

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І.  
МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи  
Кафедра соціальної психології

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Зміна вольових процесів під час одужання від хімічної залежності»  
«Change in volitional processes during recovery from chemical dependence»

Виконала: здобувачка заочної форми  
навчання спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Ковальчук Валерія Олександрівна

Керівник: д. психол. н., професор, зав. кафедри  
соціальної психології Кононенко О. І.

Рецензент: к.психол.н., доцент, доцент кафедри практичної та  
клінічної психології Кантарьова Н.В.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання  
кафедри  
№ 9 від 22.05.2025 р.  
Завідувач кафедри  
Кононенко О.І.

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №\_\_ від\_\_\_\_2025 р.  
Оцінка / /  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)  
Голова ЕК  
Кононенко О.І.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ ПІД ЧАС ОДУЖАННЯ ВІД ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	5
1.1. Сутність та значення вольових процесів	5
1.2. Характеристика хімічної залежності	12
1.3. Взаємозв'язок між вольовими процесами та хімічною залежністю	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ ПІД ЧАС ОДУЖАННЯ ВІД ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	24
2.1. Опис вибірки та методів дослідження	24
2.2. Аналіз результатів дослідження	28
2.3. Практичні рекомендації для психологів з розробки терапевтичних заходів	48
Висновки до розділу 2	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В дослідженні впливу хімічної залежності на вольові процеси під час процесу одужання існує велика актуальність, особливо в контексті зростаючої проблеми залежності в сучасному суспільстві. Хімічна залежність, будучи серйозною медичною та соціальною проблемою, негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я людини та її соціальну адаптацію. У зв'язку зі значними втратами, які несе суспільство через хімічну залежність, важливим є розуміння механізмів, що лежать в основі вольових процесів під час процесу одужання, а також виявлення шляхів їх покращення та підтримки

Дослідження вольових процесів у контексті хімічної залежності є актуальним і через розширення спектру залежних від різноманітних психоактивних речовин, включаючи алкоголь, наркотики, тютюн та інші, із зростанням популярності вживання таких речовин у різних верств населення. Розуміння змін вольових процесів під час одужання може сприяти розробці ефективних стратегій лікування та реабілітації, а також попередженню рецидивів та подальшого розвитку залежності.

Зростаюча увага до психосоціальних аспектів хімічної залежності підкреслює важливість дослідження вольових процесів у контексті одужання. Розуміння взаємозв'язку між вольовими механізмами та характеристиками хімічної залежності може сприяти розробці ефективних психологічних і медичних інтервенцій, спрямованих на поліпшення результатів лікування та реабілітації пацієнтів, що страждають від залежності.

**Об'єктом дослідження** є вольові процеси.

**Предметом дослідження** є зміна цих вольових процесів під час одужання від хімічної залежності.

**Мета дослідження** полягає у вивченні зміни вольових процесів під час процесу одужання від хімічної залежності. Зокрема, дослідження спрямоване

на розкриття сутності та значення вольових процесів у контексті подолання хімічної залежності, а також на встановлення взаємозв'язку між цими процесами.

**Завдання дослідження** включає:

1) Аналіз теоретичних засад вольових процесів під час одужання від хімічної залежності, зокрема розкриття сутності та значення вольових процесів та характеристику хімічної залежності.

2) Вивчення взаємозв'язку між вольовими процесами та хімічною залежністю на основі аналізу наукової літератури та емпіричних даних.

3) Проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей зміни вольових процесів під час процесу одужання від хімічної залежності.

4) Аналіз отриманих результатів дослідження та розробка практичних рекомендацій для психологів щодо розробки терапевтичних заходів з урахуванням вольових процесів під час лікування хімічної залежності.

**Методи дослідження:**

1) Теоретичні: аналіз наукових джерел та літератури.

2) Емпіричні.

- Дослідження вольової саморегуляції .
- Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттер.
- Вольові якості особистості.

**Наукова новизна.** Проведення довготривалих досліджень, що відстежують динаміку змін вольових процесів протягом різних етапів одужання, дозволить отримати нові дані про те, які саме фактори сприяють або заважають цьому процесу з часом. Врахування індивідуальних особливостей кожного пацієнта в процесі відновлення може принести нові підходи до підтримки вольових процесів, зокрема шляхом персоналізованих програм та підходів.

**Практичне значення.** Розуміння вольових процесів під час одужання може допомогти розробити ефективніші та більш індивідуалізовані програми реабілітації для людей, які знаходяться в процесі відновлення від хімічної залежності, також дослідження може сприяти розробці нових та покращених психологічних інтервенцій, що спрямовані на підтримку вольових процесів під час лікування хімічної залежності. Розуміння і підтримка вольових процесів може позитивно впливати на загальну якість життя людей, які переживають відновлення від хімічної залежності, допомагаючи їм зробити позитивні зміни в своєму житті. Отже, дослідження вольових процесів має важливе практичне значення, оскільки воно сприяє розробці та впровадженню більш ефективних підходів до лікування та підтримки людей, які одужують від хімічної залежності.

**Апробація результатів дослідження.**

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ ПІД ЧАС ОДУЖАННЯ ВІД ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

#### 1.1. Сутність та значення вольових процесів

Усвідомлене оволодіння знаннями та інтелектуальними концепціями є важливою складовою життєвого шляху людини. Однак, нарівні з цим, існує потреба в емоційному зв'язку з навколишнім середовищем, яка не менш важлива для повноцінного і гармонійного існування.

Досвід свідчить про те, що процес навчання, який включає емоційні переживання, може бути ефективнішим у порівнянні з простим запам'ятовуванням фактів і теорій. Переживання не лише стимулюють цікавість та увагу, але і покликані відобразити значущість і значення навчального матеріалу для конкретної особистості [41].

Людина не лише реагує на зовнішні стимули, але й сприймає їх крізь призму власних емоцій та відчуттів. Цей емоційний аспект сприяє глибшому розумінню та засвоєнню матеріалу, оскільки надає особисте значення навчальному процесу. Задоволення або незадоволення, що виникають під час навчання, стимулюють індивіда до подальших дій та удосконалення власного розуміння[36].

У історії психології проблема волі була однією з ключових тем, визначеною як проблема свободи волі, тобто здатність або нездатність людини діяти незалежно від обставин її життя. Ця проблема стала предметом гострої боротьби між представниками детермінізму та індетермінізму.

Детермінізм, висунутий такими вченими, як Гоббс і Спіноза, розглядав волю як причиново зумовлене явище. За цим підходом, всі дії та вчинки

людини визначаються попередніми обставинами та зовнішніми факторами, не залишаючи місця для самостійного виявлення волі [5, с.69].

Замість того, щоб розглядати волю як підконтрольний процес, індетерміністська позиція, яку підтримували такі вчені, як Платон, Фіхте і Шопенгауер, бачила волю як самостійний акт, що визначає людську активність. З цієї точки зору, людина має здатність вибирати та керувати своїми діями незалежно від зовнішніх впливів, проявляючи волевиявлення та самоконтроль.

Гостра боротьба між цими двома підходами у психології протягом історії відображала складність та суперечливість проблеми волі. Вирішення цієї проблеми має велике значення для розуміння природи людської поведінки та визначення меж впливу зовнішніх факторів на індивіда.

Крім того, можна додати: Враховуючи сучасний контекст і розвиток наукових досліджень, можна також підкреслити необхідність інтегрувати нові знання та методи в дослідження волі та поведінки людини [10, с.23].

У ХХ столітті спостерігалось помітне зменшення інтересу до проблеми волі у контексті психологічних досліджень. Це було спричинене рядом факторів, включаючи зростання популярності психологічних теорій, що акцентували увагу на спостереженні та описі конкретних поведінкових патернів, а також на внутрішніх психічних процесах.

Біхевіоризм, одна з впливових психологічних теорій ХХ століття, у цілому ігнорував поняття волі, зосереджуючись виключно на спостереженні та вивченні зовнішнього поведінкового вияву. Ця школа психології вважала, що поведінка може бути пояснена через вивчення стимулів і відповідей, не враховуючи внутрішніх психічних процесів [23, с.93].

Психоаналіз, разом із іншими важливими теоріями, розвивався протягом ХХ століття під керівництвом Зигмунда Фрейда. Замість акценту на понятті волі, ця школа досліджувала психічні конфлікти, підсвідомі думки та вплив дитинства на психічний стан людини.

Когнітивна психологія, розвиваючись пізніше, також не приділяла значної уваги концепції волі в традиційному розумінні. Вона зосередилася на дослідженні мислення, сприйняття, пам'яті та інших внутрішніх психічних процесів, визнаючи їх важливість для розуміння людської поведінки.

Таким чином, у ХХ столітті проблема волі втратила свою актуальність у психологічних дослідженнях, оскільки основні школи психології звернули увагу на інші аспекти психіки та поведінки людини.

У сучасній психології питання про природу феномену волі залишається досить проблематичним і обговорюваним. З урахуванням складності і мультифакторності психічних процесів, визначення та розуміння волі є предметом активних дебатів серед вчених. Це підтверджується тим, що в сучасних підручниках з психології питання волі або не розглядаються взагалі, або розглядаються як явище діяльності.

Додатково можна зазначити, що в контексті сучасних досліджень, воля розглядається як складний і багатовимірний концепт, що потребує глибшого та комплексного аналізу [35].

Однією з причин цієї проблематичності є складність самого поняття волі. Вона може трактуватися як здатність людини приймати рішення та контролювати свої дії, або як загальна сила, що керує людською поведінкою. Таке різноманіття підходів ускладнює узагальнення та систематизацію даних.

Крім того, існують різні психологічні підходи, які дають різні тлумачення волі. Наприклад, деякі вчені у сфері нейропсихології розглядають волю як результат взаємодії різних областей мозку, а інші - як продукт соціального та культурного впливу [34, с.20].

Додатковою складністю є те, що поняття волі в сучасній психології може бути заміщене або включене в інші концепції, такі як мотивація, рішення, самоконтроль тощо. Це може призвести до того, що волю розглядають як частину більш широких психічних процесів, а не як окремий феномен.

В вітчизняній психології історія експериментальних досліджень волі відображається через призму вивчення природи та механізмів вольових зусиль [36].

Проте, поняття волі в різних дослідженнях описувалося неоднаково. Це засвідчується в роботах з посиланнями на різні авторитети. Умовно, можна виділити два основних підходи до тлумачення поняття волі [40].

Перший підхід переважно відображає соціальну та філософську основу розуміння волі. Він зосереджується на проблемі "свободи волі". Цей підхід ілюструється, наприклад, цитатою: "свобода полягає зовсім не в тому, щоб робити те, що хочеться... Свобода може полягати лише в тому, щоб мати можливість робити те, чого хочеться" [35].

Другий підхід розглядає волю як свідоме регулювання діяльності особистістю. Незважаючи на те, що різні автори трактують "волю" по-різному, можна виокремити спільні позиції, такі як здатність долати перешкоди та наявність вольового зусилля [35].

Такий розбіжний підхід до розуміння волі у вітчизняних дослідженнях підкреслює складність цього психічного явища та потребу у більш детальних дослідженнях для розкриття його сутності та механізмів функціонування.

Отже, навіть у сучасній психології проблема волі залишається складною та неоднозначною, і вона продовжує привертати увагу дослідників у зусиллях зрозуміти її сутність та роль у людському житті.

Дискусії щодо проблеми волі представляють собою складну область в сучасній психології та філософії, яка охоплює широкий спектр питань і аспектів. Ці дискусії фокусуються на різноманітних аспектах, таких як специфіка і природа волі, співвідношення з моральним, інтелектуальним та емоційними аспектами, а також зміст волі, її мотиви та цілі.

Однією з ключових тем обговорень є природа волі. Вчені сперечаються щодо того, чи є воля визначеною заздалегідь зовнішніми факторами і детермінованою, або вона володіє певною ступенем свободи та

самостійності. Це викликає важливі питання про співвідношення волі з іншими аспектами психіки, такими як мораль, інтелект і емоції [19].

Далі розглядається взаємозв'язок волі з моральними, інтелектуальними та емоційними аспектами. Деякі вчені стверджують, що воля пов'язана з моральними принципами та цінностями, виявляючись у здатності особистості приймати морально обґрунтовані рішення. Інші розглядають волю як наслідок інтелектуальних процесів, спрямованих на досягнення конкретних цілей. Також вивчається вплив емоцій на виявлення волі та прийняття рішень.

Питання змісту волі, її мотивів та цілей також привертають увагу дослідників. Вони досліджують, які фактори визначають рішення та дії особистості, які мотиви та цілі керують виявленням волі. Це важливо для розуміння того, як людина обирає між різними альтернативами та як вона пристосовується до змін у своєму оточенні.

Незважаючи на велику кількість досліджень у цій області, чіткого формулювання поняття волі досі не існує. Це свідчить про складність та багатогранність феномену волі, який залишається предметом активних дискусій та досліджень у психології та філософії.

Вольові процеси - це психічні процеси, які включають у себе як свідому, так і несвідому цілеспрямовану регуляцію людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Воля у широкому розумінні - це внутрішня активність особистості, що виявляється в процесах вибору мотивів, встановленні цілей, направленні на досягнення цих цілей, а також в наполегливому зусиллі подолати перешкоди на шляху досягнення мети. Це також включає мобілізацію внутрішніх ресурсів та енергії для досягнення поставлених завдань, здатність регулювати спонукання та відсторонювати негативний вплив, а також здатність ухвалювати рішення та стримувати поведінкові реакції [5, с.69].

Воля відіграє ключову роль у психічному функціонуванні, визначаючи здатність особистості до саморегуляції, самоконтролю та досягнення

поставлених цілей. Це виявляється в здатності індивіда ухвалювати обдумані рішення, раціонально оцінювати ситуації та розробляти стратегії дій для досягнення бажаних результатів.

У сучасній психології вивчення механізмів виявлення волі є актуальною проблемою, оскільки існує ряд різних концептуальних моделей, які розглядають це питання. Один із дослідників, І.Ю. Лобанов пов'язав механізми волі з установкою на дію, стверджуючи, що установка, сформована в момент прийняття рішення, є основою вольової поведінки, що формується через уявні або мисленнєві ситуації [25, 26].

І.В. Дем'яненко [15] більш системно підійшов до цього питання, розкриваючи психофізіологічні особливості вольового зусилля та механізми свідомої регуляції поведінки і діяльності. Він підкреслював, що вольова регуляція полягає в свідомій мобілізації психічних і фізичних ресурсів для подолання труднощів у виконанні цілеспрямованих дій і вчинків, що вимагає усвідомлення своїх можливостей та свідомого керування ними.

Концепція В.К. Каліна, відрізняючись від погляду В.І. Селіванова, розглядає механізм регуляції вольових дій з іншого ракурсу. Вона стверджує, що ключовим аспектом цього механізму є перенесення мети вольових дій з об'єкта на стан самого себе. Це означає, що людина не лише зосереджує свою увагу на конкретній меті або об'єкті, але також активно взаємодіє зі своїм внутрішнім станом та психічними процесами для досягнення оптимального рівня психічної активності [21, с.96].

У цій концепції акцент робиться на внутрішньому процесі саморегуляції, де особа перенаправляє свою увагу та зусилля на себе самого, замість зовнішнього об'єкта чи цілі. Це може включати у себе такі дії, як контроль за своїми емоціями, управління своїми думками та переключення уваги для досягнення оптимального стану психічної активності.

Такий підхід до регулювання власних психічних процесів відображає важливість внутрішньої саморегуляції та усвідомлення себе як активного суб'єкта в процесі досягнення цілей.

Здібність до волевиявлення може варіювати від особистості до особистості і може бути впливана такими факторами, як внутрішні мотиваційні чинники, зовнішні обставини, рівень самосвідомості та стійкість до стресу. Важливою складовою волі є також здатність особистості виявляти самоконтроль та волевисть навіть у важких ситуаціях або при зустрічі зі спокусами.

Воля відіграє важливу роль у психічному житті людини, забезпечуючи спонукальну та гальмівну функції. Спонукальна функція волі проявляється у стимулюванні активності особистості, мотивуючи її до досягнення поставлених цілей та виконання необхідних завдань. Водночас, гальмівна функція виявляється у здатності стримувати небажані прояви активності та контролювати негативні тенденції.

Вольові якості особистості відображають різні аспекти волі та демонструють її прояви у різних сферах життя. Наприклад, цілеспрямованість виявляється у здатності особистості орієнтуватися на поставлені цілі та вибирати шляхи до їх досягнення. Наполегливість допомагає мобілізувати внутрішні ресурси для тривалої боротьби з труднощами та перешкодами. Витримка дозволяє контролювати дії, почуття та думки, які перешкоджають досягненню поставлених цілей [55, с.100].

Рішучість відзначається здатністю швидко та обґрунтовано приймати рішення, тоді як дисциплінованість виявляється у свідомому підпорядкуванні свого життя загальноприйнятим нормам та правилам. Самостійність дає можливість особистості діяти на основі власних переконань та поглядів, не дозволяючи зовнішнім чинникам впливати на себе. Ретельність проявляється у відповідальному та своєчасному виконанні своїх обов'язків.

Відзначені вольові якості відображають складність феномену волі, що проявляється у різних аспектах психічного життя. Вони грають ключову роль у саморегуляції та самоконтролі, допомагаючи особистості адаптуватися та досягати успіху в житті.

Розвиток волі, або самовиховання, можливий за умови дотримання ряду умов. По-перше, систематичне подолання труднощів є важливим. Це означає розпочати з невеликих викликів у повсякденному житті, таких як регулярний розклад, зайняття спортом і т.д. Поступове подолання цих викликів допомагає зміцнювати вольові якості та розвивати здатність до саморегуляції.

По-друге, важливо навчатися приймати рішення. Це допомагає розвивати здатність до самостійного визначення шляхів досягнення цілей, відповідальності за свої дії та зміцнює вольові якості.

По-третє, важливо поставити перед собою привабливу, особистісно значущу і соціально корисну мету. Мета повинна бути достатньо стимулюючою, щоб мотивувати особистість до подолання труднощів та досягнення успіху [57].

Важливо виділити і пройти ряд етапів на шляху до поставленої мети. Це включає у себе аналіз ситуації, визначення конкретних кроків для досягнення мети, встановлення проміжних цілей і систематичне рухання до основної мети.

Таким чином, розвиток волі можливий за умови систематичного тренування у подоланні труднощів, прийняття рішень, постановки стимулюючих мет, а також проходження етапів на шляху до досягнення цілей. Цей процес відображає складність та важливість самовиховання волі у формуванні особистісного розвитку та досягненні успіху.

## **1.2. Характеристика хімічної залежності**

Сучасне суспільство стикається з проблемою широкої поширеності різних форм залежності. Це стосується не лише кількісних показників, але й впливу цих залежностей на індивідуальний розвиток та соціальну динаміку. Навіть кожну окрему людину можна вважати залежною, оскільки вона може бути під впливом різних обставин та хімічних залежностей, таких як алкогольна, тютюнова чи наркотична.

Розглянемо типи залежностей, серед яких виділяються алкогольна, наркотична та емоційна. Проте, перед розглядом конкретних типів, важливо надати визначення самої залежності.

Залежність можна визначити як патологічний стан, що виникає при постійному вживанні речовини або від певної дії, який супроводжується психологічною або фізіологічною потребою, що важко або невідконтрольний особі [58, с.15].

Залежність можна визначити як нав'язливу потребу здійснювати певні дії незалежно від нещасних або негативних наслідків, які можуть мати медичний, психологічний або соціальний характер. Ця концепція відображає складність та серйозність проблеми залежності та підкреслює її вплив на життя та здоров'я людини.

На сьогодні існує близько 20 груп різних видів залежностей, які можуть мати різноманітні прояви та наслідки для особистості та соціуму. До них належать хімічні залежності, такі як наркотики, алкоголь, тютюнопаління та токсикоманія, а також емоційні залежності, які включають в себе залежність від людини або співзалежність, залежність від роботи або трудового ідеалізму, інтернет-залежність, залежність від комп'ютерних ігор, гемблінг, сексуальні залежності та інші [1, с.14]. Ці залежності можна умовно розділити на дві великі групи: хімічні та емоційні, кожна з яких має свої унікальні особливості та вплив на життя та здоров'я людини.

Примітна важливість цієї проблеми та потреба у комплексному підході для її вирішення, який містить як медичні, так і психологічні та соціальні компоненти.

Хімічна залежність є станом, коли людина стає залежною від вживання хімічних речовин, які змінюють її свідомість. Такі речовини відомі як психоактивні, оскільки вони впливають на психічний стан та можуть спричинити зміни у сприйнятті, настрої, думках і поведінці людини. Хімічна залежність включає в себе комплекс медичних, психологічних та соціальних

факторів, які формують у людини потребу вживати психоактивні речовини [4, с.19].

Серед психоактивних речовин виділяють дев'ять основних груп:

1. Алкоголь - становить одну з найбільш поширених форм хімічної залежності, яка має серйозний вплив на здоров'я та соціальні відносини [3, с.102].

2. Опіати та опіоїди - включають речовини, такі як героїн, морфій, кодеїн, які мають сильний аналгетичний ефект, а також ліки, що містять опіати (трамадол, оксикодон і т.д.).

3. Каннабіоїди - відомі також як марихуана та гашиш, вони впливають на роботу центральної нервової системи та можуть спричинити психоактивні ефекти.

4. Седативні та снодійні речовини - включають транквілізатори та барбітурати, які використовуються для заспокоєння, сну або знеболювання.

5. Психостимулятори - наприклад, кокаїн та амфетаміни, які збільшують активність центральної нервової системи, спричиняючи збудження та ейфорію.

6. Галюциногени такі як - ЛСД, мескалін та псилоцибін, що змінюють сприйняття, настрої та свідомість.

7. Тютюн - викликає фізичну залежність і може призводити до розвитку серйозних захворювань, зокрема раку легенів.

8. Кофеїн - хоча не всі люди розвивають від нього залежність, але великі дози можуть спричинити психічну та фізичну залежність.

9. Летючі розчинники та клеї - включають речовини, такі як ацетон, хлороформ, клей "Момент", які використовуються для отримання ейфорії або зміни свідомості [15, с.50].

Зловживання будь-якою з перерахованих хімічних речовин може призвести до розвитку окремих форм хімічної залежності, таких як алкоголізм, наркоманія або нікотинomanія. Кожна з цих форм залежності має

свої характеристики і може викликати різні ускладнення для здоров'я та соціального функціонування людини.

Наприклад, алкоголізм може призвести до серйозних проблем з печінкою, серцем, нирками, а також може викликати психічні розлади та соціальну дезадаптацію. Наркоманія, у свою чергу, може призвести до важких фізичних та психічних наслідків, таких як передозування, відмова органів, інфекційні захворювання та інші [27, с.54].

Незалежно від конкретної речовини, механізм розвитку хімічної залежності має спільні особливості. Він базується на психологічних та фізіологічних механізмах, які включають формування толерантності до речовини, розвиток фізичної та психічної залежності, а також виникнення спонтанних прагнень до вживання речовини, навіть у випадках, коли особа розуміє небезпеку та шкідливість цього звичаю.

Ускладнення, пов'язані з хімічною залежністю, можуть бути серйозними та навіть загрожувати життю. Тому важливо розуміти механізми розвитку залежності та вчасно вживати заходи для її запобігання та лікування.

Хімічна залежність може бути визначена за наявністю певних ознак, які свідчать про неї. Для підтвердження факту хімічної залежності необхідно виявити протягом останнього року як мінімум дві з таких ознак:

1. Сильне бажання або почуття непереборної тяги до вживання психоактивних речовин (ПАР) - особа відчуває надмірне бажання або прагнення вжити речовину, навіть коли вона знає про її шкідливі наслідки.

2. Знижена здатність контролювати вживання ПАР - це проявляється у наступних аспектах:

- Важко втримуватися від початку вживання - особа має труднощі з утриманням себе від початку вживання речовини, навіть якщо вона обіцяє собі або іншим зупинитися.

- Важко контролювати тривалість та частоту вживання - людина має труднощі з обмеженням тривалості або частоти свого вживання ПАР.

- Важко контролювати дозу вживаної речовини - особа не може ефективно контролювати кількість або дозу вживання речовини, що може призвести до перевищення безпечних норм або доз [29, с.5].

Ці ознаки свідчать про те, що особа втратила здатність керувати своїм вживанням психоактивних речовин і може переживати значний рівень залежності. Вони допомагають ідентифікувати тих, хто потребує допомоги та підтримки для подолання хімічної залежності [32, с.69].

Хімічна залежність характеризується двома основними ознаками, які вказують на те, що особа може мати проблеми з контролем над своїм вживанням психоактивних речовин:

1. Непомірне, неконтрольоване вживання психоактивних речовин (ПАР): людина втрачає здатність контролювати кількість і частоту вживання речовини. Вона може вживати її в надмірних кількостях або занадто часто, не зупиняючись навіть у тих випадках, коли розуміє шкідливі наслідки такого вживання.

2. Сильне бажання вжити речовину, що змінює стан свідомості. Особа відчуває надмірне бажання або прагнення вжити психоактивну речовину, навіть коли вона знає про можливі негативні наслідки такого вживання. Це бажання може бути настільки сильним, що вона не може контролювати свої прагнення і прагне задовольнити їх негайно [15, с.50].

Ці дві основні ознаки вказують на те, що особа може бути хімічно залежною та потребує підтримки та професійної допомоги для подолання своєї залежності.

Хімічна залежність є складним явищем, що може мати багато причин, включаючи як генетичні, так і соціально-психологічні чинники. Для її виникнення необхідні дві основні умови:

1. Схильність (преципітаційні чинники):

- Спадковість - дослідження показують, що генетичні чинники можуть впливати на схильність до розвитку хімічної залежності. Особливі

гени можуть збільшувати схильність до виникнення залежності від різних психоактивних речовин.

- Дефекти виховання - недостатнє або неправильне виховання, відсутність адекватного контролю з боку батьків чи догляду можуть створювати сприятливу атмосферу для розвитку залежності.

- Вплив найближчого оточення - отримання стимулу для вживання ПАР з боку друзів, родини або колег може значно збільшити ризик розвитку залежності.

## 2. Аддиктивна поведінка:

- Зловживання психоактивних речовин - часте і надмірне вживання речовини, що змінює стан свідомості, може призвести до формування аддиктивної поведінки. Поступове звикання до речовини може призводити до виникнення хімічної залежності.

- Формування "шкідливої звички" - повторення вживання ПАР може перетворити його на стійку звичку, яка важко змінюється або припиняється навіть у випадках, коли особа розуміє негативні наслідки своєї поведінки.

Ці дві умови взаємодіють між собою, створюючи сприятливу ситуацію для розвитку хімічної залежності. Порозуміння цих причин допомагає виявити ризики та розробити ефективні стратегії для профілактики та лікування залежності [47].

Аддиктивна поведінка, яка також відома як залежність, є складним і багатогранним явищем, що виникає в результаті нав'язливої потреби вживати психоактивні речовини. Це явище супроводжується рядом характерних фізіологічних та психологічних симптомів, які включають у себе:

### 1) Підвищення толерантності:

Це означає, що залежна людина поступово звикає до дії психоактивної речовини і потребує більше її для досягнення того ж ефекту. Наприклад, людина, яка страждає від алкогольної залежності, може випивати все більше і більше алкоголю, щоб відчувати той самий ступінь сп'яніння.

### 2) Синдром відміни:

Це фізичний або психічний стан, який виникає у залежних осіб при припиненні вживання психоактивної речовини або зменшенні її дози. Симптоми синдрому відміни можуть включати психопатологічні, вегетативні та соматоневрологічні прояви, які можуть бути дуже неприємними та навіть небезпечними для життя.

3) Психопатологічні симптоми:

Включають у себе різноманітні психічні розлади, такі як депресія, апатія, сонливість, а також параноя, психози та суїцидальні думки. Ці симптоми можуть бути особливо вираженими під час відмови від вживання або зменшення дози психоактивних речовин.

4) Вегетативні симптоми:

Вони включають у себе фізіологічні реакції, такі як сльозотеча, ринорея, озноб, пітливість, тахікардія, запаморочення. Ці симптоми можуть виникати у залежних осіб як під час вживання психоактивних речовин, так і під час їхньої відмови.

5) Соматоневрологічні симптоми:

Вони включають у себе різноманітні фізичні скарги, такі як головний біль, тремор рук, нудота, діарея, а також м'язові болі та грипоподібні симптоми. Ці симптоми можуть бути важкими та неприємними для залежних осіб та часто вимагають медичного втручання [53].

Ці основні ознаки синдрому відміни важливі для розпізнавання хімічної залежності та визначення стратегій лікування та реабілітації для залежних осіб.

Звуження кола інтересів є характерною реакцією залежної людини на вживання психоактивних речовин. Під впливом хімічної залежності, особливо внаслідок продовженого та надмірного вживання наркотиків або алкоголю, у залежної людини спостерігається зміна її психологічного та соціального статусу.

Споживання психоактивних речовин змушує залежну людину зосередитися переважно на задоволенні своїх потреб у вживанні речовини,

відводячи на це значну частину свого часу та уваги. Відчуття тяги до споживання наркотиків або алкоголю стає нав'язливим, а відмова від них викликає дискомфорт і психологічні труднощі.

Результатом цього процесу стає звуження кола інтересів залежної особи. Раніше важливі аспекти життя, такі як родина, робота, соціальні зв'язки та інші захоплення, відходять на другий план або навіть повністю витісняються з уваги. Основна увага та енергія зосереджуються на здійсненні пошуку коштів на придбання психоактивних речовин, самому процесі їх вживання та подальшому відновленні після прийому.

Цей процес веде до соціальної ізоляції, проблем у взаємодії з оточуючими та втрати інтересу до раніше значущих аспектів життя. Звуження кола інтересів є однією з характерних ознак хімічної залежності та відображає її серйозний вплив на психічний та соціальний стан особи [48, с.12].

Допомога особам, які страждають від хімічної залежності, включає в себе різноманітні програми та методики, спрямовані на реабілітацію та підтримку залежних осіб. Серед них можна виділити такі:

1. Програми замісної підтримувальної терапії - ці програми спрямовані на заміну шкідливих наркотиків, таких як опіоїди, безпечнішими замінниками, що допомагають зменшити або уникнути відмінних симптомів.

2. Детоксикація - цей процес включає медикаментозне або немедикаментозне очищення організму від продуктів розпаду психоактивних речовин, що дозволяє залежній особі почати процес одужання.

3. Drug free-програми та групи самопомоги - ці програми та групи зорієнтовані на ремісію та тверезість. Вони надають підтримку, навчають стратегіям уникнення вживання ПАР та сприяють інтеграції в суспільство.

4. Зменшення шкоди - ця стратегія орієнтована на зниження негативних наслідків вживання ПАР, а не обов'язково на повну відмову від них. Вона може включати медичну допомогу, навчання контролюваному споживанню, психотерапію та інші заходи, спрямовані на зменшення ризиків та шкоди.

5. Соціальна підтримка та реабілітація - цей аспект включає в себе психосоціальну підтримку, соціальні послуги та реабілітаційні програми, спрямовані на відновлення функціонування осіб, що страждають від залежності.

Загальною метою цих програм та методик є поліпшення якості життя залежних осіб, сприяння їхньому одужанню та реінтеграції в суспільство. Це важливий аспект у роботі з особами, що мають хімічну залежність, оскільки він сприяє їхньому соціальному та психологічному відновленню.

### **1.3. Взаємозв'язок між вольовими процесами та хімічною залежністю**

Взаємозв'язок між вольовими процесами та хімічною залежністю є складним та багатограним явищем, яке вивчається в рамках психології, нейронауки та медицини. Вольові процеси включають у себе психічні механізми, за допомогою яких людина регулює свою поведінку та приймає рішення, що відповідають її цілям та цінностям. Хімічна залежність, у свою чергу, характеризується нав'язливою потребою у вживанні психоактивних речовин, що супроводжується фізіологічними змінами в організмі та психічними розладами.

Вольові процеси грають важливу роль у формуванні та подоланні хімічної залежності. Наприклад, рішення про початок споживання психоактивних речовин може бути обумовлене вольовими механізмами, такими як відсутність здатності до самоконтролю або низький рівень вольової впевненості. Однак зміцнення вольових процесів може виявитися важливим елементом у подоланні залежності [41].

Хімічна залежність від психоактивних речовин може відігравати значну роль у порушенні вольових процесів і функцій людини. Внаслідок тривалого вживання наркотиків або алкоголю відбуваються складні зміни в

нейробіологічних механізмах мозку, що приводять до порушення функціонування вольових центрів та процесів.

Одним із основних наслідків хімічної залежності для вольових процесів є зниження здатності до самоконтролю та раціонального прийняття рішень. Це може спричинити труднощі у відмові від споживання психоактивних речовин, навіть усвідомлюючи їхні шкідливі наслідки для здоров'я та соціального життя. Людина може втрачати контроль над кількістю або частотою вживання, що веде до збільшення толерантності до наркотиків або алкоголю та поглиблення залежності.

Хімічна залежність може призвести до порушення уваги, концентрації та пам'яті, що також є важливими аспектами вольового функціонування. Внаслідок цього людина може мати труднощі у виконанні повсякденних завдань, плануванні майбутніх дій та досягненні поставлених цілей [53].

Дослідження показують, що вольові процеси можуть бути покращені за допомогою спеціалізованих програм та психотерапевтичних методів, що спрямовані на зміцнення самоконтролю, розвиток вольової впевненості та вміння приймати обґрунтовані рішення. Ці підходи можуть бути ефективними у попередженні та лікуванні хімічної залежності, допомагаючи особі зберегти контроль над своїм життям та здоров'ям [50].

Слід зазначити те, що вольові процеси включають в себе не лише внутрішні психологічні механізми, але й залежать від зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище, підтримка близьких людей, доступ до соціальних та медичних ресурсів. Таким чином, розуміння взаємозв'язку між вольовими процесами та хімічною залежністю вимагає комплексного підходу, що об'єднує психологічні, соціальні та медичні аспекти [45].

Підтримка близьких людей може мати значний вплив на вольові процеси людини, що страждає від хімічної залежності. Підтримка та розуміння оточуючих може стати мотивацією для подолання залежності та відновлення вольових функцій. Доступ до соціальних та медичних ресурсів, таких як реабілітаційні програми, психологічна консультація,

медикаментозна підтримка, також може забезпечити підтримку та допомогу у відновленні вольових процесів.

Таким чином, розуміння взаємозв'язку між вольовими процесами та хімічною залежністю вимагає комплексного підходу, що об'єднує психологічні, соціальні та медичні аспекти. Ефективний підхід до лікування хімічної залежності повинен враховувати не лише внутрішні психологічні процеси, а й зовнішнє середовище та соціальну підтримку, що може допомогти людині подолати залежність і відновити вольові функції.

У терапевтичній практиці велика увага приділяється розвитку вольових навичок у людей, які страждають від хімічної залежності. Це може включати тренування вміння контролювати спокуси, розробку стратегій управління стресом, навчання плануванню та метаорієнтованому мисленню. Одним із прикладів таких програм є програми когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають людям змінити свої шкідливі патерни мислення та поведінки, пов'язані зі споживанням ПАР.

Крім того, важливим аспектом є створення сприятливого середовища, що підтримує вольові зусилля осіб, що прагнуть позбутися від хімічної залежності. Це може включати доступ до психологічної та медичної підтримки, участь у групах самопомоги, підтримку від родини та друзів, а також можливість отримання професійної підтримки в реабілітаційних центрах.

Отже, хімічна залежність негативно впливає на вольові процеси шляхом порушення самоконтролю, зниження здатності до раціонального прийняття рішень та утруднення виконання повсякденних завдань. Це підкреслює важливість ранньої діагностики та комплексного лікування хімічної залежності з метою відновлення вольових функцій та покращення якості життя людини. Взаємозв'язок між вольовими процесами та хімічною залежністю є важливим аспектом у розумінні та лікуванні цієї проблеми. Розвиток вольових навичок та створення сприятливого соціального

середовища може сприяти ефективному подоланню хімічної залежності та підтриманню здорового способу життя.

## Висновки до розділу 1

У зв'язку з розглядом теоретичних засад вольових процесів під час одужання від хімічної залежності, можна зробити декілька важливих висновків. Перш за все, вольові процеси відіграють ключову роль у процесі одужання від хімічної залежності. Вони забезпечують самоконтроль, раціональне прийняття рішень та здатність до відмови від споживання шкідливих речовин. Хімічна залежність, у свою чергу, впливає на вольові процеси, знижуючи здатність до самоконтролю та прийняття обґрунтованих рішень. Це може призвести до порушення вольових функцій, ускладнюючи процес одужання.

Важливим аспектом є взаємодія внутрішніх та зовнішніх факторів у відновленні вольових процесів під час одужання від хімічної залежності. Серед зовнішніх факторів варто враховувати соціальне середовище, підтримку близьких людей та доступ до соціальних та медичних ресурсів.

Отже, розуміння взаємозв'язку між вольовими процесами та хімічною залежністю важливо для ефективного лікування та одужання від залежності. Врахування цих аспектів дозволяє розробити комплексний підхід до лікування та забезпечити кращі результати у відновленні вольових функцій та покращенні якості життя пацієнтів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ ВОЛЬОВИХ ПРОЦЕСІВ ПІД ЧАС ОДУЖАННЯ ВІД ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

#### 2.1. Опис вибірки та методів дослідження

Хімічна залежність є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до лікування та реабілітації. Однією з важливих складових цього підходу є розуміння змін вольових процесів у людей, які проходять процес одужання від хімічної залежності. Це дослідження спрямоване на вивчення особливостей зміни вольових процесів у таких осіб. В дослідженні взяло участь 34 особи різної статі віком від 16 до 46 років з яких 14- жінки, 19- чоловіки, усі є членами групи Анонімних Наркоманів, були хімічно залежні і одужують.

Для аналізу змін вольових процесів під час процесу одужання від хімічної залежності були використані наступні методи:

- Дослідження вольової саморегуляції Ейдман.
- Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттер
- Опитувальник вольових якостей особистості.

Ці методи були вибрані з огляду на їхню наукову обґрунтованість та можливість отримати об'єктивну інформацію про вольові процеси учасників дослідження під час процесу одужання. Аналіз даних, зібраних за допомогою цих методів, дозволить зрозуміти, як змінюється вольова сфера особистості учасників під впливом процесу одужання від хімічної залежності.

Для проведення дослідження використовується тест-опитувальник, розроблений А. В. Зверьковим і Е. В. Ейдманом. Дана методика спрямована на визначення рівня розвитку рольової саморегуляції у досліджуваних осіб. Рольова саморегуляція важлива для регулювання власної поведінки відповідно до суспільних норм, ролей та очікувань. Однак, рівень розвитку

цього аспекту вольової сфери може варіюватися в залежності від різних факторів, тому важливо провести наукове дослідження для об'єктивної оцінки. Крім того, необхідними матеріалами є бланк для відповідей та ручка. Процедура дослідження передбачає проведення опитування з кожним досліджуваним окремо або з групою, забезпечуючи незалежність відповідей [18].

Для забезпечення незалежних відповідей кожен учасник отримує текст опитувальника, де прописані інструкції та набір питань, а також бланк для відповідей. На бланку навпроти кожного питання розміщена графа для відповіді. Учасники виконують тест, зазначаючи свої відповіді у відповідних графах. Процедура дослідження проводиться в контрольованому середовищі, де забезпечується конфіденційність і анонімність відповідей.

Ця методика дослідження дозволяє систематично визначити рівень розвитку рольової саморегуляції у досліджуваних осіб та здійснити порівняльний аналіз результатів для отримання об'єктивних висновків.

Рівень суб'єктивного контролю (РСК) є однією з важливих характеристик особистості, яка отримала значний розгляд у науковому дослідженні. Методика вимірювання РСК, розроблена Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіною та Л. М. Еткінд, ґрунтується на концепції локусу контролю, яка була запропонована Дж. Роттером [38].

У теорії Роттера локус контролю розглядається як універсальна характеристика, яка залишається стійкою в різних ситуаціях, будь то досягнення чи невдача. Однак у процесі розробки методики РСК було виявлено, що у реальних ситуаціях можуть існувати різні варіанти локусу контролю, що мають емпіричне підтвердження. Це призвело до включення в методику діагностики РСК підшкал, які визначають рівень контролю в різних сферах життя, таких як досягнення, невдачі, виробничі та сімейні відносини, а також охорона здоров'я.

Опитувальник РСК складається з 44 пунктів і був збалансований за різними параметрами для підвищення достовірності результатів. По-перше,

він був збалансований за інтернальністю та екстернальністю, щоб відобразити індивідуальні особливості реакції на різні ситуації. По-друге, була забезпечена рівна кількість пунктів, що описують емоційно позитивні та негативні ситуації. І, нарешті, була забезпечена рівна кількість пунктів, сформульованих в першій та третій особі, щоб врахувати відмінності в атрибуціях.

Опитувальник РСК був розроблений у двох варіантах, що розрізняються форматом відповідей, щоб забезпечити більш широке застосування методики в різних контекстах дослідження. Ці заходи спрямовані на поліпшення об'єктивності та надійності отриманих результатів.

Опитувальник вольових якостей людини (ВКЛ) М.В. Чумакова є інструментом, призначеним для вимірювання різноманітних вольових характеристик особистості. З врахуванням значного різноманіття списків вольових якостей, які наводяться різними авторами, необхідність у методах емпіричного обґрунтування цих якостей стає очевидною. Один із таких методів полягає у виділенні вольових якостей на основі семантичної схожості, що стало ключовим при формуванні опитувальника ВКЛ [37].

Шкали опитувальника були сформовані емпіричним шляхом за допомогою факторного аналізу прикметників, які були виділені методом семантичної схожості. У процесі цього аналізу прикметники були упорядковані за їх семантичною близькістю, що дозволило виокремити групи прикметників, які спільно характеризують певні аспекти вольових якостей.

В описі шкал опитувальника наводяться приклади пунктів, що оцінюють конкретні аспекти вольових якостей, а також перераховуються прикметники, що складають фактор. При цьому вказується, які прикметники знаходяться на позитивному полюсі шкали, а які — на негативному. Це допомагає чітко визначити напрямок оцінювання та розуміти семантичні поля, які відображаються у вимірюваному показнику.

Опитувальник, що складається з 78 тверджень, розроблений для оцінки рівня вольових якостей, таких як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність та цілеспрямованість, представляє собою інструмент наукового аналізу і вимірювання особистісних характеристик.

1. Відповідальність - це ключова вольова якість, що характеризує ступінь обов'язковості, здатність до виконання покладених на себе обов'язків. В опитувальнику вона оцінюється за спектром від "відповідальний" і "обов'язковий" до "безвідповідальний", "ненадійний", "легковажний".

2. Ініціативність відображає здатність до самостійних дій, активного пошуку нових можливостей та прийняття рішень. В опитувальнику вона вимірюється від "головний", "діловий", "сильний", "ініціативний", "діяльний", "впливовий", "далекоглядний" до "пасивний", "безініціативний", "лінивий", "бездіяльний".

3. Рішучість описує рівень рішення та реалізації поставлених завдань. Від "упевнений", "рішучий" до "нерішучий", "невпевнений", "мінливий".

4. Самостійність передбачає здатність до незалежності у власних діях та прийнятті рішень. Від "самостійний", "незалежний" до "залежний", "несамостійний", "керований".

5. Витримка характеризує стійкість до стресу, здатність до самокерування та терплячість. Від "витриманий", "терплячий", "розсудливий", "самокерований" до "невитриманий", "нестримний".

6. Наполегливість відображає здатність до постійності у досягненні цілей, бойовості. Від "твердий", "бойовий", "стійкий", "наполегливий" до "ненаполегливий", "нестійкий", "слабкий".

7. Енергійність характеризує активність, життєдіяльність та оптимізм. Від "активний", "життєдіяльний", "енергійний", "оптимістичний" до "безсилий", "депресивний".

8. Уважність відображає ступінь уважності до деталей, зосередженість. Від "уважний", "зібраний", "непохитний" до "неуважний".

9. Цілеспрямованість описує здатність до орієнтації на досягнення мети. Від "цілеспрямований", "завзятий" до "нецілеспрямований".

Цей опитувальник спрямований на дослідження та оцінку вольових якостей особистості, використовується у наукових дослідженнях та психологічній практиці для з'ясування важливих аспектів характеру та поведінки людини.

Підібрані методики, представляють собою важливі інструменти для наукового дослідження та вимірювання різних аспектів вольових процесів під час одужання від хімічної залежності.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

У результаті дослідження вольової саморегуляції осіб із хімічною залежністю на стадії одужання було виявлено різноманітні рівні вольових якостей серед досліджуваних (рис.2.1.). Зокрема, були зафіксовані відмінності в рівні вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю. Деякі учасники дослідження проявляли низький рівень вольової саморегуляції, що може призвести до складнощів у здатності контролювати власні дії та реакції в стресових ситуаціях. З іншого боку, спостерігалися і особи з високим рівнем вольової саморегуляції, які проявляли сильну здатність до контролю над своїми діями та емоціями, що сприяє успішному проходженню процесу одужання.

Більшість учасників демонстрували середній рівень настирливості та самоконтролю. Це свідчить про те, що вони мають певну мотивацію та готовність до праці над собою, але можуть виявляти труднощі у подоланні перешкод та витривалості у досягненні цілей. Такі результати показують наявність різноманітності вольових якостей серед осіб, які проходять процес одужання від хімічної залежності, та вказують на необхідність індивідуалізованого підходу до розробки програм та стратегій підтримки для кожного клієнта.

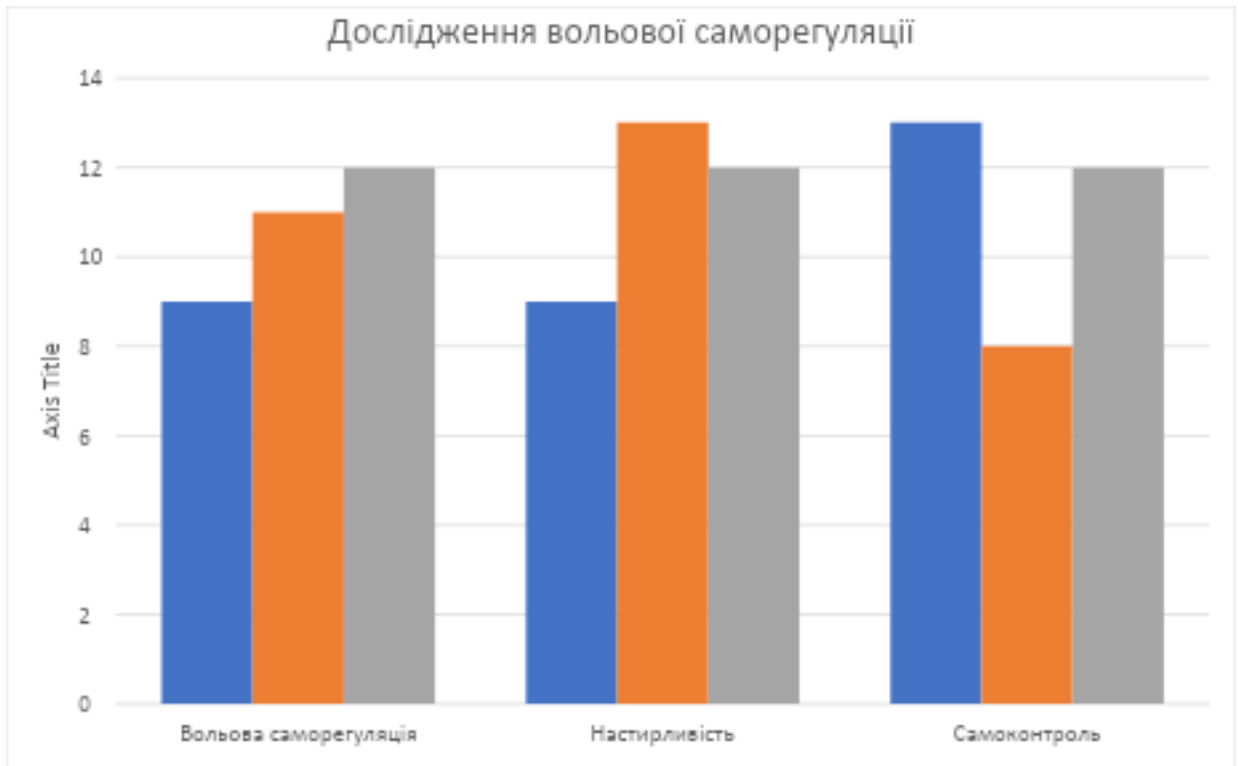


Рис.2.1. Рівень вольової саморегуляції (тестування №1)

В результаті дослідження також було виявлено, що рівень вольової саморегуляції може бути ключовим чинником, що впливає на успішність процесу одужання від хімічної залежності. Особи з високим рівнем вольової саморегуляції, як правило, демонстрували більш стійку мотивацію та ефективніші стратегії самоконтролю, що сприяло позитивним результатам в процесі реабілітації. З іншого боку, особи з низьким рівнем вольової саморегуляції можуть зазнавати складнощів у відновленні та підтримці здорового способу життя, що може призвести до рецидивів та ускладнень у подальшому.

Додатковим важливим висновком є те, що результати дослідження свідчать про необхідність включення комплексного підходу до реабілітації осіб з хімічною залежністю. Крім розвитку вольових якостей, необхідно також враховувати психосоціальні та психологічні аспекти, такі як психічний стан, соціальна підтримка та робота над мотивацією до одужання. Враховуючи комплексність проблеми хімічної залежності, ефективна

реабілітація вимагає інтегрованого підходу, який би охоплював усі аспекти психічного та фізичного благополуччя клієнта.

Здійснивши аналіз рівня суб'єктивного контролю який визначає, як люди сприймають світ та свою взаємодію з ним, зокрема, наскільки вони відчувають себе відповідальними за значущі події. Це оцінюється через розрізнення на два типи контролю: інтернальний, коли людина вірить у власну здатність впливати на події, і екстернальний, коли вона сприймає зовнішні фактори як основний вплив на своє життя. Цей інструмент допомагає встановити рівень особистої відповідальності і визначити, як люди сприймають своє ставлення до подій у своєму житті (рис.2.2.).

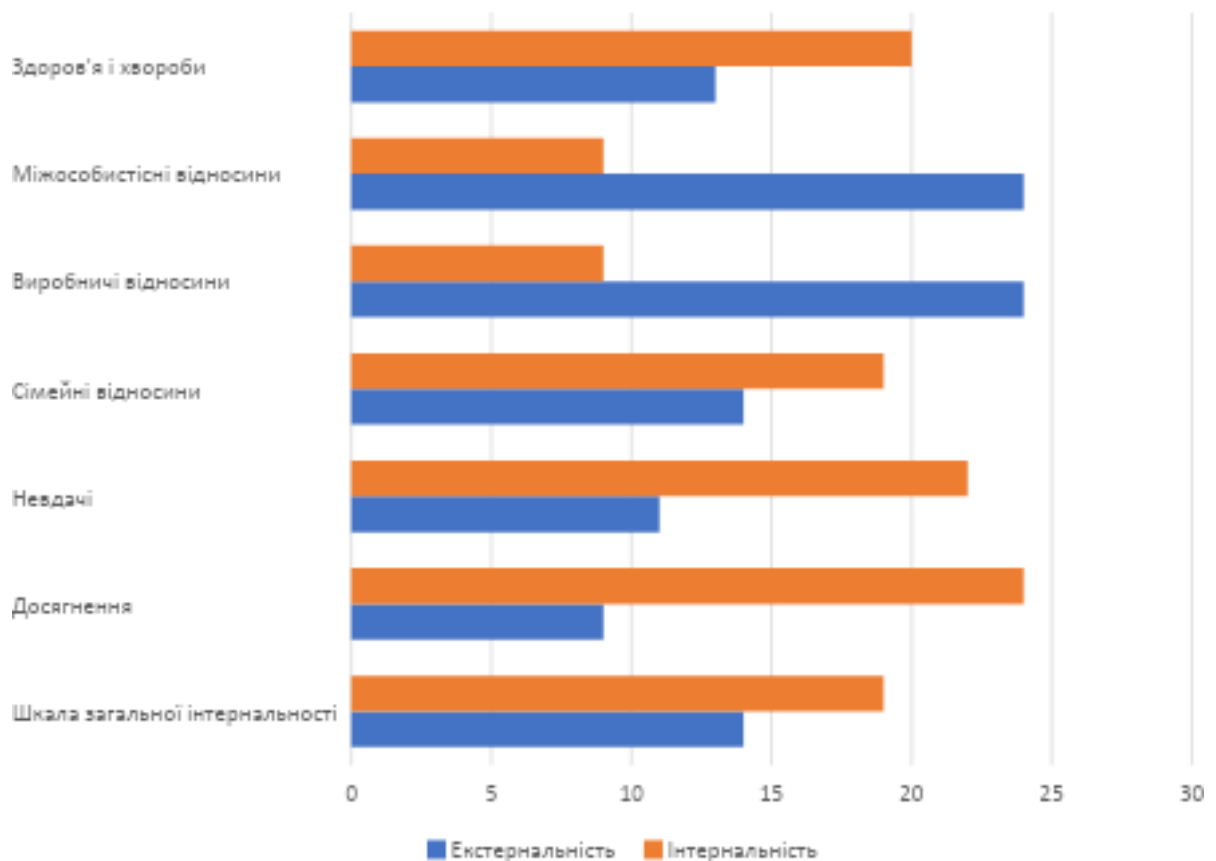


Рис.2.2. Рівень суб'єктивного контролю (тестування № 1)

У контексті дослідження осіб з хімічною залежністю на стадії одужання високий рівень загальної інтернальності (19) може вказувати на позитивний аспект процесу одужання. Особи з таким показником можуть бути більш

схильними до самостійності та відчуття власної відповідальності за своє життя. Вони можуть активно залучатися до програм реабілітації та бути більш мотивованими до власного виходу зі залежності.

У той же час, більш низький показник екстернальності (14) може вказувати на меншу схильність спиратися на зовнішні фактори, такі як оточуючі люди або умови, що відображається на їхньому бажанні брати відповідальність за власне життя. Це може бути сприятливим фактором у плануванні терапевтичних підходів, оскільки ці особи можуть бути більш схильними до активної участі у програмах реабілітації та ефективніше впоратися з викликами, пов'язаними з одужанням від хімічної залежності.

Високі значення інтернальності в області досягнень (24) можуть свідчити про позитивний аспект процесу реабілітації. Особи з таким показником вірять у власні можливості досягти успіху та перебороти виклики, пов'язані з хімічною залежністю. Вони можуть переконані, що їхні зусилля та рішучість грають вирішальну роль у досягненні позитивних результатів у процесі одужання.

Такий високий рівень інтернальності може бути показником глибокого переконання особистості у власних можливостях та силі волі. Це може сприяти їхньому позитивному відношенню до програм реабілітації та бажанню активно брати участь у власному одужанні.

З іншого боку, низький показник екстернальності (9) може свідчити про меншу схильність осіб спиратися на зовнішні фактори або обставини для досягнення успіху. Це може вказувати на їхню внутрішню мотивацію та готовність взяти на себе відповідальність за своє життя та процес одужання.

Високі значення інтернальності в області невдач (22) можуть вказувати на те, що особи, хоча і роблять акцент на власних діях та рішеннях, також відчувають внутрішню відповідальність за негативні результати. Це може свідчити про їхню готовність визнавати свої помилки та приймати власну частку відповідальності за ситуації, що призвели до невдач.

Такий високий рівень інтернальності може свідчити про здатність осіб приймати негативні події як можливість для особистісного зростання та вдосконалення, а не просто як результат зовнішніх обставин. Це може бути важливим аспектом їхнього психологічного стану під час процесу одужання.

Низький показник екстернальності (11) також підтримує цю інтерпретацію, оскільки він вказує на меншу схильність осіб вважати зовнішні обставини або випадковість головною причиною невдач. Вони можуть більше схильні шукати причини своїх негараздів у власних діях та рішеннях, що сприяє їхньому внутрішньому розвитку та самопізнанню.

Аналізуючи інтернальність у сімейних відносинах серед осіб, що перебувають на стадії одужання від хімічної залежності, можна зробити висновок, що вони, зазвичай, відчують внутрішню відповідальність за динаміку сімейних подій. Оцінка інтернальності, яка становить 19, переважає над екстернальністю, що дорівнює 14. Це свідчить про те, що особи нахилиються до переконання, що їхні дії та рішення впливають на стан і розвиток родинних відносин.

З іншого боку, щодо інтернальності у виробничих відносинах, результати свідчать про меншу схильність осіб приймати внутрішню відповідальність за професійні справи. Оцінка інтернальності на рівні 9 виявляється значно нижчою, ніж оцінка екстернальності, яка становить 24. Це може вказувати на те, що люди, які перебувають на стадії одужання від хімічної залежності, схильні більше спиратися на зовнішні обставини та фактори у своїй професійній діяльності, замість того, щоб відчувати внутрішню мотивацію та контроль над своїми рішеннями.

Аналізуючи інтернальність у міжособистісних відносинах серед осіб, які перебувають на стадії одужання від хімічної залежності, можна зауважити, що високі значення екстернальності (24) свідчать про те, що вони можуть відчувати меншу здатність контролювати або впливати на свої міжособистісні відносини. Це може означати, що особи зазнають труднощі у сприйнятті власної ролі та впливу на взаємодії з іншими людьми, можливо,

через переживання невпевненості або недоліків у соціальних навичках. Зокрема, особи, що зазнають хімічну залежність, можуть мати складнощі у встановленні та підтримці стійких та задовільних міжособистісних зв'язків через вплив залежності на їхню поведінку та емоційний стан.

У контексті інтернальності у справах здоров'я та хвороб, спостерігаються високі значення інтернальності (20) свідчать про те, що особи переважно вважають себе відповідальними за своє здоров'я та його стан, враховуючи власні дії і зусилля. Це може свідчити про те, що люди, які перебувають на стадії одужання від хімічної залежності, усвідомлюють важливість власних рішень та зусиль у збереженні та покращенні свого фізичного та психічного здоров'я. Таке усвідомлення може бути результатом прагнення до саморозвитку та самопізнання, яке часто виникає в процесі одужання від залежності.

Підсумовуючи дослідження рівня суб'єктивного контролю серед осіб на стадії одужання від хімічної залежності, виявлено, що вони проявляють відмінність у сприйнятті власної внутрішньої і зовнішньої контрольованості життєвих подій. Учасники, які мають високий рівень інтернальності, відзначаються впевненістю у власній здатності впливати на важливі аспекти свого життя. Зокрема, вони більш схильні приписувати свої успіхи, невдачі, а також стан здоров'я власним діям і рішенням. Навпаки, учасники з низьким рівнем інтернальності більше схильні сприймати зовнішні фактори як визначальні для життєвого успіху та благополуччя, недооцінюючи роль власної внутрішньої сили та впливу. Ці результати свідчать про важливість розвитку внутрішнього локусу контролю та самовизначення у психологічній реабілітації осіб, які прагнуть подолати хімічну залежність.

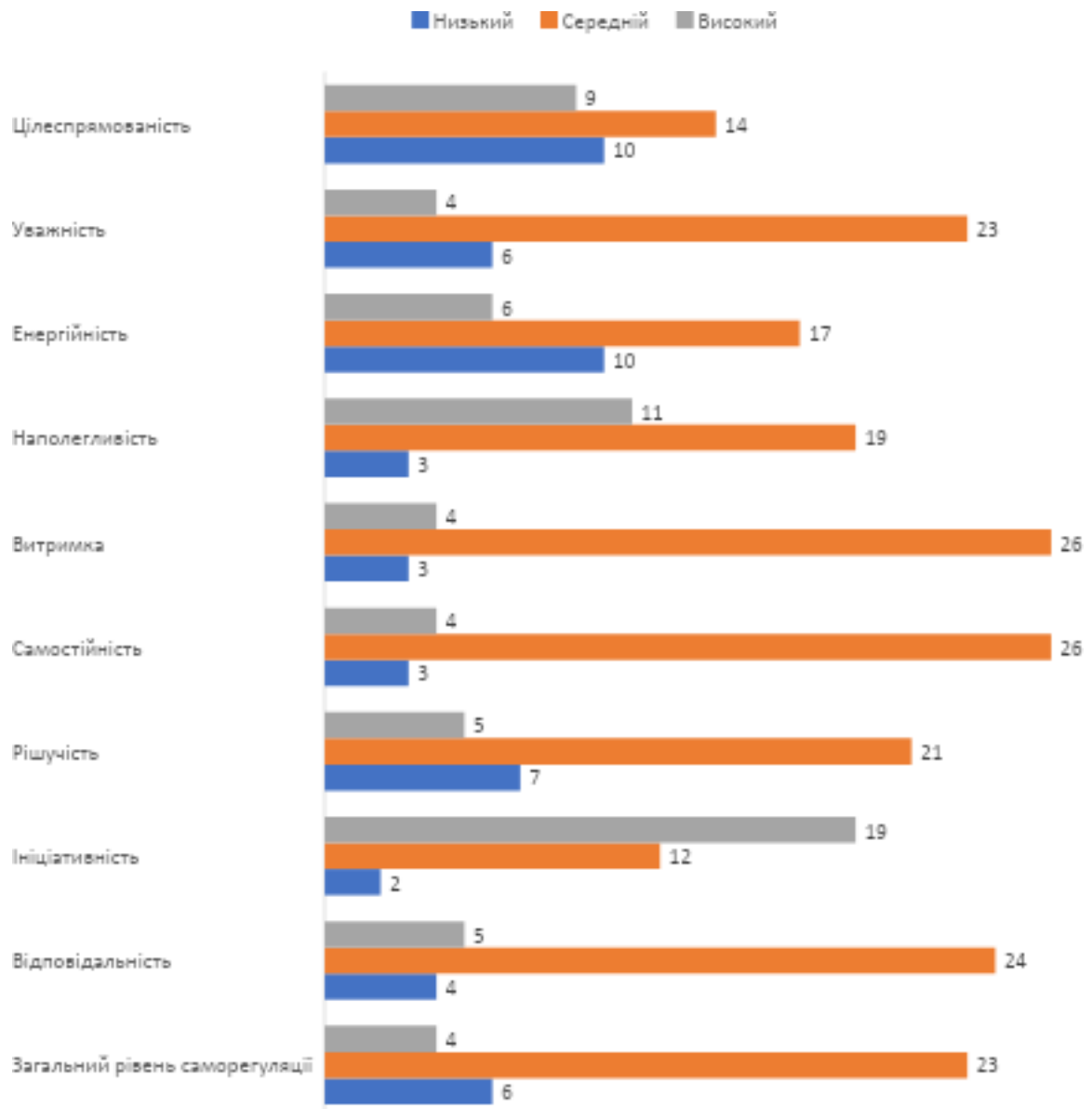


Рис.2.3. Результати дослідження вольових якостей (тестування №1)

Результати дослідження вольових якостей серед осіб, які перебувають на стадії одужання від хімічної залежності, показують різноманітні рівні саморегуляції та вольових якостей. Зокрема, бачимо, що середні значення переважають у більшості оцінюваних характеристик, що може свідчити про деяку ступінь стабільності вольових процесів у цій групі осіб.

Низькі показники саморегуляції та вольових якостей, зокрема відповідальності, ініціативності та самостійності, можуть вказувати на потребу в удосконаленні цих аспектів під час процесу одужання. Більш

високі показники, зокрема в області рішучості та наполегливості, можуть вказувати на наявність внутрішньої мотивації та сили волі для подолання труднощів.

Загалом, ці дані вказують на необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної реабілітації осіб з хімічною залежністю на стадії одужання, з врахуванням їхніх унікальних потреб та можливостей для підвищення рівня вольових якостей та саморегуляції. Додаткові програми та підтримка можуть бути спрямовані на розвиток конкретних аспектів, таких як відповідальність, ініціативність та уважність, що сприятимуть успішній реінтеграції цих осіб у суспільство та збереженню їхнього психічного здоров'я у майбутньому.

Під час аналізу числових даних щодо вольових якостей осіб з хімічною залежністю на стадії одужання, декілька ключових аспектів привертає на себе увагу. Зокрема, увагу може звернути загальний рівень саморегуляції. З числових даних випливає, що лише 4 з 33 осіб мають високий рівень саморегуляції. Це може вказувати на складнощі у здатності контролювати власні дії та реакції, що, в свою чергу, може призвести до нестабільності у процесі одужання та підвищеного ризику відновлення залежності.

Окрім того, важливим аспектом є рівень відповідальності. Дані свідчать про те, що більшість осіб мають середні значення відповідальності. Це може вказувати на їхню готовність приймати відповідальність за свої дії та рішення у процесі одужання.

Значимий аспект представляють ініціативність та рішучість. Високі показники цих параметрів свідчать про наявність значного внутрішнього ресурсу для досягнення поставлених цілей та подолання труднощів.

Однак слід зазначити, що багато осіб мають середні значення вольових якостей, що вказує на потребу в індивідуалізованих програмах та підходах до психологічної реабілітації. Розробка стратегій для збереження та підтримки вольових якостей, які мають високий рівень, може стати важливим напрямком у реабілітаційному процесі.

Також нами було здійснено повторне тестування з людьми які мають хімічну залежність, та мають різний термін залежності та з різним інтервалом між першим і другим тестуванням для кожної особи. Що відображає різні швидкості прогресу у кожного учасника програми реабілітації. Наприклад, деякі особи можуть досягати більш помітного прогресу протягом короткого періоду, тоді як інші потребують більш тривалого часу для досягнення тих самих результатів. Такий аналіз може допомогти в уточненні програм реабілітації для кожної особи відповідно до їхніх індивідуальних потреб і темпів прогресу.

При аналізі даних відзначається деяка закономірність у змінах показників вольових якостей між першим і другим тестуванням.

Середня тривалість інтервалу між першим і другим тестуванням складає приблизно 2 місяці. Середня тривалість чистого часу, або періоду без хімічної залежності, становить близько 2 років, проте спостерігається значна різноманітність в цьому показнику - від декількох тижнів до 6 років або більше.

Аналізуючи результати другого тестування, можна відзначити певні зміни у показниках вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю в порівнянні з показниками першого тестування (рис.2.4.).

1. Вольова саморегуляція: значення вольової саморегуляції у другому тестуванні розподілені наступним чином: низький - 8, середній - 10, високий - 15. Порівняно з першим тестуванням, можна відзначити збільшення кількості осіб з високим рівнем вольової саморегуляції (з 12 до 15), що свідчить про певне покращення у здатності до управління своїми діями та емоціями.

2. Настирливість: у другому тестуванні значення настирливості розподілені так: низький - 4, середній - 13, високий - 16. Порівняно з першим тестуванням, варто відзначити збільшення кількості осіб з високим рівнем настирливості (з 12 до 16), що може свідчити про зростання вмотивованості та наполегливості в досягненні поставлених цілей.

3. Самоконтроль: результати самоконтролю у другому тестуванні поділяються так: низький - 5, середній - 10, високий - 18. У порівнянні з першим тестуванням, можна відзначити зростання кількості осіб з високим рівнем самоконтролю (з 12 до 18), що свідчить про певну покращення здатності до стриманості та контролю над негативними діями та емоціями.

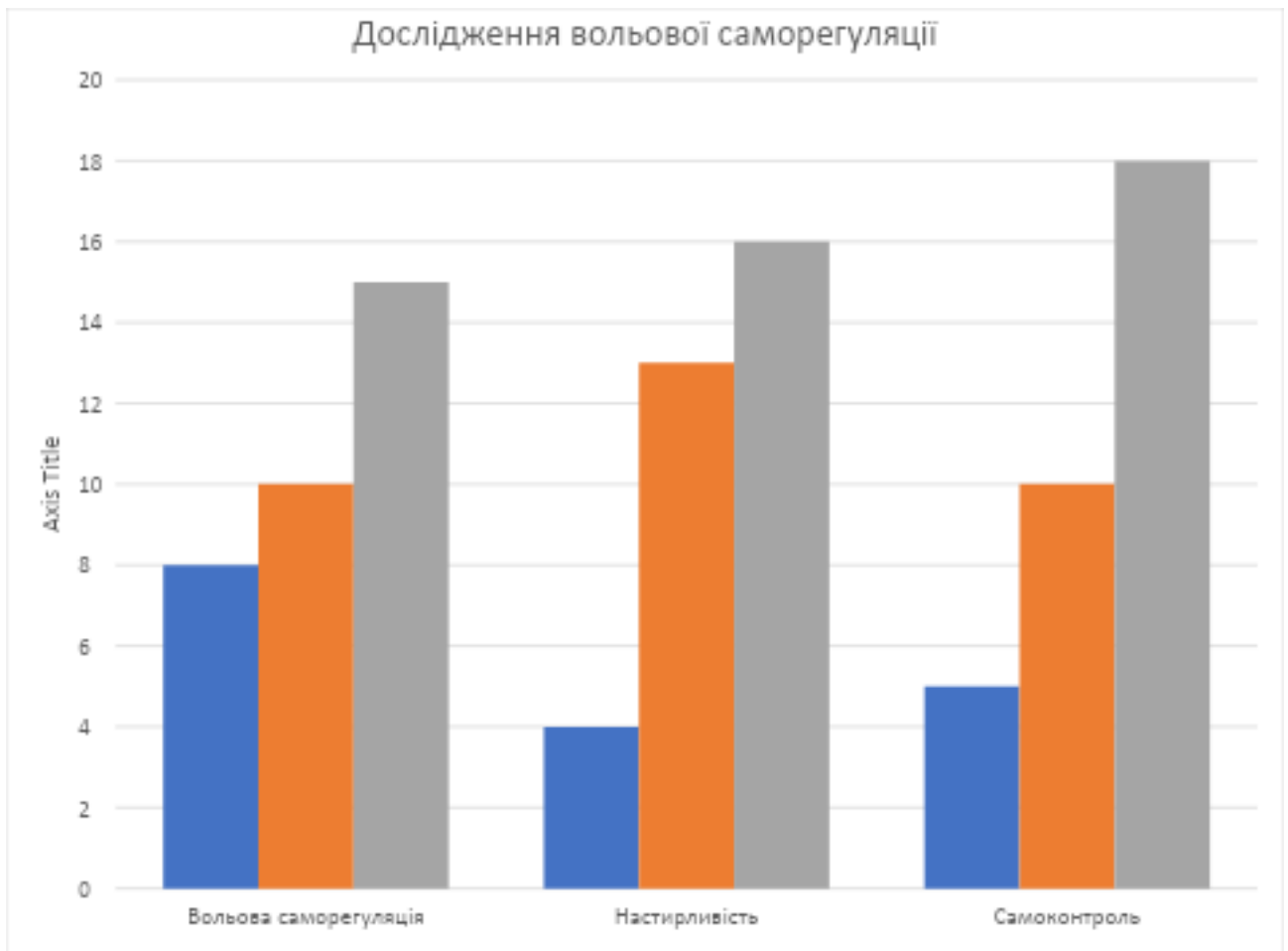
Отже, в цілому, результати другого тестування вказують на певні позитивні зміни у рівні вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю у досліджуваних осіб порівняно з першим тестуванням.

Аналіз показників саморегуляції вказує на тенденцію до збільшення вольової саморегуляції та самоконтролю у деяких індивідів протягом короткого періоду між першим і другим тестуваннями. Вольова саморегуляція визначається як здатність особи до управління своїми діями, мисленням та емоціями задля досягнення конкретних цілей та виконання обов'язків. Самоконтроль, у свою чергу, визначається як здатність до стриманості від негативних дій та реакцій у важких ситуаціях.

Збільшення цих показників може вказувати на покращення здатності особи до ефективного управління своїми внутрішніми процесами і поведінкою. Це може бути наслідком позитивних змін у підходах до розв'язання проблем, управління стресом та емоціями, або здобуття нових навичок у сфері самоконтролю. Зокрема, підвищений рівень вольової саморегуляції може допомогти особі у більш ефективному плануванні та виконанні завдань, а також у вирішенні конфліктів та проблемних ситуацій. Розвиток самоконтролю, з свого боку, може сприяти зниженню рівня впливу негативних стимулів на поведінку та збереженню спокою та концентрації у важливих ситуаціях.

Отже, збільшення показників вольової саморегуляції та самоконтролю вказує на позитивний розвиток особистісних якостей і може служити свідченням про здатність індивіда до ефективного управління своїм життям та досягнення поставлених цілей.

Поглиблюючи аналіз змін в показниках вольових якостей між першим і другим тестуванням, варто розглянути кілька аспектів.



**Рис.2.4. Рівень вольової саморегуляції (тестування № 2)**

Аналізуючи результати другого тестування, виявлено певні зміни у показниках особистості в порівнянні з першим тестуванням. Зокрема, порівнюючи показники екстернальності та інтернальності, виявлено, що значення загальної інтернальності зросло з 19 до 23, тоді як показник екстернальності зменшився з 14 до 10.

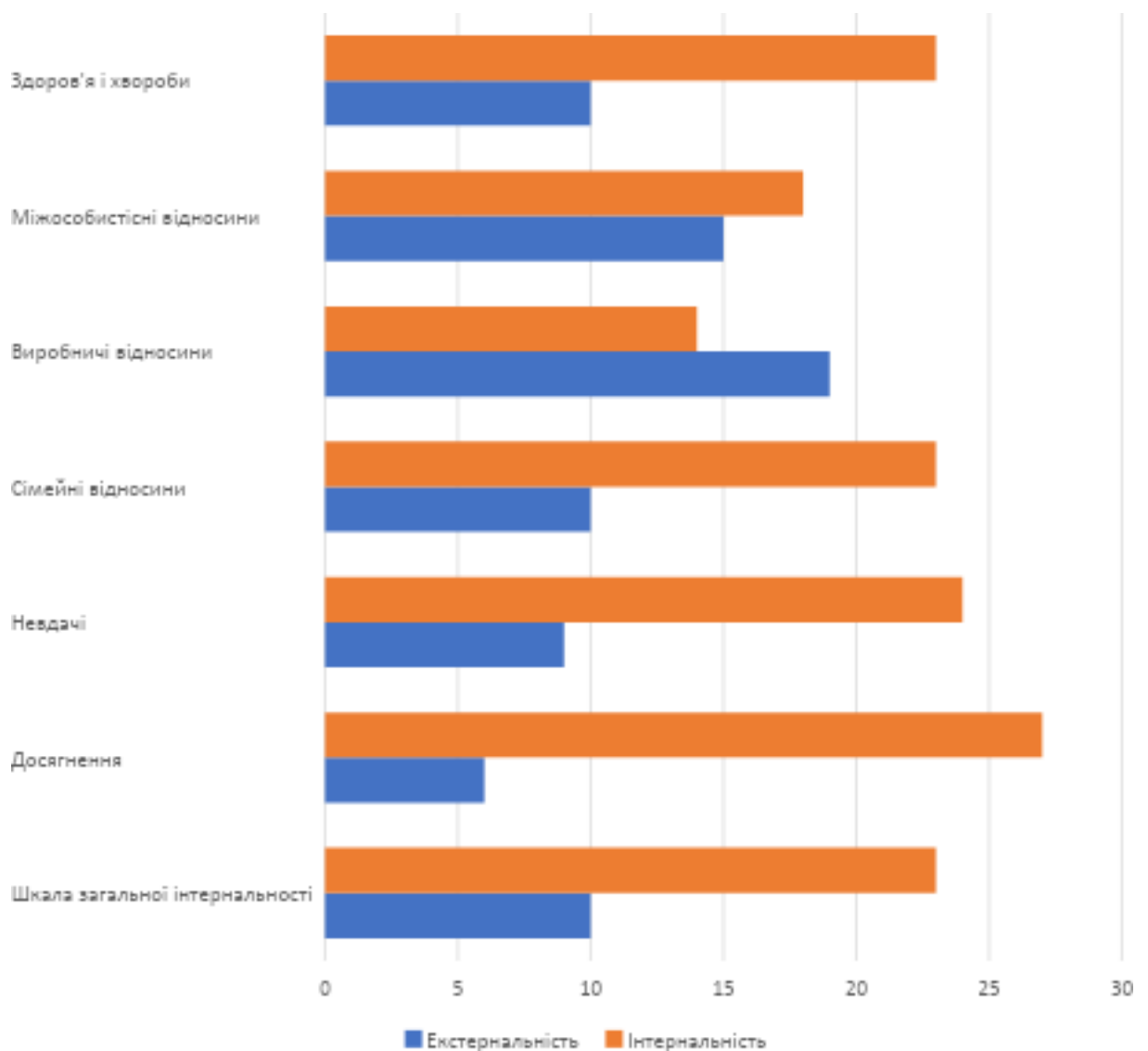
У сферах досягнень і невдач також відзначаються зміни. Наприклад, показники досягнень зросли з 24 до 27, а показники невдач зменшилися з 22 до 9. Це може свідчити про покращення успішності та здатності особистості подолати труднощі.

У контексті відносин, спостерігається зміна у значеннях показників. Наприклад, у сферах сімейних, виробничих та міжособистісних відносин

спостерігається збільшення значень інтернальності та зменшення значень екстернальності.

У сфері здоров'я і хвороби також відзначаються зміни. Показники здоров'я зросли з 20 до 23, що може вказувати на позитивні зміни у ставленні особистості до свого фізичного та психічного стану.

Отже, зазначені зміни в показниках свідчать про можливе покращення в рівні саморегуляції, успішності, відносинах та здоров'ї особистості протягом розглянутого періоду.



**Рис.2.5. Рівень суб'єктивного контролю (тестування № 1)**

Такі зміни можуть бути важливими з погляду психологічного розвитку та адаптації особистості до змінних життєвих умов. Зростання показників

інтернальності, яке спостерігається у сферах досягнень, сімейних, виробничих та міжособистісних відносин, може свідчити про збільшення впевненості та самооцінки особистості у своїх можливостях та здатності до внутрішнього контролю.

Покращення показників здоров'я також є важливим аспектом, оскільки воно може свідчити не лише про позитивні зміни у фізичному стані, але й у психічному благополуччі особистості. Зменшення показників невдач також може вказувати на більш ефективне вирішення проблем та стресових ситуацій, що сприяє загальному психічному та емоційному благополуччю.

Ці зміни можуть бути наслідком різноманітних факторів, таких як особистісний розвиток, психологічна підтримка, зміни в життєвих обставинах або набуття нових досвідів. Враховуючи це, додаткове дослідження може допомогти розкрити деталі цих змін і їхній вплив на життєву ситуацію та самопочуття особистості.

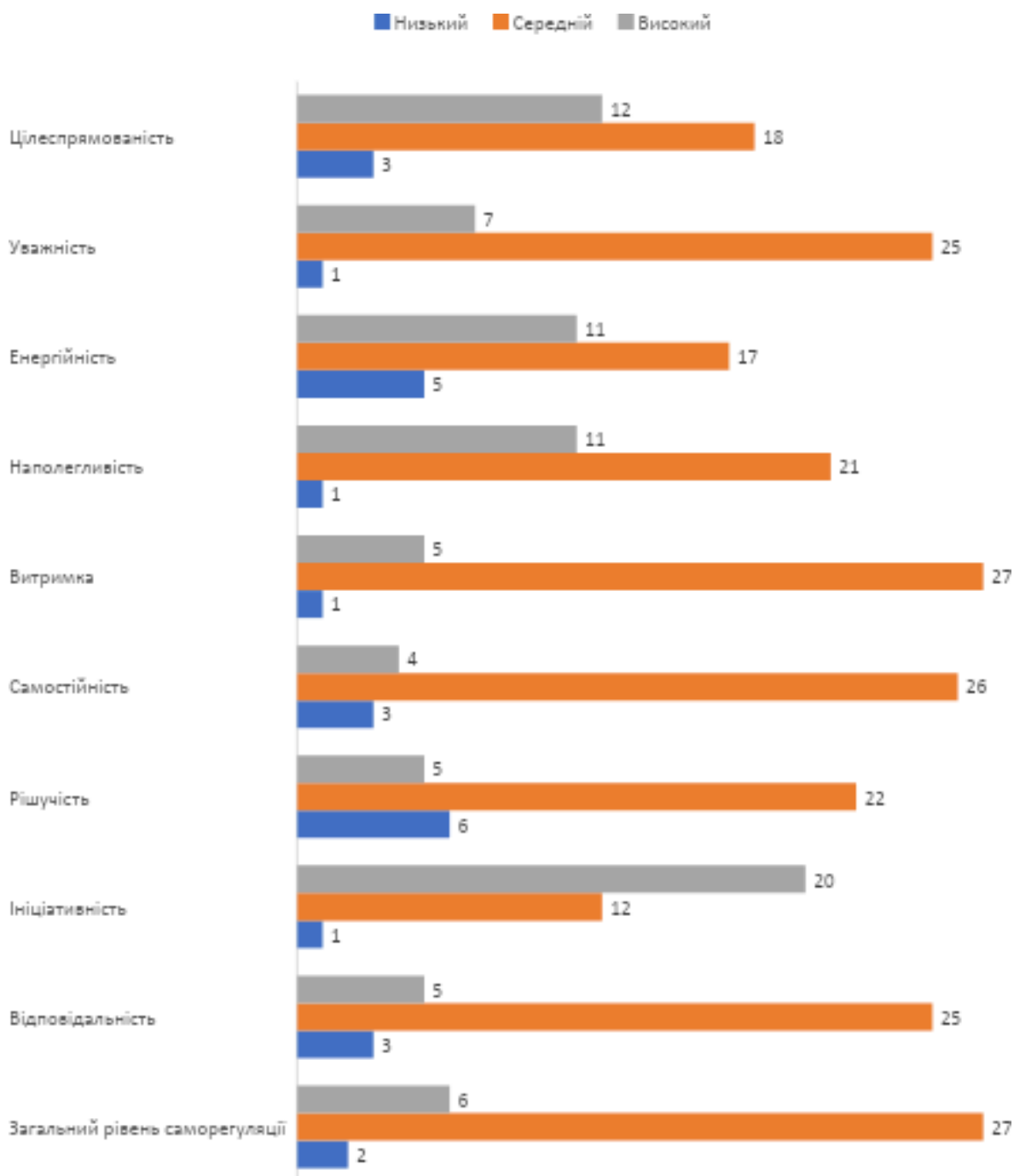
Порівнюючи результати другого та першого тестувань, можна виділити деякі зміни та стали особливості в показниках саморегуляції (рис.2.6).

Аналізуючи загальний рівень саморегуляції у другому тестуванні, важливо враховувати сумарні результати різних аспектів, які відображають здатність особистості до контролю над своїми діями, емоціями та реакціями на внутрішні та зовнішні стимули. Числові дані свідчать про зміни в розподілі осіб за рівнями саморегуляції в порівнянні з першим тестуванням.

У другому тестуванні кількість осіб з результатами в середньому рівні саморегуляції зросла до 27 осіб, що є більшим, ніж у першому тестуванні, де ця кількість становила 23 особи. Це свідчить про загальне зростання кількості осіб з середнім рівнем саморегуляції протягом досліджуваного періоду.

Порівняно з першим тестуванням, у другому тестуванні також помітно збільшення кількості осіб з низьким та високим рівнями саморегуляції. Кількість осіб з низьким рівнем саморегуляції зросла, що може вказувати на певні труднощі у здатності до контролю над власними емоціями та діями.

Одночасно збільшилася і кількість осіб з високим рівнем саморегуляції, що може свідчити про покращення в цій сфері відповідно до здібностей і потреб особистості.



**Рис.2.6. Результати дослідження вольових якостей (тестування №2)**

Аналізуючи рівень відповідальності у другому тестуванні, важливо враховувати, що цей аспект відображає здатність особистості до виконання

своїх обов'язків, прийняття власних дій та їхніх наслідків, а також відповідальність за власні рішення та зобов'язання. Числові дані підтверджують, що рівень відповідальності у другому тестуванні залишився практично на тому ж рівні, проте спостерігається збільшення кількості осіб з середнім та низьким рівнями.

Кількість осіб з середнім рівнем відповідальності зросла у другому тестуванні, відображаючи можливе збільшення у свідомості особистості щодо її зобов'язань та обов'язків. Однак, збільшення кількості осіб з низьким рівнем відповідальності може свідчити про недоліки у здатності до виконання обов'язків та прийняття відповідальності за свої дії.

Отже, результати другого тестування вказують на збереження загального рівня відповідальності, але водночас виявляють певні тенденції до зміни в розподілі осіб за рівнями цього аспекту. Це може відображати розвиток або недоліки у здатності до виконання обов'язків та відповідальності за свої дії у досліджуваних осіб.

Аналізуючи рівень ініціативності у другому тестуванні, важливо враховувати, що цей аспект відображає здатність особистості до самостійного прийняття рішень та активного пошуку нових можливостей і шляхів вирішення завдань і проблем. Числові дані підтверджують, що у другому тестуванні помітно збільшилася кількість осіб з високим рівнем ініціативності (20 осіб проти 19 у першому тестуванні), тоді як кількість осіб з низьким рівнем ініціативності зменшилася.

Збільшення кількості осіб з високим рівнем ініціативності може вказувати на розвиток у особистості властивостей таких як активність, наполегливість та самостійність у прийнятті рішень та реалізації своїх ідей і цілей. Це може бути позитивним сигналом про розвиток лідерських якостей та здатності до самовдосконалення.

Зменшення кількості осіб з низьким рівнем ініціативності може свідчити про певну покращення у здатності до самостійного прийняття

рішень та активного впливу на події. Це може бути результатом розвитку внутрішньої мотивації та впевненості в собі.

Аналізуючи результати другого тестування з показника ініціативності, можна виявити певні позитивні зміни у здатності осіб до самостійного прийняття рішень та активного пошуку нових можливостей. Числові дані підтверджують ці зміни, описуючи збільшення кількості осіб з високим рівнем ініціативності з 19 до 20, тоді як кількість осіб з низьким рівнем зменшилася з 2 до 1.

Збільшення кількості осіб з високим рівнем ініціативності може свідчити про підвищення рівня самоорганізації та самомотивації. Це може бути результатом розвитку внутрішніх механізмів стимулювання, які спонукають особистість до активності та пошуку нових шляхів досягнення поставлених цілей. Крім того, зростання кількості осіб з високим рівнем ініціативності може свідчити про підвищення впевненості в собі та віртуозності у вирішенні завдань.

Зменшення кількості осіб з низьким рівнем ініціативності вказує на тенденцію до відмови від пасивної позиції і недостатньої активності у вирішенні життєвих ситуацій. Це може бути наслідком покращення мотивації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Аналізуючи результати другого тестування з показником рішучості, можна виявити певні тенденції у змінах у рівнях цієї якості серед досліджуваних осіб. Числові дані підтверджують збільшення кількості осіб з середнім рівнем рішучості з 21 до 22, тоді як кількість осіб з високим рівнем залишилася незмінною у 5 осіб.

Збільшення кількості осіб з середнім рівнем рішучості може вказувати на певне зростання у впевненості особистості у власних здібностях та можливостях досягнення поставлених цілей. Це може бути результатом позитивного впливу попереднього досвіду та навчання, що дозволяє особі більш впевнено йти вперед у вирішенні життєвих ситуацій.

Однак залишення кількості осіб з високим рівнем рішучості на стабільному рівні може також вказувати на певний рівень консервативності чи стабільності в умовах, коли ризикований підхід до прийняття нових викликів може бути менш привабливим.

Порівнюючи результати другого та першого тестувань з показниками витримки, наполегливості, енергійності, уважності та цілеспрямованості, можна виявити певні зміни у рівнях цих якостей серед досліджуваних осіб.

- **Витримка:** у другому тестуванні кількість осіб з низьким рівнем витримки скоротилася з 3 до 1, кількість осіб з середнім рівнем залишилася практично без змін (з 26 до 27), але зросла кількість осіб з високим рівнем витримки (з 4 до 5). Це може свідчити про загальне покращення у здатності досліджуваних осіб контролювати свої емоції та витримувати стресові ситуації.

- **Наполегливість:** кількість осіб з низьким рівнем наполегливості зменшилася з 3 до 1, тоді як зросла кількість осіб з високим рівнем наполегливості (з 11 до 11). Це свідчить про те, що досліджувані особи стали більш стійкими та цілеспрямованими у досягненні своїх цілей.

- **Енергійність:** кількість осіб з високим рівнем енергійності залишилася без змін (11), тоді як кількість осіб з низьким рівнем енергійності скоротилася з 10 до 5. Це може вказувати на певне покращення рівня життєвої енергії та активності у досліджуваних осіб.

- **Уважність:** збільшилася кількість осіб з високим рівнем уважності (з 4 до 7), тоді як кількість осіб з низьким рівнем уважності скоротилася з 6 до 1. Це може вказувати на загальне покращення у здатності досліджуваних осіб зосереджуватися на важливих завданнях та подіях у своєму житті.

- **Цілеспрямованість:** збільшилася кількість осіб з високим рівнем цілеспрямованості (з 9 до 12), тоді як зменшилася кількість осіб з низьким рівнем цілеспрямованості (з 10 до 3). Це може свідчити про покращення у визначенні цілей та здатності до систематичної праці над їх досягненням.

Результати другого тестування вказують на позитивні зміни у рівнях витримки, наполегливості, енергійності, уважності та цілеспрямованості серед досліджуваних осіб.

Підсумуючи дане дослідження, можна зазначити наступне:

1. Зміни у рівнях саморегуляції: в результаті другого тестування спостерігалися позитивні зміни у рівнях саморегуляції серед досліджуваних осіб. Більше осіб виявили середній рівень саморегуляції, що може свідчити про їхню здатність контролювати свої дії та реакції на зовнішні стимули.

2. Зміни у вольовій саморегуляції: кількість осіб із високим рівнем вольової саморегуляції зросла, що може вказувати на покращення в контролі над власними діями та рішеннями.

3. Зміни у показниках енергійності та уважності: більше осіб виявили високий рівень енергійності та уважності, що може відобразити загальне підвищення рівня активності та концентрації.

4. Покращення у цілеспрямованості: кількість осіб з високим рівнем цілеспрямованості зросла, що може свідчити про зростання мотивації та здатності до досягнення поставлених цілей.

Отже, результати дослідження свідчать про позитивні зміни в особистісних якостях досліджуваних осіб протягом періоду між першим та другим тестуванням. Ці зміни можуть вказувати на їхнє особистісне зростання та покращення в здатності до ефективної саморегуляції і досягнення успіху в різних аспектах життя.

Окрім того, результати вказують на різноманітність підходів до реабілітації, що застосовуються для кожної особи. Різні програми та методи можуть бути використані залежно від індивідуальних потреб та характеристик кожної особи. Це може включати психотерапію, групові сесії, медикаментозне лікування та інші підходи до підтримки психологічного та фізичного стану.

Належне вивчення ефективності цих програм та методів може виявитися корисним для визначення найбільш ефективних шляхів підтримки

та реабілітації осіб з хімічною залежністю на різних етапах одужання. Цей аналіз дозволить вдосконалити підходи до реабілітації та підтримки, забезпечуючи оптимальну підтримку для кожної особи у процесі повернення до здорового способу життя.

У контексті дослідження вольових якостей осіб, залежних від речовин, слід звернути увагу на динаміку змін у вольових показниках. Один із учасників, згідно з даними тестування, демонстрував значне погіршення в показниках між першим і другим тестуванням. Виявлені зміни можуть свідчити про ряд потенційних факторів, що впливають на стан індивіда в період його одужання.

Можливими причинами зазначених змін можуть бути втрата мотивації, відсутність адекватної підтримки або стресові ситуації, що спричинили рецидив або зірвання з програми реабілітації. Крім того, індивідуальні особливості та умови, в яких знаходиться кожен учасник, також можуть впливати на його вольові якості.

Для подальшого розуміння та ефективної підтримки такого учасника дослідження необхідно провести додатковий аналіз контексту його залежності, а також врахувати можливі внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на його стан. Важливо надати цій особі адекватну підтримку та відповідні методи реабілітації для підвищення шансів на успішне одужання і подолання залежності.

Отже, детальний аналіз змін в показниках вольових якостей між першим і другим тестуванням дозволяє краще зрозуміти динаміку одужання та виявити фактори, які можуть сприяти або перешкоджати процесу реабілітації. Це дозволяє розробити більш ефективні програми та підходи до підтримки осіб з хімічною залежністю у процесі їхнього одужання.

### **2.3. Практичні рекомендації для психологів з розробки терапевтичних заходів**

Розробка терапевтичних заходів для зміни вольових процесів під час одужання від хімічної залежності є важливим і складним етапом у психологічній реабілітації клієнтів. Враховуючи важливість вольових якостей у процесі відновлення та підтримки здоров'я, ефективні терапевтичні заходи мають на меті сприяти розвитку та підтримці вольових навичок, необхідних для подолання хімічної залежності та збереження стійкої ремісії.

Цей процес включає ретельну оцінку вольових можливостей та недоліків кожного клієнта, а також ідентифікацію конкретних вольових процесів, які потребують розвитку та підтримки. Для досягнення цієї мети, психологи використовують різноманітні підходи та методики, які базуються на сучасних теоріях психології, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, психотерапію зорієнтовану на розвиток, медитацію та міндфулнес-практики.

Ключовими елементами розробки терапевтичних заходів є індивідуалізація підходу до кожного клієнта, розробка конкретних стратегій та цілей, спрямованих на покращення вольових процесів, а також постійний моніторинг та коригування програми з урахуванням реакції та потреб клієнта. Такий підхід дозволяє забезпечити оптимальну підтримку та стимулювання розвитку вольових навичок, необхідних для успішного подолання хімічної залежності та підтримки стабільного одужання.

Реабілітація осіб, які перебувають у процесі одужання від хімічної залежності, нерозривно пов'язана з ефективною розробкою терапевтичних стратегій для зміни їх вольових процесів. Початкова оцінка вольових можливостей у клієнтів стає важливим етапом цього процесу, оскільки вона допомагає ідентифікувати конкретні аспекти, які потребують уваги та підтримки. Така оцінка базується на аналізі різноманітних вольових функцій, включаючи самоконтроль, самодисципліну та управління стресом, і визначає напрямки подальшої роботи з клієнтом.

Далі, розвиток вольових навичок в клієнтів стає метою для психологів, працюючих у сфері реабілітації. Розробка програм, спрямованих на підвищення рівня вольових якостей, є важливим кроком у цьому процесі.

Серед навичок, які можуть бути піддані розвитку, зокрема варто відзначити самоконтроль, самодисципліну та управління стресом. Ефективна програма має передбачати індивідуальний підхід до кожного клієнта, враховуючи його унікальні потреби та можливості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також є ключовим компонентом в процесі зміни вольових процесів. Використання методів КПТ дозволяє змінити негативні шаблони думок та поведінки, які можуть бути пов'язані з вольовими порушеннями та хімічною залежністю. Розробка та впровадження індивідуальної програми КПТ може сприяти розвитку здорових стратегій адаптації та допомогти клієнтам досягти стійкого одужання.

Крім того, тренування самоконтролю є важливою складовою підготовки клієнтів до подолання хімічної залежності. Це включає в себе впровадження методів і практик, таких як медитація та вправи з уваги, які сприяють підвищенню рівня уважності та зосередженості. Такий підхід допомагає клієнтам змінити свої реакції на стресові ситуації та підвищити рівень самоконтролю у важливих моментах.

Підтримка вольового процесу грає важливу роль у процесі реабілітації. Розробка і впровадження плану підтримки для клієнта включає в себе розробку стратегій управління спокусами, уникнення відновлення негативних звичок та підтримку встановлення здорових механізмів саморегуляції. Цей план розробляється з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей кожного клієнта.

На заключному етапі, підтримка та мотивація є важливими аспектами успішного одужання. Забезпечення психологічної підтримки та мотивації для клієнтів може включати похвалу за досягнуті успіхи, підтримку у випадках стресу, а також сприяння внутрішній мотивації до змін. Цей підхід допомагає зберегти високий рівень мотивації та ефективності в процесі реабілітації.

Наведемо деякі практичні рекомендації для психологів :

1. Оцінка вольових процесів - початкова оцінка вольових процесів у клієнта допомагає визначити конкретні аспекти, які потребують розвитку та підтримки.

2. Розвиток вольових навичок - розробка програми, спрямованої на підвищення вольових навичок, таких як самоконтроль, самодисципліна та управління стресом.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - використання методів КПТ для зміни шаблонів думок та поведінки, які можуть бути пов'язані з вольовими порушеннями та хімічною залежністю.

4. Тренування самоконтролю - включення у практику клієнта методів тренування самоконтролю, таких як медитація та вправи з уваги, для підвищення уважності та зосередженості.

5. Підтримка вольового процесу - розвиток плану підтримки для клієнта, що включає стратегії для управління спокусами, уникнення відновлення звичок та встановлення здорових механізмів саморегуляції.

6. Робота з метою та цілями - спільна робота з клієнтом над встановленням конкретних цілей та розробка стратегій досягнення їх, що сприяє розвитку вольових якостей.

7. Підтримка та мотивація - забезпечення психологічної підтримки та мотивації для клієнта під час процесу одужання, що може включати похвалу за досягнуті успіхи та підтримку у випадках стресу.

8. Індивідуалізація підходу - кожен клієнт унікальний, тому важливо враховувати індивідуальні потреби та характеристики кожної людини при розробці терапевтичних заходів.

Ці рекомендації допоможуть психологам ефективно працювати з клієнтами, які переживають процес одужання від хімічної залежності, та сприятимуть досягненню стабільності та покращенню якості їхнього життя.

## Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження особливостей зміни вольових процесів під час одужання від хімічної залежності було виявлено ряд важливих висновків.

Описана вибірка включала у себе осіб, що перебували на різних етапах процесу одужання, що дозволило отримати різноманітні дані та провести аналіз динаміки змін. Використані методи дослідження дозволили систематизувати та аналізувати отримані дані з урахуванням різноманітних аспектів вольової активності.

Аналіз результатів дослідження показав, що процес одужання від хімічної залежності супроводжується різноманітними змінами в вольових якостях учасників. Деякі особи виявили поліпшення в показниках вольової активності, в той час як інші показали погіршення. Це свідчить про неоднорідність процесу одужання та необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної реабілітації.

На підставі отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації для психологів з розробки терапевтичних заходів. Зокрема, визначено необхідність удосконалення індивідуальних програм та методів реабілітації, а також врахування різноманітних факторів, що впливають на вольові процеси під час одужання. Результати дослідження надають підґрунтя для подальшого розвитку ефективних підходів до підтримки осіб, що перебувають на шляху до одужання від хімічної залежності.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження детально розглянуто сутність та значення вольових процесів у контексті їх впливу на поведінку та розвиток особистості. Вольові процеси є ключовими механізмами, що керують психічною діяльністю людини, включаючи в себе здатність до самоконтролю, цілеспрямованості та регуляції власних дій. Вони визначають здатність особистості до досягнення поставлених цілей, подолання труднощів та адаптації до змін в навколишньому середовищі.

Проведено детальну характеристику хімічної залежності як складного психологічного та медичного явища, що впливає на функціонування людини в різних сферах життя. Хімічна залежність є комплексним станом, що виникає в результаті взаємодії багатьох факторів, включаючи генетичні, соціокультурні, психологічні та навколишні чинники. Вона характеризується не лише фізіологічною потребою у споживанні речовини, а й психологічною залежністю, що впливає на ментальний стан та поведінку особи.

Крім того, в дослідженні було розглянуто взаємозв'язок між вольовими процесами та хімічною залежністю. Виявлено, що вольові якості, такі як самоконтроль, наполегливість та цілеспрямованість, відіграють ключову роль у процесі одужання від залежності. Ефективна реабілітація від хімічної залежності часто передбачає розвиток вольових якостей та їх використання для подолання труднощів та зміни негативних паттернів поведінки.

Дослідження підтверджує важливість розуміння вольових процесів та їх ролі у контролі та подоланні хімічної залежності. Ці знання можуть бути використані для розробки ефективних програм та методів реабілітації, спрямованих на підтримку осіб, що зазнають впливу хімічної залежності, у їхньому шляху до одужання та повернення до здорового способу життя.

Проведене дослідження відображає його спрямування на аналіз конкретних змін, що відбуваються в вольових процесах під час процесу одужання від хімічної залежності. Цей етап емпіричного дослідження

покликаний розкрити різноманіття цих змін і спростити визначення ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації осіб, що перебувають у процесі одужання.

Аналіз результатів дослідження виявляє широкий спектр змін у вольових процесах в залежності від індивідуальних особливостей та контексту самого процесу одужання. Цей аналіз дозволяє усвідомити, що підходи до реабілітації повинні бути гнучкими та індивідуалізованими, оскільки реакція кожної особи на процес одужання може бути унікальною.

Аналіз результатів емпіричного дослідження сприяє з'ясуванню ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які перебувають у процесі визволення від хімічної залежності. Ця інформація є важливою для розробки та вдосконалення програм інтервенцій та підтримки, спрямованих на покращення результатів в реабілітації та підвищення якості життя цих осіб.

Наукове дослідження підтверджує значущість розуміння вольових процесів та їхньої впливової ролі у контролі та подоланні хімічної залежності. Це підкреслює важливість врахування вольових аспектів у плануванні та реалізації програм та методів реабілітації. Зазначені знання мають потенціал бути використаними для створення ефективних стратегій підтримки та відновлення для осіб, що перебувають під впливом хімічної залежності, сприяючи їхньому успішному процесу одужання та поверненню до здорового способу життя. Ці висновки слугують основою для подальших наукових досліджень і вдосконалення практичних підходів до реабілітації та підтримки осіб, що борються з хімічною залежністю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов, К. В. Нехімічні залежності: сучасні тенденції / К. В. Аймедов, Ю. О. Асєєва, М. О. Черевко // Мед. психологія. — 2017. — Т. 12, N 1. — С. 13-18.
2. Артемчук, А. П. Вираженість і перебіг реактивної та особистісної тривоги у хворих, залежних від алкоголю, як інтегральні прогностичні показники формування терапевтичної ремісії / А. П. Артемчук, О. А. Артемчук, К. А. Артемчук // Мед. психологія. — 2017. — Т. 12, N 2. — С. 62-68.
3. Артемчук, К. А. Динаміка патологічного потягу до алкоголю у осіб із резистентною до терапії алкогольною залежністю під впливом лікування сенсibiliзуючими засобами / К. А. Артемчук // Укр. вісн. психоневрології. — 2014. — Т. 22, N 1. — С. 102- 106.
4. Березко, І. Лікування залежностей. Чому заборони не працюють? / І. Березко // Ваше здоров'я. — 2017. — N 29/30. — С. 21.
5. Биков, А.В. Генеза вольової регуляції вольової регуляції: дис. ...д-ра психол. наук. Київ, 2016. - 452 с
6. Білугіна, О. В. Принципи психотерапії осіб із невротичною патологією, що беруть участь у програмах замісної терапії залежності синтетичними опіоїдами / О. В. Білугіна, А. Д. Городокін // Актуальні питання сучасної медицини і фармації : тези доповідей Всеукр. наук.-практич. конф. 18-25 квітня 2018 р., 30 травня 2018 р. (до 50-річчя заснування ЗДМУ) / МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. — С. 35.
7. Возний, Денис Віталійович. Адаптивна модель медико-соціальної реабілітації залежних від алкоголю осіб : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.17 - Наркологія / Д. В. Возний ; ДУ "Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМН України". — Харків, 2017. — 20 с.

8. Вороніна, Олександра Володимирівна. Психічні та поведінкові розлади у студентів із тютюнопалінням (діагностика, клініка, лікування та психопрофілактика) : автореф. дис канд. мед. наук : 14.01.16 - Психіатрія / О. В. Вороніна ; Укр. НДІ соц. і судової психіатрії та наркології. — Київ, 2015. — 19 с.

9. Гапонов, К. Д. Аналіз своєрідності клінічних проявів алкогольної залежності і постстресових розладів у хворих з різним рівнем психосоціального стресу / К. Д. Гапонов // Медицина сьогодні і завтра. — 2018. — N 3. — С. 40-48.

10. Гапонов, К. Д. Порівняльна характеристика агресивності та її складових у хворих на алкогольну залежність з різним рівнем психосоціального стресу / К. Д. Гапонов // Медицина сьогодні і завтра. — 2018. — N 2. — С. 23-32.

11. Гармонізація сучасних світових практик у лікуванні психічних та поведінкових розладів внаслідок вживання психоактивних речовин : метод. рек. (27.17/36.17) / МОЗ України, Укр. центр наук. мед. інформації та пат.-ліценз. роботи, Запоріз. держ. мед. ун-т МОЗ України, ДУ "Укр. НДІ соц. і судової психіатрії та наркології МОЗ України" ; уклад.: В. В. Чугунов [та ін.] ; рец.: В. С. Бітенський. — Київ : [б. в.], 2016. — 31 с.

12. Гарник, Т. П. Ефективність застосування гірудотерапії в комплексному лікуванні пацієнтів, залежних від психоактивних речовин / Т. П. Гарник, Д. В. Андріюк, О. С. Фітькало // Фітотерапія. — 2018. — N 4. — С. 37-39.

13. Дашкевич О.В. Емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис д-ра психол. наук. Київ, 2018. 48 с.

14. Дворяк, Сергій Васильович. Інтегрована медико-соціальна допомога хворим із залежністю від опіоїдів : автореф. дис д-ра мед. наук : 14.01.17 - Наркологія / С. В. Дворяк ; НАМН України, ДУ "Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМН України". — Харків, 2016. — 36 с.

15. Дем'яненко, І. В. Оцінка впливу розладів емоційної сфери на прояви агресивності у пацієнтів з різними формами хімічної залежності / І. В. Дем'яненко, А. Д. Шкодінна // Актуальні питання сучасної медицини і фармації 2019 : зб. тез доповідей наук.-практич. конф. з міжнар. участю молодих вчених та студентів 13-17 травня 2019 / МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. — С. 50-51.

16. Денисенко, М. М. Формування адикцій у хворих на невротичні розлади (аналіз частот досвіду вживання, частот залежності та адиктивних потенціалів) / М. М. Денисенко // Експерим. і клініч. медицина. — 2016. — N 4. — С. 101-107.

17. Догляд та лікування споживачів наркотиків /За заг. ред. Джудіт Нептон. -К., 1998.

18. Дослідження вольової саморегуляції. Тест-опитувальник А.В. Зверькова і Е.В.Ейдмана. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67>

19. Емоційно-вольової сфери особистості  
URL: <https://thelib.info/ekologiya/1991028-emocijno-volovoi-sferi-osobistosti/>

20. Зеленська, М. В. Ефективна модель організації медичної допомоги вагітним із залежністю від опіоїдів / М. В. Зеленська // Туберкульоз, легеневі хвороби, ВІЛ-інфекція. — 2016. — №1. — С. 59-64.

21. Калин, В.К. Вольова регуляція діяльності. Тбілісі, 2019. - 85 с

22. Кириченко, Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. 2017., с. 246.

23. Кирпенко, Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017., с. 92-101.

24. Литвиненко, В. В. Клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості алкогольної залежності чоловіків як мішені психоосвіти / В. В. Литвиненко // Експерим. і клініч. медицина. — 2019. — №2. — С. 37-42/

25. Лобанов, І. Ю. Особливості патопсихологічної складової алкогольної залежності на етапах її формування у підлітків / І. Ю. Лобанов // Мед. психологія. — 2019. — Т. 14, №3. — С. 90-92.

26. Лобанов, І. Ю. Психосоціальна складова формування розладів, спричинених уживанням алкоголю в підлітковому віці / І. Ю. Лобанов // Мед. психологія. — 2019. — Т. 14, №4. — С. 83-85.

27. Маркозова, Л. М. Проблема залежності від алкоголю та інших психоактивних речовин / Л. М. Маркозова // Здоров'я України. — 2016. — №1 (Неврологія. Психіатрія. Психотерапія). — С. 54-55.

28. Марценковський, І. А. Стабілізатори настрою: дискусійні питання терапії алкогольної залежності / І. А. Марценковський, І. І. Марценковська // Міжнар. неврол. журн. — 2019. — №3. — С. 117-123.

29. Мельохіна, В. Б. Шкідливі звички: паління / В. Б. Мельохіна // Безпека життєдіяльності. — 2015. — №6. — С. 4-7.

30. Мишеніна А. В. Подолання залежності у людей зрілого віку як психологічна проблема : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 053 «Психологія» » / А. В. Мишеніна , ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2019. - 12 с.

31. Мороз, Д. В. Вплив психічних та поведінкових патернів, пов'язаних з інтернет-користуванням, на структуру та динаміку адикцій у хворих на залежність від психоактивних речовин / Д. В. Мороз // Студенти-науковці ЗДМУ в сучасній медицині і фармації - 2019 : зб. тез доповідей нау.-практ. конф. студентів в рамках I туру Всеукр. конкурсу студентських наук. робіт з галузей знань і спец. у 2018-2019 н.р. 06-07 лютого 2019 р. / МОЗ України, Запоріз. держ. мед. ун-т, Наук. тов. студентів, аспірантів докторантів і молодих вчених. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. — С. 46-48.

32. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. — Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. — 236 с.

33. Напреєнко, Н. Ю. Профілактика депресивних розладів в осіб, які вживають алкоголь зі шкідливими наслідками / Н. Ю. Напреєнко // Укр. мед. часопис. — 2015. — № 4. — С. 76-78.

34. Науковий супровід діяльності громадських організацій психіатрів, наркологів і медичних психологів України / О. К. Напреєнко [та ін.] // Укр. мед. часопис. — 2015. — №1. — С. 19-22.

35. Основні підходи до аналізу закономірностей. Емоційно-вольової регуляції діяльності людини. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/784/768>

36. Опис методичного матеріалу: Емоційно - вольова сфера. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-na-temu-doslidzenna-emocijnovo-lovoi-sferi-131995.htm>

37. Опитувальник вольових якостей людини (ВКЛ)М.В.Чумакова. URL: <https://studfile.net/preview/5197512/>

38. Опитувальник Роттера.URL: [http://psychologis.com.ua/oprosnik\\_rottera.htm](http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm)

39. Особливості "Я"-концепції наркозалежної особистості / О. С. Кочарян [та ін.] // Мед. психологія. — 2018. — Т. 13, №2. — С. 66-71

40. Психологічна структура вольового акту. URL: [https://pidru4niki.com/1350082637360/psihologiya/emotsiynovolova\\_sfera\\_osobi\\_stosti](https://pidru4niki.com/1350082637360/psihologiya/emotsiynovolova_sfera_osobi_stosti)

41. Психологічна характеристика емоційно-вольової сфери особистості Поняття про емоції і почуття. Фізіологічні аспекти емоцій і почуттів. Основні функції почуттів. Форми переживання почуттів. Емоційні стани та їх характеристика. URL: <https://studfile.net/preview/9091648/>

42. Прищак М.Д. Мацко М.А. Психологія особистості. Емоційні та вольові процеси психіки особистості . URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak\\_psihologiya\\_ch1/1232.html](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1232.html)

43. Пуні, А.Ц. Деякі питання теорії волі та вольова підготовка в спорті. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди Психологія, 2016, с. 144-162.

44. Раєцька Л.В. Детермінанти поширення наркоманії в Україні / Л.В. Раєцька // Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика) . - 2007. - Вип. 17. - С. 284- 290.

45. Роль емоційної сфери при лікуванні хімічної залежності. URL: <https://tonus.kiev.ua/uk/rol-emocijnoi-sferi-pri-likuvanni-himichnoi-zalezhnosti/>

46. Рябухін, Костянтин Васильович. Комплексна терапія алкогольної залежності у жінок з урахуванням особливостей їх гендерного статусу : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.17 - Наркологія / К. В. Рябухін ; НАМН України, ДУ "Ін-т неврології, психіатрії та наркології НАМН України". — Харків, 2016. — 23 с.

47. Самара О.Є. Особливості життєвих орієнтацій у молоді з хімічною та нехімічною залежністю. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/13250/Samara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

48. Самара, О. Є. Динаміка психологічних показників при комплексній опіоїдній детоксикації / О. Є. Самара // Мед. психологія. — 2015. – Т. 10, №2. — С. 11-15.

49. *Сердюк О. О.* Соціальна робота з особами з хімічною залежністю // *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць.* — Харків: Видавничий центр ХДУ ім. В. Н. Каразіна, 1999. — С. 360–363.

50. Старков Д.Ю. Формування мотивації до терапії у хімічно залежних осіб. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705772/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2.PDF>

51. Теорія і практика соціальної роботи: профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі: Робочі матеріали. 18 - 30 вересня 2000 року. -К., 2000. - 105 с.

52. Тютюнокуріння та його шкідливий вплив на здоров'я людини! // Безпека життєдіяльності. — 2019. — №8. — С. 5.

53. Хімічна залежність . URL: <https://xczm.org/himichna-zalezhnist/>
54. Чумаков М. В. Емоційні аспекти вольового зусилля. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологія. 2019. № 5 (138). С. 77-86.
55. Чумаков, М.В. Емоційно-вольова регуляція особистості суб'єкта // Проблеми соціальної психології особистості: міжвишівський зб. наук. тр., Запоріжжя, 2018. - С. 99-105
56. Шульга Т.І. Становлення вольової регуляції в онтогенезі: Дис.... дра психол. наук. Київ, 2019, с. 378.
57. Шульга Т.І. Психологічні основи формування волі. Київ, 2014.
58. Щербина Л.Ф. Динаміка смислових структур осіб, залежних від психоактивних речовин, в процесі психологічної реабілітації: Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук: 19.00.04. «Медична психологія»/ Л.Ф. Щербина ;— К., 2004. — 18 с.