктором філософії, експертом з комунікацій Тайбі Калером (Taibi Kahler, 1982) [9], [10], [11]. Початково ця концепція була створена як модель покращення комунікації, що визначала специфічні для кожної адаптації канали її налагодження (двері контакту) (Поль Вар) та представленості «драйверної» поведінки, зон росту та можливих пасток взаємодії, психологічної сумісності (Тайбі Калер). Будучи клініцистом, Р.Вар виділив 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 Т.Калер, 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 Process Communication Model –PCM, 1982) [11].

В подальшому активну розробку ідеї особистісних адаптацій продовжив Венн Джойнс у співпраці з Яном Стюартом (1986) [8], суттєво доповнивши не лише характеристики виділених 6 адаптацій, але й розробивши спеціалізований діагностичний інструментарій (опитувальник) [6], надав практичні рекомендації щодо можливості використання цієї концепції у психотерапії [6], [7], [8]. V. Joince 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 (ОА) - це комбінації сценарних та контрсценарних рішень, які приймає індивід у зв'язку з минулим досвідом (V. Joince, I. Stewart) [8]. 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.

Під особистісними адаптаціями (ОА) в транзакційному аналізі розуміється ранній спосіб пристосування людиною до свого оточення, який транслюється у взаємодії з іншими, не є психічним розладом, а швидше відображає варіант особистісної адаптивної норми. Такі адаптивні способи (що по суті є набором звичних психологічних захисних механізмів) розвивається в дитинстві і відображає вибір дитиною рішення щодо найоптимальніших способів виживання – «виживальницькі» та отримання схвалення (пристосування до виконання вимог) інших – «схвалювальні, виконавські». 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, виконавських» (1,5-6 років) адаптацій.

«Виживальницькі» адаптації є способом піклування дитини про себе і виникають у відповідь на небезпеку оточуючого світу, провалу емпатії та налаштування батьків на дитину. Ці адаптації розвиваються при холодних, байдужих, зайнятих батьках та/або порушеннях безпеки і виявляються у ранніх дитячих рішеннях, прийнятих до 1,5 року. До таких адаптацій V. Joince, I. Stewart (P. Ware) відносять: «творчий мрійник» (шизоїдна), «чаруючий маніпулятор» (антисоціальна), «блискучий скептик» (параноїдна).

«Схвалювальні, виконавські» адаптації розвиваються як спосіб відповідати очікуванням в своїй сім'ї в дитинстві. У повсякденному житті, при менш стресових обставинах, люди діють виходячи саме з цих адаптацій. Такі дитячі рішення (прийняті у 1,5-6 років) пов'язані з нашими способами отримувати батьківське схвалення, нашими реакціями на поведінку батьків з нами (надмірний контроль, похвала за досягнення, ігнорування тощо). У баченні авторів це такі адаптації: «надмірно реагуючий ентузіаст» (істероїдна, демонстративна), «відповідальний роботоголік» (обсесивно-компульсивна) та «грайливий опірник, 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 (пастки комунікації) 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 в контексті встановлення суб'єктами контактів з іншими людьми та стратегічної позиції у вирішенні проблем. V.Joince, I.Stewart пропонують розглядати прояв особистісних адаптацій з точки зору співвідношення персональних позицій особистості в площині 2 континуумів: залученість (до інших) – відстороненість (від інших) та активність-пасивність у вирішенні проблем. Прояв цих адаптацій схематично представлена в площині цієї щонайменше подвійної системи координат (рисунок 1), де умовно виділено 4 квадранти.

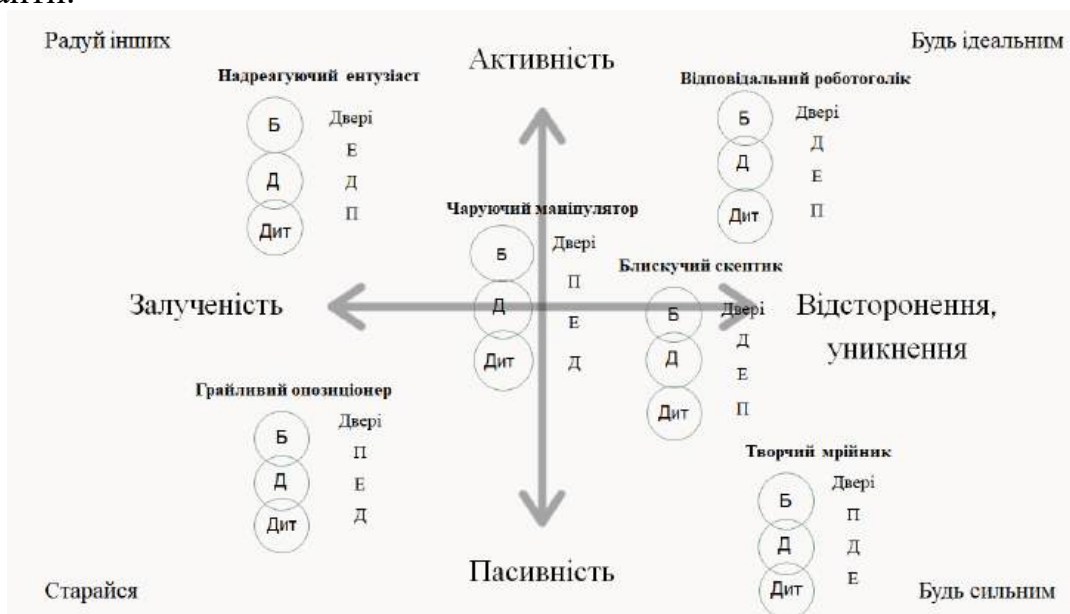


Рисунок 1. Квадранти візуалізації особистісних адаптацій

Для кожної адаптації є певні переваги у залученні до спілкування з іншими (континуум залученість-відсторонення): самі ініціюють контакт, люблять знаходитися у групах чи відсторонюються від інших, чекають від них ініціювання контакту та віддають перевагу спілкуванню наодинці. Окремим аспектом є підхід особистості до вирішення проблем: активний в спонтанному напрямку (діють напрояму для їх вирішення) чи займають пасивну позицію (чекають доки хтось інший це зробить за них).

Узагальнено наведемо характерні ознаки, способи встановлення контакту, основні особистісні прояви в позитивному та негативному модусах та типові реакції на наростання тривоги у осіб з різними типами адаптацій (див. таблицю 1.1) [1], [2], [8].

Таблиця 1.1 Характеристика особистісних адаптацій

Характерні ознаки, способи встановлення контакту	Опис особистісних рис (у виражених модусах)	Реакція на наростання тривоги, механізми захисту, потреби в стресі
«Виживальницькі» адаптації		
«Творчий мрійник» (шизоїд)		
<p>Відсторонена пасивність Виражена потреба в усамітненні. Не займають багато простору. Чекають на ініціювання контакту іншими, віддають перевагу спілкуванню та роботі наодинці, ніж у групі.</p>	<p>Позитивний модус: мрійливість, артистичність, творче мислення, розвинена уява, далекоглядність, дбайливість, готовність допомагати та підтримувати, доброта, повага простору інших. Негативний модус: втеча, пасивність, відстороненість, уникання вирішення проблем, сором'язливість, усамітненість, надмірна чутливість, ексцентричність.</p>	<p>Механізми захисту: дисоціація (усунення), заперечення (відокремленість). Реакція на стрес: ригідність мислення, відстороненість, «емоційне зникнення», пасивне очікування, ізольованість, заціпеніння, відчай, розгубленість, схильні надавати велику підтримку іншим, але ігнорувати свої потреби. Часто чекають сильного стресу, перш ніж звернуть увагу на свої потреби (стоїки). В напруженні можуть виявитися нездатними ясно мислити і захистити себе. Замість цього відчують сплутаність, зняковілість, тривогу та смуток. Рішення: буду сильним, йтиму в себе, в пасивності можна не приймати рішень. Потребують: щоб інші допомогли вийти з відстороненості та пасивності. Розуміння що мовчання не тотожне відсутності переживань. Часто вони можуть багато запропонувати, якщо їх запитати. Цінна чіткість та сила.</p>
«Блискучий скептик» (параноїд)		
<p>Відстороненість з балансуванням в активно-пасивній позиції Більше прагнуть бути відстороненими, аніж залученими. Переконані у власному єдиновірному сприйнятті. Віддають перевагу передбачуваності, аніж спонтанним задоволенням.</p>	<p>Позитивний модус: акуратність, точність спостережливості, добре мислять (надчутливість), пильність, обізнаність, освіченість, уважність до деталей, обережність, високий рівень научуваності, передбачувані, гарні організатори.</p>	<p>Механізми захисту: проекція (фокус на неправильному) та заперечення (надмірний контроль). Реакція на стрес: посилюють підозрілість, критику, контроль, агресію, підвищену чутливістю, ревностями. Спочатку обережні, якщо не спрацює – підозрілі, критикуючі, звинувачуючі.</p>

Продовження табл. 1.1

Характерні ознаки, способи встановлення контакту	Опис особистісних рис (у виражених модусах)	Реакція на наростання тривоги, механізми захисту, потреби в стресі
«Блискучий скептик» (параноїд)		
<p>Уникають надмірної близькості у стосунках, використовуючи модель "ближче-далі".</p>	<p>Негативний модус: ригідність мислення, грандіозність, перебільшення, відчуття використаності та ображеності, підозрілість, ревнивість, заздрісність, надмірний контроль, перфекціонізм, схильність до пошуку прихованого значення, злопам'ятність. Легко відчують неповагу, реагують швидко, гнівно та контратакують. Люблять цькувати.</p>	<p>Тиснуть та примушують, підганяють інших під свої погляди, цілі. Здатні мислити дуже ясно та детально. Дуже пильні та максимально обізнані. Хочуть контролювати ситуацію та намагаються уникнути вразливості. Не люблять сюрпризів. Коли налякані - нападають на іншу людину і шукають у неї недоліки, щоб виправдати своє рішення позбутися її. Потребують: безпеки для контакту зі своїми почуттями; щоб інші були безпечні, передбачувані, підтримуючі та викликали довіру коли контакт будується через мислення. Відчувши себе в безпеці – звернення до почуттів та підтримка їх, пропозиція перевіряти свої підозрілі думки про вас.</p>
«Чаруючий маніпулятор» (антисоціал)		
<p>Гнучкість в позиції Рухаються від активності та залучення до відсторонення і назад. Переключається від зачарування до активно-агресивної поведінки. Почуття обраності допомагає досягати поставлених цілей. Гарні лідери та організатори, коли проект показує їх у гарному ракурсі. Конфлікт з правилами суспільства, низька толерантність до фрустрації, прагне збудження і гострих відчуттів.</p>	<p>Позитивний модус: енергійність, цілеспрямованість, здатність «схоплювати на льоту», артистичність, привабливість, вміють справляти враження, харизматичність, чарівність, підприємливість, ясність вираження, залучають в контакт, добре думають експромтом. Люблять дію та збудження.</p>	<p>Механізми захисту: Спокушання, заперечення (маніпуляція), прагнення змусити інших почуватися погано. Реакція на стрес: Низька толерантність до фрустрації. Активно-агресивна поведінка. Посилення маніпулювання іншими. Думає про свої потреби та не переймається потребами інших. Часто спокушає та кидає, щоб його не кинули з маніпуляції та помсти. Вміють виживати.</p>

Характерні ознаки, способи встановлення контакту	Опис особистісних рис (у виражених модусах)	Реакція на наростання тривоги, механізми захисту, потреби в стресі
«Чаруючий маніпулятор» (антисоціал)		
<p>Знає як отримати бажане. Думає про свої потреби та не турбується про потреби інших. Протискає інших. Замінює близькість подіями та гострими враженнями. Схильні полювати за довірливими, не мають авторитетів.</p>	<p>Негативний модус: егоїстичність, самовідчуття обраності, імпульсивність, безсердечність (грубість), безвідповідальність, зачаровує собою, агресивність, стимулювання інших, маніпулятивність, конфліктність (з іншими, законом, правилами), жорстокість. Знають як отримати те, чого хочуть.</p>	<p>Потребують: щоб інші показували, що бачать їх маніпуляції, а для цього треба грайливо захопитися їх спритністю та розумом. Їм важливо знати, що можуть говорити про свої почуття в безпеці. Цінують силу та чіткість, відчуття близькості без втрати свободи. Витрачають чимало енергії на маніпуляції замість попросити про допомогу та близькість. Потребують бути справжнім, а не здаватися.</p>
«Схвалювальні, виконавські» адаптації		
«Надмірно реагуючий ентузіаст» (істероїд, демонстративна),		
<p>Активна залученість Легко встановлює контакт та активно емоційно залучається у спілкування. Коли інші не приділяють їм уваги - почуваються нелюбими та неважливими. Надчутливі до критики. Реальність - це те, що відчуває. Схильні розчинятися в іншій людині, ставати залежними, не встановлювати потрібних кордонів. Уникає людини в стосунках з якою засмучується. Часто використовує «географічне лікування», тікаючи від важких ситуацій. Прагне уваги, а не сексу, ображається на пропозиції лише функціонального сексу.</p>	<p>Позитивний модус: енергійність, турбота про почуття інших людей, багата уява, веселість, привабливість, забавність, турботливість про почуття інших, привабливість, грайливість, кумедність, життєрадісність, зосередженість на інших, люблять бути в центрі уваги, прагнуть зробити щасливими інших.</p> <p>Негативний модус: легка збудливість, надреактивність, емоційна нестабільність, перебільшена спокусливість та привабливість, акцент на зовнішності, драматичність, привертання уваги, незрілість, поверхневність, егоцентричність, марнославство, залежність.</p>	<p>Механізми захисту: інтродекція, заперечення. Реакція на стрес: надмірна адаптація щоб справити враження, залежність від іншого. Егоцентричні, драматизують ситуацію, розчиняються в інших (втрачають себе). Намовляють на себе, запрошують до критики, перебільшують, виявляють самодраматизм. Радують інших та стримують гнів.</p> <p>Потребують: щоб інші заохочували їх незалежність та самостійне мислення, кидали виклик сумнівам у їх компетентності та ясності мислення. Дати зрозуміти, що догодити усьому світу неможливо. Дозволити увійти в контакт зі своїм гнівом та відчути свою силу. Дати зрозуміти, що можна одночасно думати та відчувати.</p>

Характерні ознаки, способи встановлення контакту	Опис особистісних рис (у виражених модусах)	Реакція на наростання тривоги, механізми захисту, потреби в стресі
«Відповідальний роботоголік» (обсесивно-компульсивна)		
<p>Активне уникання Адаптивні і напружені (важко розслабитися). Втікають у роботу, щоб уникнути близькості. Спочатку орієнтовані на досягнення, відповідальність щодо інших. Але завжди невдоволені своїм результатом. Їх переконання: багато працювати, щоб любили. Однаково активні у вирішенні проблем і у стосунках, але все ж таки стають більш відстороненими у стосунках. Хочуть близькості, але їх постійне «роблення» зазвичай заважає їм «бути» з іншими.</p>	<p>Позитивний модус: підпорядкованість, сумлінність, відповідальність, дотримання свого слова, надійність, пунктуальність, акуратність, продуктивність, цілеспрямованість, обов'язковість, надійність, акуратність. Негативний модус: перфекціонізм та прокрастинація, надмірна увага до деталей та планування, стриманість, нерішучість, надмірна добросовісність, заслугування довіри, напруженість (важко розслабитися), мало виражають почуття.</p>	<p>Механізми захисту: заперечення, раціоналізація. Труднощі делегування. Реакція на стрес: Напруженість, нав'язливість, надмірна зосередженість, перфекціонізм, замежева відповідальність. Відчувають тривогу, якщо чимось не зайняті. Не знають, коли варто зупинитися. Важко делегувати повноваження та передавати відповідальність. Виснажують себе роботою. Обирають хворобу як припустимий спосіб зробити перерву. Потребують: Розуміння права бути недосконалими та можливості контакту з іншими навіть при їх помилках у роботі. Робити і бути – основна дилема. Дозволяти собі відпочивати і просто бути. Вчитися цінувати себе за своє існування, а не лише за досягнення.</p>
«Грайливий опірник, опозиціонер» (пасивно-агресивна)		
<p>Пасивна залученість В стосунках пасивні та залежні. Не ініціюють, але бунтують проти запропонованого. Близькість підмінюють конфліктами для отримання погладжувань. Багато енергії грайливої дитини, люблять, веселитися. Спочатку роблять, а потім думають. Обережні в контакті через бажання контролювати. Вірні друзі, але можуть боротися за владу.</p>	<p>Позитивний модус: покладання на себе, незалежність, поміркованість, вірність, енергійність, веселість, завзятість, грайливість, чіпкість, самостійність мислення.</p>	<p>Механізми захисту: переключення, витіснення, зміщення (зміна однієї моделі поведінки на іншу); заперечення-звинування (негативізм, скарги). Реакція на стрес: Посилення впертості, агресії, боротьби, супротиву, надмірною залежністю. Втягуються в конфлікти. Потребують: щоб про них потурбувалися, але прямо про це не просять. Гратися з ними, але не боротися. Все, що нагадує контроль – є тригером підозрливості.</p>

Характерні ознаки, способи встановлення контакту	Опис особистісних рис (у виражених модусах)	Реакція на наростання тривоги, механізми захисту, потреби в стресі
«Грайливий опірник, опозиціонер» (пасивно-агресивна)		
Всю енергію витрачають на приховану боротьбу за право бути собою і робити, що хочеться, але роблять це у замаскований (пасивний) спосіб. Пасивно чинять перешкоди зусиллям інших. На авторитетну особистість реагують з презирством або надмірною критикою. Їм здається, що їм «втерли носа». Жадають уваги, але повертають її негативним способом. Труднощі з близькістю та вразливістю. Схильні замінити близькість сварками.	Негативний модус: ниття, сварливість, бунтарство, опозиція, насупленість, заважання, опірність, повільність у роботі, забудькуватість, умисна неефективність, образливість, впертість, агресивна пасивність, демонстрація обурення, надмірна залежність.	Навчитися відкрито казати «Ні». Потрібно допомогти перестати боятися чесного самовираження. Шукати компроміс.

Подальший аналіз специфіки прояву особистісних адаптацій перспективно вбачаємо скерувати у площину аналізу їх взаємозв'язку з різними проявами тривожності особистості.

Список використаних джерел

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: транзакційний аналіз : пер.з англ. Київ : ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
2. Ящук Р. Робочі матеріали: перший рік в ТА: посібник. Київ : Деоніс плюс. 2024. 346 с.
3. Berne E. Transactional analysis in psychotherapy. New York: Grove Press.1961.
4. Greenberg E. Borderline, Narcissistic, and Schizoid Adaptations: The Pursuit of Love, Admiration, and Safety. New York: Greenbrooke Press, 2016. 190 p.
5. Joines V. (1986). Using redecision therapy with different personality adaptations. Transactional Analysis Journal, 16 (3), P.152–160. <https://doi.org/10.1177/036215378601600302>
6. Joines Vann Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ). 3rd edition. Administration, scoring and interpretation manual. Southeast Institute for Group and Family Therapy. Chapel Hill, North Carolina, USA. 2002. 95p.
7. Joines Vann Personality Adaptations Further Clarified. Transactional Analysis Journal.2011. 41 (1). P.92-96. 10.1177/036215371104100111. URL: https://www.researchgate.net/publication/258191578_Personality_Adaptations_Further_Clarified
8. Joines Vann, Stewart Ian Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counselling. Lifespace Publishing. 2002. 419 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=LJgPAAAACAAJ>

9. Kahler T. The process therapy model: the six personality types with adaptations. Little Rock: Taibi Kahler Associates, Inc. 2008.
10. Kahler T. Personality pattern inventory (revised). Little Rock: Kahler Communication, Inc. 1996.
11. Kahler T. Process communication model. Little Rock: Kahler Communication, Inc. 1982.
12. Kahler T., Capers H. The miniscript. Transactional Analysis Journal, 1974, 4 (1), 26–42.
13. Ware P. Personality Adaptations: (Doors to Therapy). Transactional Analysis Journal, 1983/ 13(1), 11-19. <https://doi.org/10.1177/036215378301300104>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Дудник Яна

курсант

Національна академія Державної
прикордонної служби України

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя мільйонів людей по всьому світу. Вони змінюють способи комунікації, доступ до інформації, а також впливають на психологічний стан користувачів. Протягом останніх років було проведено багато досліджень, які підтверджують як позитивні, так і негативні наслідки використання соцмереж для психічного здоров'я.

Розглядаючи позитивні аспекти цього питання, можна виокремити наступні плюси. Одним із них є підтримка соціальних зв'язків: соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок з родиною та друзями, що особливо важливо для людей, які перебувають на відстані. Також, можливість спілкування з однодумцями, обміну досвідом або підтримки в групах за інтересами може позитивно впливати на емоційний стан користувачів.

Наступним є доступ до корисної інформації: соціальні мережі надають платформи для доступу до навчальних матеріалів, психологічної підтримки, мотиваційних ресурсів. Вони сприяють розвитку професійних та особистих навичок, розширенню кругозору, надаючи можливість бути в курсі новин та актуальних подій.

Можливість висловлення власної творчості – невід'ємна частина соціальних мереж, які стали платформою для самовираження, де користувачі можуть публікувати свої творчі роботи, фотографії, відео, що дозволяє відчувати себе частиною творчої спільноти. Це дає можливість людям знаходити підтримку і натхнення від інших користувачів, а також відчувати себе оціненими.