

УДК 159.923:316.61

**Литвиненко Ольга Дмитрівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

e-mail: dr.olgalytvynenko@gmail.com

ORCID: 0000–0003–2757–5261

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПРЕДИКТОР ЗАПОБІГАННЯ ЛЮБОВНОЇ АДДИКЦІЇ**

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу як важливого предиктора запобігання любовної аддикції. Адаптаційний потенціал розглядається як інтегральне утворення, що поєднує у складну систему латентні індивідні, психологічні та соціально-психологічні властивості і якості, які актуалізуються для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності. Терапія любовної аддикції передбачає сприяння психологічному дорослішанню особистості, що застрягла на стадії прихильності: народження автономного Я, відтворення меж, контакт із власними потребами, бажаннями, навчання новим моделям вільної поведінки тощо.

**Ключові слова:** психологічна залежність, прихильність, предиктор, любовна аддикція, адаптаційний потенціал.

**Постановка проблеми.** Сьогодення пред'являє високі вимоги до особистісної лабільності та реалізації адаптаційного потенціалу — і в економіці, і в науці, і в політиці — в усіх сферах суспільного життя наростають зміни, людині доводиться приймати багато складних рішень в одиницю часу. Сучасна реальність є такою, що особистість не завжди має можливість реалізувати прагнення до фізичного і психологічного комфорту, а певна локалізація відповідальності дозволяє їй уникнути цього стану. Адаптаційний потенціал особистості розглядається як провідна інтегруюча характеристика її психологічного здоров'я, в ньому не тільки закладена латентність адаптаційних здібностей особистості, але й своєчасний вектор реалізації її активності, що сприяє подоланню багатьох видів психологічної залежності (аддикції), зокрема залежності від іншої людини. Серед передумов формування любовної аддикції виділяються біологічні, індивідні та соціально-психологічні передумови.

Під біологічними передумовами мається на увазі визначений, своєрідний для кожного спосіб реагування на різні дії.

До індивідних чинників відносяться особистісні особливості (наприклад, висока емоційна ригідність), віддзеркалювання в психіці психологічних травм в різних (перш за все в дитячому) періодах життя.

Соціально-психологічні передумови включають як сімейні, так і позасімейні взаємодії. Існують типи виховання, які створюють високий ризик виникнення аддиктивної поведінки. Вплив сім'ї на психологічний стан дитини виявляється вже в ранньому періоді її життя.

При співпадінні всіх трьох передумов фактично починається процес, при якому людина не тільки не вирішує важливіші для себе питання, але й гальмує свій духовний розвиток. Не дивлячись на певну опрацьованість даної проблематики, необхідно відмітити, що спроби виявлення основних предикторів запобігання любовної аддикції майже відсутні.

**Мета статті.** Здійснити теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми адаптаційного потенціалу особистості як предиктора запобігання любовної аддикції та можливих психокоректувальних впливів.

**Результати дослідження.** Для розуміння сутності любовного аддикта особливого значення набуває явище суб'єктності та семантика «значущого іншого». Поняття «значущий інший» було введено Г. Салліваном та пояснене в подальшому А. В. Петровським, передбачає три взаємопов'язаних аспекти [4]. По-перше, як відносно стійка сукупність інтраіндивідуальних якостей, до яких відносяться симптомокомплекси психічних властивостей, що створюють структуру характеру особистості, особливості темпераменту, здібності тощо (інтраіндивідуальний аспект). По-друге, внаслідок включення у міжіндивідуальні зв'язки як носія взаємовідношень та взаємодій членів групи (інтеріндивідуальний аспект). Та по-третє, як «ідеальна представленість» індивіда в життєдіяльності інших людей, в тому числі поза межами їх реальної взаємодії при діяльнісних перетвореннях інтелектуальної та афективної сфер інших людей (метаіндивідуальний аспект). Ці ефекти впливу іншого («внески» за А. В. Петровським) привносять зміни щодо самовизначення, постановки та вирішення власних проблем та задач того, на кого ці впливи спрямовані. Тому для нашого дослідження можна зробити висновок, що в межах суб'єктної аддикції любовна залежність від іншого впливом є не завжди, бо вона гальмує активність, повне самовизначення та самореалізацію особистості. Статична присутність одного у життєдіяльності іншого є свого роду незмінюваною моделлю, а його роль тотожна ролі джерела, референта. Динамічна присутність набуває власного руху, суб'єкт продовжує жити в іншому індивіді, створює в ньому інстанцію ідеального руху (зміни), в якому сьогодні перетікає у майбутнє, реалізує у ньому свій особистісний потенціал.

Теорія внесків, на наш погляд, розкриває одну з найважливіших проблем особистості любовного аддикта — блоковану або інфантильну потребу у персоналізації, яка забезпечує активне включення індивіда у систему соціальних зв'язків. Прагнення привнести власне «я» у свідомість, почуття та волю інших людей, заохочення їх до власних інтересів та бажань задовольняє потребу у персоналізації. Саме цього бракує любовному аддикту, однією з основних рис якого, на наш погляд, є залежність та нереалізованість його адаптаційного потенціалу. Проблема психологічної залежності від іншої людини (надалі ми будемо називати таких осіб любовними (або суб'єктними) аддиктами) є актуальною як за руйнівними внутрішньоособистісними наслідками, так і за ускладненими адаптаційними можливостями в проблемних життєвих ситуаціях. Любовний аддикт фактично набуває постійної фіксації на конкретній людині або на інтенсивних емоціях, які вона викликає, цей процес повністю охоплює людину та починає керувати її життям, блокує адаптаційні можливості.

Коли йдеться про внутрішні особливості та ставлення, які характеризують особистість (в тому числі любовно залежну), необхідно підкреслити певну динаміку — це в першу чергу переживання людиною потреби у чомусь (наприклад, у певному статусі, в емоційних навантаженнях, у високій самооцінці). Одночасно це завжди певний рівень усвідомлення людиною дійсності, яка оточує її та виражається у специфічній (виходячи з характеру потреб та інтересів особистості) розстановці акцентів у змісті, спрямованості особливостей особистості та актуалізації способів поведінки.

Таким чином, для нашої роботи важливим є визначення ставлення особистості, під яким розуміється не тільки емоційний відгук на об'єкт ставлення, але й відображення його у формі психічного процесу (пам'яті, сприйняття, поняття тощо), одночасно це готовність до певної дії. Водночас це завжди більш-менш стійкі (для даної особистості) тенденції відображення дійсності, емоційних відгуків на неї та характерної поведінки.

На наш погляд, любовна аддикція представляє собою специфічну форму екстернального локусу контролю як провідної характеристики особистості цього типу.

Крім того, для розуміння сутності суб'єктного аддикта особливого значення набуває семантика «значущого іншого». Поняття «значущий інший» було введено Г. Салліваном та пояснено в подальшому А. В. Петровським [4]. Суттєвий психологічний зміст психологічної, в тому числі любовної залежності від іншої людини («значущого іншого») розпадається на дві парадигми. Перша з них описує значущість іншої людини через ті зміни, які вона створила у даного індивіда (за А. В. Петровським, теорія «внесків» особистості); інша орієнтована на співпадання особливостей особистості значущого іншого та ціннісно-потребової сфери індивіда. Якщо в межах першої парадигми індивід розглядається як об'єкт впливів значущого іншого, то в межах іншої він — суб'єкт залежності. Значущість особистості, від якої формується любовна залежність, визначається емоційною привабливістю, її інформативністю, інституціолізованою роллю та, в першу чергу, можливістю відчувати психологічну захищеність.

На наш погляд, в основі любовної залежності лежить невміння особистості розвивати свою суб'єктність, формувати смисл власного життя, розглядати себе як окрему самоцінність та на основі реалізації власного адаптаційного потенціалу самостійно вибудовувати свій життєвий світ.

Ця теза узгоджується з результатами досліджень С. Васківської, яка розглядає схему процесу формування досвіду людини по колу [1]. Часто людина, яка знаходиться у ситуації суб'єктної залежності, скаржитися на стан депресії, відчуття тупика, з якого немає виходу. Вона не в змозі відрефлексувати причини своїх труднощів, адже без відповідних знань складно зауважити психологічні закономірності розгортання будь-якого переживання. Спостерігаючи за собою, людина помічає наявність типового для себе способу діяльності, але самотужки прослідкувати та узагальнити універсальну психологічну складову, на якій ґрунтується процес діяльності, не може. Однак саме цей внутрішній алгоритм керує людиною як маріонеткою.

Аналізуючи різні підходи до розуміння проблеми любовної аддикції, особливу увагу необхідно звернути на бачення цієї проблеми з точки зору позитивної психотерапії. Так, на думку Н. Пезешкіана, незалежно від смислу подій та особливостей взаємодії суб'єктів, існують три основні стадії розвитку партнерських відносин — стадія прихильності, диференціювання та відокремлення [3]. Особливого значення в контексті досліджуваної нами проблеми набуває перша стадія — прихильності. На цій стадії взаємодія партнерів спілкування визначається наступними параметрами:

- 1) як я ставлюся до себе самого, приймаю чи відкидаю себе (Я);
- 2) як я ставлюся до партнера (Ти);
- 3) як я ставлюся до інших людей, до суспільства та як воно ставиться до мене (Ми);
- 4) як я ставлюся до світової спільноти, який мій світогляд (релігія), що впливають на характер моїх відносин (Пра-Ми).

Якщо потреба у прихильності є домінуючою поведінкою, займає більшу частину часу та повторюється у взаємодіях з людьми, то, за Н. Пезешкіаном, це свідчить про наявність наївно-первинної поведінки (в нашому контексті — любовної аддикції). Наївно-первинний тип відповідає структурі невротичної депресії та формується на ранніх етапах онтогенезу під впливом надіккульовального стилю виховання. Н. Пезешкіан відмічає, що залежні особистості коливаються між відокремленням та прихильністю, вони хотіли б бути самостійними, однак важко переживають самостійність. На думку вченого, любовна аддикція як втеча від реальності реалізується у: втечі в контакти — постійному (перебільшеному) прагненні до спілкування з об'єктом психологічної залежності та втечі у фантазії — житті у світі ілюзій і фантазій.

Розглядаючи адаптаційний потенціал особистості як важливий предиктор запобігання любовної аддикції, вважаємо за необхідне звузити тлумачення категорії «предиктор» (від англ. predict — «прогнозувати, передбачати»), який ми розуміємо як важливу характеристику індивіда, за якою можна прогнозувати розвиток його інших характеристик. Тобто в контексті нашого дослідження в якості предиктора розглядається показник, що вказує на можливість появи певної риси, особистісної характеристики тощо. Наприклад, предиктором запобігання любовної аддикції виступає адаптаційний особистісний потенціал. Наявність певних потенціалів та можливостей розширює проблемне поле особистості, роблячи більш досяжними значимі цілі в житті та вивільняючи її від любовної залежності: адаптаційний потенціал як інтегративна особистісна властивість суб'єктивно підвищує цінність людини в очах оточуючих і у власних уявленнях про себе, робить її сильнішою, продуктивнішою і більш значимою. Особистісний рівень розвитку адаптаційного потенціалу сприяє погляду на особистість як сукупність основних субособистостей (або диспозицій) як її складових: вольову, емоційну, самоактуалізаційну, психосоматичну, які можуть блокуватися в процесі розвитку любовної аддикції [2].

Вольова субособистість володіє навичками прийняття рішень, вмінням казати «ні», постояти за себе, визначати і нести відповідальність за себе, свої дії, свій вибір.

Емоційна субособистість володіє здібністю конгруентно виражати власні почуття, розуміти та безоцінно приймати почуття інших. Домінуючі стани емоційної субособистості передбачають активне або пасивне ставлення до життєвої ситуації, віру у свої можливості, високу активність, стеничні реакції на виникаючі труднощі, суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії тощо.

Емоційна диспозиція містить також здібності до усвідомлення, розуміння та управління емоціями.

Самоактуалізаційна субособистість в структурі особистісного потенціалу передбачає компетентність у часі, самопідтримку, цінність самоактуалізації, гнучкість поведінки, реактивну чутливість, спонтанність; самоповагу та самоприйняття, синергію, креативність. Дана диспозиція може бути розкрита за допомогою створення атмосфери прийняття кожного, при якій відкривається доступ до станів любові, віри, надії, формується досвід переживання позитивного ставлення до себе, оточуючих, до світу в цілому.

Психосоматична субособистість містить здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість особистості. Психосоматичний потенціал характеризує особистість на поведінковому рівні і на рівні інтероцептивних відчуттів, це рефлексивна диференціація у своєму тілі модальностей різного роду (візуальних, слухових, тактильних, нюхових, смакових тощо) і використання цієї здатності у процесі життєдіяльності.

Терапія любовного аддикта передбачає сприяння психологічному дорослішанню особистості, що застрягла на стадії прихильності: народження автономного Я, відтворення меж, контакт із власними потребами, бажаннями, навчання новим моделям вільної поведінки тощо. Основний механізм цього психологічного дорослішання передбачає активізацію адаптаційного потенціалу особистості, який не обмежується зоною наявних актуальних можливостей і властивостей особистості, але містить зону найближчих, латентних властивостей, які ще формуються та явно не проявляються. Терапевтична робота з адаптаційним потенціалом «запускає» специфічні ресурси любовного аддикта, представлені на різних рівнях організації особистості.

Наш концептуальний погляд на природу адаптаційного потенціалу як інтегрального утворення, яке поєднує у складну систему психічні, психологічні та соціально-психологічні властивості і якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності, дозволяє не тільки побудувати інтеграційну модель досліджуваного феномена як предиктора любовної аддикції, але й оцінити значення психотерапевтичного втручання у корекцію негативних проявів психологічної залежності від іншої людини.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, в основі любовної залежності лежить невміння особистості розвивати свою суб'єктність, формувати смисл власного життя, розглядати себе як окрему самоцінність та на основі реалізації власного адаптаційного потенці-

алу самостійно вибудовувати свій життєвий світ. Дослідження особистості та її ресурсів передбачає вивчення не тільки актуальної ситуації розвитку, але і потенційних можливостей, на основі яких будується та регулюється діяльність, розвивається здатність швидко змінювати дії у відповідності з новими умовами; визначається міра можливостей у самоздійсненні та самореалізації тощо. Адапційний потенціал особистості розглядається як провідна інтегруюча характеристика її психологічного здоров'я, в якому закладені латентність адаптаційних здібностей особистості та своєчасний вектор реалізації її активності, що сприяє подоланню любовної аддикції.

### Список використаних джерел і літератури

1. Васильківська С. В. Технологія консультативної взаємодії / С. В. Васильківська // Практична психологія та соціальна робота. — 2008. — № 6. — С.1–21.
2. Литвиненко О. Д. Адапційний потенціал особистості як її інтегративна характеристика / О. Д. Литвиненко // Science and practice: Collection of scientific articles. — Thorpe Bowker. Melbourne, Australia, 2016. — P. 267–270.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. — М.: Медицина, 1996. — 464 с.
4. Петровский А. В. Психология и время / А. В. Петровский. — СПб.: Питер, 2007. — 448 с.

### REFERENCES

1. Vaskivska, S. (2008). *Tehnologia konsultativnoi vzaemodii [Technology Advisory interaction]*. K [in Ukrainian].
2. Lytvynenko O. D. (2016) *Adaptatsiynny potentsial osobystosti yak iyi intehratyvna kharakterystyka [The adaptation potential of the personality as its integrative characteristics]*. Science and practice: Collection of scientific articles, pp. 267–270.[in Ukrainian].
3. Pezeshkian, N. (1996). *Psihosomatika I pozitivnaia Psihoterapia [Psychosomatics and positive psychotherapy]* М.: Nauka [in Russian].
4. Petrovskiy, A. V. (2007). *Psihologia I vremia [Psychology and time]*. SPb.: Piter [in Russian].

### Литвиненко Ольга Дмитриевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры  
дифференциальной и специальной психологии  
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

### АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ПРЕДИКТОР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЛЮБОВНОЙ АДДИКЦИИ

#### Резюме

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы адаптационного потенциала как важного предиктора предотвращения любовной аддикции. Адаптационный потенциал рассматривается как интегральное образование, сочетающее в сложной системе латентные индивидуальные, психологические и социально-психологические свойства и качества, которые актуализируются для создания и реализации новых программ поведения личности в измененных условиях жизнедеятельности. Терапия любовной аддикции предусматривает содействие психологическому взрослению личности, заблокированной на стадии привязанности: рождение автономного

Я, воспроизведение границ, контакт с собственными потребностями, желаниями, обучение новым моделям свободного поведения и т. д.

**Ключевые слова:** психологическая зависимость, привязанность, предиктор, любовная аддикция, адаптационный потенциал.

**Lytvynenko Olga Dmitrievna**

Ph.D.,

assistant professor of differential psychology and special

Odessa National University named after II Mechnikov

## **ADAPTIVE CAPACITY AS A PREDICTOR OF PREVENT LOVE ADDICTS**

### **Abstract**

The article provides theoretical analysis of the problem of adaptive capacity as an important predictor of love addiction prevention.

Love addiction is a specific form of external locus of control as the leading personality characteristics of this type. The basis of love dependence is the inability of the individual to develop his subjectivity, to form his own sense of life, to consider himself as a separate self-worth based on adaptive capacity and to build their life-world based on adaptive capacity realization.

As a predictor there is considered an indicator that points to the possibility of certain features of personal characteristics and more. Predictor that prevents acts of love addiction is personal adaptive potential.

Adaptive capacity is seen as integral education, combining in a complex system of latent individual, psychological and socio-psychological properties and qualities, which actualize to create and implement new programs of behavior in the changed conditions of life.

The personal level of adaptive capacity development helps to look at the person as a set of basic subpersons (or dispositions) as its components: strong-willed, emotional, self-actualization, psychosomatic, which can be blocked in the process of love addiction.

Love addiction therapy provides for the promotion of the psychological maturation of the individual, is blocked at the stage of attachment: the birth of the Autonomous I, the reproduction of boundaries, contact with his own needs, desires, learning new models of behavior free etc.

**Key words:** psychological dependence, attachment, predictor, love addiction, and adaptive capacity.

*Стаття надійшла до редакції 05.10.2016*