

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

«Проектування життя особистості з хімічною залежністю»

«Designing the Persons Life with Chemical Dependency»

Виконав: Аванесов Ілля Миколайович

студент 2 курсу (магістри)

Заочна форма навчання

Спеціальність 053 «Психологія»

Керівник: Доктор психологічних наук, проф Кіреєва З.О.

Рецензент: Доктор психологічних наук, доцент Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК № _

Протокол засідання кафедри

протокол № _ від _____ 2023р.

№ _____ від _____ 2023р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

Одеса 2023

ЗМІСТ

1. ВСТУП	3
2. РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	6
3. 1.1. Вплив вживання хімічних речовин на життя людини	6
4. 1.2. Сценарії залежної поведінки	14
5. 1.3. Життєві сценарії та транзакційний аналіз	24
6. 1.4. Проектування життя хімічно залежною особистістю	34
7. Висновки до першого розділу	51
8. РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЯ ХІМІЧНО ЗАЛЕЖНОЮ ОСОБИСТІСТЮ	55
9. 2.1. Організація і забезпечення дослідження	55
10. 2.2. Характеристика залежної особистості	56
11. Висновки до другого розділу	58
12. РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ХІМІЧНО ЗАЛЕЖНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	61
13. 3.1. Аналіз результатів дослідження проектування життя особистості з хімічною залежністю	61
14. 3.2. Порівняння результатів дослідження	80
15. Висновки до третього розділу	82
16. ВИСНОВКИ	84
17. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	86

ВСТУП

Психоактивні (наркотичні) речовини можуть стати причиною нескінченного страждання або смерті для осіб, які вживають. Вживання наркотиків чи алкоголю може започаткувати небезпечну послідовність подій, яка зачіпає сім'ї, часто кілька поколінь одразу, також друзів і колег. Вживання наркотиків шкодить фізичному і психічному здоров'ю людей, особливо негативно позначається на підлітках. Ринки наркотиків, які є незаконними, пов'язані з насильством та іншими злочинами. Наркотики можуть підтримувати конфлікти та створювати нестабільність, а соціальні та економічні наслідки цих конфліктів перешкоджають сталому розвитку особистості. Усі країни світу спрямовують свої зусилля на захист здоров'я та благополуччя всіх людей. Проте, при обговоренні проблеми вживання наркотиків ми часто забуваємо про основне й загальне розуміння того, що вживання наркотиків в будь якій формі (з не медичною метою) завдає шкоди здоров'ю людей.

Кожен рік незаконний оберт наркотиків б'є нові рекорди. Під час пандемії, ймовірно, збільшилася поширеність шкідливого вживання наркотиків. Кількість молодих людей, які вживають наркотики, зростає порівняно з попередніми поколіннями. Люди, які потребують лікування, особливо жінки, зазнають труднощів з доступом до нього. Жінки становлять більше 40 відсотків споживачів фармацевтичних препаратів без медичної необхідності. Війна завжди є фактором, який спричиняє травматизацію населення. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) судячи з історії людства, спричиняв хвилю вживання алкоголю та наркотиків, якщо людина не отримувала належного лікування. Перед фахівцями стоїть завдання виявити більше турботи щодо цих численних криз.

Наразі в Україні активно просувається закон, який дозволить вживання марихуани у медичних цілях. Вживання медичної марихуани насправді має ефект при подоланні симптомів багатьох хвороб. Каннабіноїди - активні

хімічні речовини в медичній марихуані - схожі на хімічні речовини, що виробляються організмом, які беруть участь у відчутті апетиту, роботі пам'яті, русі та відчутті болю. Обмежені дослідження показують, що каннабіноїди можуть: Зменшити занепокоєння, зменшити запалення та полегшити біль, контроль нудоти та блювання, викликаних хіміотерапією раку, вбити ракові клітини та сповільнити зростання пухлини, розслаблює напружені м'язи у людей із розсіяним склерозом, стимулює апетит та покращує набір ваги у людей, хворих на рак та СНІД.

Насамперед турбота про залежну людину має починатися з основаної на науці профілактики та усунення неправильних уявлень щодо ризиків, зокрема шляхом уважного аналізу сигналів, які спільнота передає молоді. Дослідження, проведені УНП ООН, показали, що в регіонах, де легалізовано вживання марихуани, знизилася поширеність сприйняття шкоди цього наркотику. Проте, у той же час, збільшилася кількість людей з психічними розладами та самогубств, пов'язаних з регулярним вживанням марихуани, а також кількість госпіталізацій. Приблизно 40 відсотків країн повідомили, що марихуана є головною причиною розладів, пов'язаних з наркотиками.

Отже дослідження проектування життя хімічно залежної, чи схильної до залежності людини, це дуже широка та важлива тема, яка потребує багато уваги.

Актуальність теми - хімічна залежність є дуже актуальною темою, бо це є небезпечно для життя людини. На ґрунті цієї проблеми трапляється багато самогубств, смертей від передозування та кримінальних злочинів. В цій роботі буде розглянуто залежність як хворобу, з використанням різних по суті джерел, це і психологічні напрями, вплив стресу, нейробіологічна точка зору на цей феномен.

Мета дослідження — теоретико-емпіричним шляхом встановити особливості проектування життєвого шляху хімічно залежних особистостей, які ще вживають, так які вже лікувались від залежності .

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз феномену хімічної залежності використовуючи як психологічні так і нейробіологічні підходи. Також проаналізувати теоретичні погляди на життєвий шлях хімічно залежної людини.
2. Вивчити особливості проектування життя особистостей з хімічною залежністю.
3. Порівняти проектування життєвого шляху особистостей які вживають, та вважають себе умовно здоровими, та особистостей які вже лікувались від залежності.

Об'єкти дослідження - хімічна залежність як хвороба.

Предмет дослідження - проектування життя особистості з хімічною залежністю.

Методи дослідження - з метою виконання роботи були використані наступні методи: теоретичні методи (проблемно-логічний, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація); методи психологічної діагностики та математичної обробки даних. Методи психологічної діагностики - суб'єктивно-оцінні, засновані на аналізі відповідей випробовуваних на питання власно розробленого опитувальника у Google формі.

Організація і база проведення емпіричної роботи - реабілітаційні центри, учасники програми 12 кроків, студенти магістри психологічного факультету.

Практичне значення роботи – полягає в тому, що результат дослідження можна включати у зміст викладання курсу: психологічні ресурси особистості; психологія залежної поведінки; психологічна робота з залежностями: консультування, психотерапія. Отримані данні пропонують для ознайомлення у соціальні центри реабілітації людей з залежностями.

Структура роботи - дипломна праця складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел, який налічує 79 найменувань, із яких 17 написано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок. Основний обсяг дисертації викладено на 79 сторінках комп'ютерного набору, наукова робота містить 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ХІМІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1 Вплив вживання хімічних речовин на життя людини.

Негаразди, які виникають внаслідок вживання психоактивних речовин, мають тісний взаємозв'язок з психічним здоров'ям. Використання психоактивних речовин без нагляду лікаря, без вживання психотерапевтичних методів, створює ризик загострення психічних порушень. Оскільки за оцінками, порушення психічного здоров'я діагностовано у кожного восьмого жителя планети, вирішення проблем психічного здоров'я стає однією з найбільш актуальних потреб, що потребують уваги в рамках наркопрофілактики та надання належної медичної допомоги [16].

За даними ООН, близько 296 мільйонів осіб у віці від 15 до 64 років у всьому світі вживали наркотики. Про це йдеться у доповіді Управління ООН з наркотиків та злочинності (UNODC) на 2023 рік. У доповіді йдеться про те, що в період з 2010 по 2020 рік вживання наркотиків у світі збільшилося на 26 відсотків. Це означає, що 5,6 відсотка населення світу віком 15-64 років вживають наркотики.

У доповіді також йдеться, що значно збільшилася кількість людей, які страждають від хвороб у зв'язку з вживанням наркотиків, і очікують на лікування. За останні 10 років їх кількість зросла до 38,6 мільйонів у світі. [15]

Залежність характеризується психічними або поведінковими порушеннями, що виникають внаслідок вживання однієї або кількох психоактивних речовин. Якщо узагальнити, то можливо зазначити 9 психоактивних речовин (алкоголь, опіоїди, каннабіноїди, седативні та снодійні препарати, кокаїн, психостимулятори, галюциногени, тютюн та органічні розчинники), проте зараз існує набагато більше різновидів наркотичних речовин. Величезне розмаїття речовин та їх комбінацій необхідно враховувати в контексті їх впливу на хімічні процеси в організмі. Наприклад, алкоголь значно відрізняється від нікотину, а нікотин від кокаїну,

і так далі. Кожна з цих речовин викликає специфічний тип залежності з власними характеристиками, тому лікування має свої особливості, хоча часто використовуються схожі методи лікування залежності. Клінічні стани, пов'язані з цими речовинами, можуть включати гостру інтоксикацію, шкідливе (небезпечне) вживання, синдром залежності, відміну (синдром відміни) з делірієм, психотичні розлади та амнестичний синдром (порушення пам'яті). Руйнівне вживання психоактивних речовин є формою вживання, при якій виникає шкода для здоров'я через саму хімічну речовину або спосіб її застосування.

Синдром залежності включає комбінацію біхевіоральних, когнітивних та фізіологічних проявів, що виникають після повторного вживання психоактивної речовини. Зазвичай це супроводжується сильним бажанням вживати речовину, проблемами з самоконтролем та труднощі в контролі з використанням речовини, яке набуває пріоритету над іншими раніше важливими цінностями. Клінічна картина залежить від способу вживання та типу речовини, яка викликає залежність [29].

За програмою 12 кроків, залежність це по перше хвороба, вона невиліковна, смертельна та прогресуюча, позбавитись неї неможна, можливо тільки призупинити. Враховуючи дуже складну інтегрованість у психіку, та дуже значний вплив на якість всіх сфер життя людини. Це хвороба мислення та поведінки, що призводить до негараздів особистості або до її повної руйнації. Ступінь шкоди яку отримає залежна людина від свого розладу звісно дуже різний. Він може бути від незначних конфліктів внутрішніх бажань (невротичний), може тримати людину на межі різних станів, від ейфорії до повного занепаду (межовий), та може призвести до повної втрати відчуття реальності (психотичні стани).

Програма 12 кроків має дуже велике поширення у всьому світі. За даними на серпень 2021 року в Україні існує 87 груп у 46 містах, якими проводиться більше ніж 340 зустрічей щотижня. Зростання Товариства

Анонімних Наркоманів в Україні постійно збільшується. Ця програма повністю безкоштовна. Але в неї є недоліки. Релігійне питання дуже гостро стоїть на порядку денному у суспільстві Анонімних Алкоголіків та Анонімних Наркоманів, та є причиною багатьох непорозумінь між її членами. Багато людей не можуть сприймати поняття Бог, без релігійного підтексту. А це поняття щільно інтегровано у саму програму. Особливо 3й крок цієї програми, нагадую як він звучить – «Ми прийняли рішення довірити нашу волю та наше життя під опіку Бога, як ми Його розуміли». Атеїст буде дуже роздратований такими словами, і ці його занепокоєння цілком зрозумілі. Але програма побудована досить мудро, та пропонує людині вибрати за концепцію Бога що завгодно. Можна навіть куц на вулиці, чи саме товариство. Особисто я вважаю що програма 12 кроків застаріла в цьому аспекті, цей її елемент присвячений «Богу» чи «Вищої Сили» дуже релігійно перевантажений, та було би розумніше зменшити його вплив. Це не єдине за що критикують програму 12 кроків. Її порівнюють з небезпечним культом, чи сектою. Що людина яка стала її членом, починає вважати себе особливою, і звичайних людей за якихось неосвічених та недалеких. Критикують за те, що ця програма не має медично обґрунтованої позиції, та може зашкодити хворій людині. Але з другого боку ніяка подібна організація ніж Анонімні Алкоголіки, та Анонімні Наркомани не має такої підтримки зі сторони наукового суспільства. Її ефективність визнана багатьма структурами, в тому числі Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я. Саме вона визнає програму 12 кроків як один з самих ефективних методів боротьби з залежністю [59], [71].

Наступні ознаки залежності від психоактивних речовин, що є критеріями діагностики залежності, повинні спостерігатися протягом 30 днів або кілька разів протягом коротких періодів, продовж 12 місяців, і мають бути присутніми 3 або більше з наступних симптомів:

1. Інтенсивне бажання або потяг до вживання речовини.

2. Втрата контролю над вживанням речовини, що включає неможливість контролювати початок вживання, тривалість, дозу, частоту вживання, споживання у великих кількостях або протягом тривалого періоду, безуспішні спроби знизити або контролювати вживання.
3. Фізіологічні прояви синдрому відмови, коли вживання речовини зменшується або припиняється.
4. Розвиток толерантності до речовини, коли потрібна більша кількість для досягнення бажаного ефекту або зменшується ефективність при використанні тієї ж самої кількості речовини.
5. Велика частина часу, зайнята діяльністю, пов'язаною з отриманням, вживанням або відновленням ефекту речовини, або зменшенням інших важливих інтересів через вживання речовини.
6. Тривале вживання речовини, незважаючи на очевидні шкідливі наслідки [19].

Хімічна залежність як хвороба була актуальною, є актуальною зараз, та нажалі такою і залишиться. Вживання наркотичних речовин, алкоголю, компульсивна руйнівна поведінка, це все слідство різноманітних психічних негараздів. Коли людина починає вживати, їй нібито не вистачає «сенсу» життя. Так вона починає годувати себе психічним фастфудом – швидкими та легкодоступними радощами за які, потім прийдеться розраховуватися особистим майбутнім. Спробував «щось таке» людина починає думати, що тепер зможе контролювати своє щастя. Їй здається, що вона винайшла магічну формулу успіху, та тепер зможе без зусиль управляти зовнішніми обставинами. Але це пастка, людина думає, що обдурила світ, але насправді вона дурить тільки себе. Вона ніколи не знайде нового сенсу, доки буде знаходитись у зоні комфорту своєї залежності.

Мозок людини сформований таким чином, що для нього, задоволення (чи полегшення) в майбутньому це пустий звук. Несвідоме бажає, і все, крапка, воно хоче тут і зараз, та побільше. Відкласти задоволення на деякий час, щоб

отримати вигоду, це завдання не з простих. Людині потрібно чітко розуміти для чого їй ці, так би мовити, обмеження. Навіщо їй терпіти заради чогось не зовсім зрозумілого, якщо вона може тут і зараз отримати задоволення потреби. Тут працюють ті ж самі механізми які досліджував Волтер Мішел у своєму «Зефірному тесті». Якщо людина схильна обирати негайне задоволення, а не відкладати його, заради чогось більшого, то звісно вона вибере те, що одразу позбавить її від дискомфорту, незважаючи на наслідки. Така особистість, при поганих обставинах, готова брати радощі в кредит у свого здоров'я та благополуччя, не зважаючи на те який там відсоток [10].

Стосовно нейробіологічних аспектів залежності, якщо людина проживає деякий стрес і його кількість має таку міру, що людина відчуває сили з ним впоратися, то це не буде сприйматися як важка проблема. Якщо порушення гомеостазу відчувається як виклик, а не як катастрофа, то людина відчує прилив енергії, та може відчути себе прекрасно. Цей процес відображений в дослідженні: мавпі дають змогу якимось чином відчути задоволення, якщо вона тиснутиме на важіль, як може здатися, мавпа відчує дофамінову винагороду коли отримає те, що повинно з'явитись після натискання на важіль. Саме так, дофамінова реакція звісно виникає, коли мавпа отримує винагороду, але, найсильніша реакція виникає раніше, в той самий момент коли розпочинається виконання задачі. Це пов'язано з очікуванням та впевненістю у тому що винагорода буде. Картина приблизно така: «я знаю що позначає цей важіль, я знаю як видобути задоволення від нього, я знаю правила, якщо я тисну, я отримаю те що мені треба». Отже задоволення не в самій речовині, а в передчутті. С точки зору механізмів дофаміну, має значення шлях, а не саме винагородження. Шлях це очікування задоволення, людина вчиться відкладати задоволення і чим краще вона навчиться це робити, тим ефективніше буде її життєдіяльність.

Ще одна важлива річ описується в іншому дослідженні. Припустимо першу ситуацію де мавпа бачить сигнал, та після нього отримує винагороду. Але тепер давайте припустимо таку ситуацію, де також є сигнал, але замість

гарантованої винагороди, мавпа отримує високу вірогідність її отримання. Тобто з'являється елемент несподіванки. Цей елемент провокує ще більший викид дофаміна, набагато більший ніж при стовідсотковій винагороді. Пік викиду приходить на момент коли саме має з'явитися винагорода, той вирішальний момент коли стане ясно, чи буде вона чи ні. Таке імовірнісне підкріплення дуже потужне. Це прояснює той феномен, чому людина яка має шанси отримати задоволення, але не до кінця в цьому впевнена, отримає набагато більше задоволення ніж та людина, яка точно знає як все буде. Процес очікування задоволення буде здаватися більш приємним ніж саме задоволення. Важливо зауважити що цей процес очікування має свої ліміти. Якщо очікувати знадобиться занадто довго, перетнувши умовну межу, ніякого дофаміну вже не буде. Не важливо наскільки страшний людині здається атракціон у парку, важливо те що людина сподівається що цей атракціон обслуговується та має ліцензію – це суть гри. Стрес має бути не занадто сильним, та не має бути занадто довгим. Отже можна зробити такий висновок: при надмірному напруженні людина відчує дисфорію, але короткострокове переживання запускає дофамінові процеси. Такі короткострокові виклики стимулюють людину і в цьому сутність механізму залежності. Одного разу впоравшись з якимось викликом людина відчуває себе на висоті, але наступного разу, людина з'ясує що той самий процес її вже не так сильно збуджує.

Переходячи до психоактивних речовин (їх різноманітність вражає) можна сказати одне, кожна з них активує викид дофаміну, в тій чи іншій кількості. Чим більш приємні відчуття людина отримує від вживання наркотику, тим потужніше активується шлях який запускає викид дофаміну. Це підтверджено багаточисленними дослідженнями. Це найважливіший аспект який треба зрозуміти, що людина повертається до вживання саме у передчутті задоволення а не заради самого задоволення. Звісно будь яка наркотична речовина має ступінь толерантності, людина звикає. Людина потребує у все більшій кількості наркотику щоб отримати той рівень

задоволення від передчуття, що й раніше. Для порівняння приведу приклад звичайних джерел задоволення людини: красивий захід сонця, секс, підвищення на роботі, успіх у бізнесі – все це посприяє викиду дофаміну. Але якщо дати цій людині кокаїну, викид дофаміну збільшиться в тисячу разів. Навіть якщо дофамінові рецептори просто купаються у дофаміні, наступного разу, щоб відчуті ті самі відчуття, його знадобиться ще більше. Це адиктивний цикл, який змушує збільшувати дозу наркотику. На початкових стадіях залежності вживання пов'язане з бажанням наркотику та передчуттям від його отримання, процесом пошуку, людина мотивована отриманням наркотичної винагороди. Але з часом від бажання людина переходить до потреби (нужді) в речовині, це пов'язано з тим що дофамін опускається дуже низько якщо немає наркотику. Пастка наркотичної залежності виникає в той час, коли вже не важливо наскільки гарно буде після вживання, важливо те, як погано робиться без речовини. В цьому разі людина вже мотивується не задоволенням, а запобіганням болю, який вона відчує якщо не здобуде наркотик. Цей процес сильно підкріплюється відчуттям невизначеності (вірогідності отримання задоволення) про який я казав вище. Це виглядає приблизно так: залежна людина знайшла гроші, вони досить впевнена що зможе знайти нарко-дилера, вона досить впевнена що її не схопить поліція, вона досить впевнена що сама речовина буде якісною. Саме цей елемент незначної невпевненості на фоні передчуття задоволення дуже потужно закріплює залежну поведінку у пам'яті. З гоном ці процеси набувають статус автоматизмів. С цього можна зробити ще один висновок, який ще визначають такою популярною фразою «колишніх наркоманів не буває». Це пояснюється тим, що навіть якщо людина припинила вживати наркотики та шкодити своєму здоров'ю, навіть якщо вона не вживає тривалий час (не має значення скільки часу) вона може згадати все, якщо ненароком опиниться в тому місці де вона перебувала коли була у активному вживанні. Людина може мати будь які навички, щоб приборкати тягу до речовини, та в деякий момент вона може опинитись в такому стані, нібито вона

ніколи не припиняла вживати. Людина може розпочати нове життя, але старі «демони» інколи будуть нагадувати про себе.

Цей феномен визваний контекстом (оточенням) запускає процес тяги до речовини. Тут задіяні процеси навчання, та вони зараз глибоко вивчаються вченими. Простий експеримент з щурами. Одного щура навчили викликати введення наркотичної речовини коли він тисне на важіль. Потім його переводять в інший простір, де важіль не дає йому нічого, потім його декілька разів переводять по різних кімнатах, де він тисне на важелі раз-другий, та перестає це робити. Але коли його знов повертають в ту кімнату, де йому робили ін'єкції, він одразу почне тиснути на важіль мов навіжений. Те саме трапляється і з людьми, можливість рецидиву не знижується з часом. Отже «не буває колишніх наркозалежних», бувають залежні, які знаходяться поза контекстом, що запускає процес вживання наркотику.

При дослідженні явища залежності, рано чи пізно, виникне таке питання – «Хімічні речовини (особливо алкоголь) пробують майже усі люди планети, але чому не всі стають залежними?». Якщо вживання якоїсь речовини викликає дуже позитивні та приємні відчуття, слідкуючи цієї логіки всі повинні ставати залежними. Ніщо інше ніж, наприклад, опіати не дозволять людині відчути такого рівня ендорфіну, та ніщо інше ніж кокаїн, не спровокує такого викиду дофаміну. Це повинно затягнути людину одразу і назавжди у обійми наркотичної залежності. Так, таке трапляється, але чомусь не завжди. Хтось пробує, і виходить так, що усе його наступне життя буде обертатися навколо речовини, а хтось пробує, і живе собі далі. Без якихось проблем, взагалі. Отже, як воно так трапляється? Я вважаю що тут все просто, хтось схильний до залежної поведінки, а хтось ні. Ті люди що зростали у здоровому середовищі, без насильства, без аб'юзу, без притсигень зі сторони батьків чи суспільства, без надмірного навантаження на психіку, вони не мають того базового відчуття душевного болю (базальної тривоги), що мають люди з травмами психіки. Це дуже умовне зауваження, але саме воно відображає реальність того, хто і як починає хворіти на залежність. Так, в процесі

психологічного аналізу можна відстежити послідовність подій, проаналізувати наслідки, та визначити, за якими сценаріями людина опиняється у пастці залежності [14], [7], [54], [13], [77].

1.2 Сценарії залежної поведінки

Насправді дуже багато видатних дослідників, вчених, психологів які використовують «сценарні» підходи, вивчали питання залежності. Наприклад Ерік Берн у своїй книзі «Ігри, в котрі грають люди» виокремлює таку гру як «Алкоголік». Ця «гра» належить до групи «Ігри на все життя» та має значний вплив у транзактному аналізі. Транзактний аналіз це, так би мовити, аналіз спілкування. Ерік Берн визначив поняття транзакції, як одиниці дії у взаємовідносинах між людьми. Наприклад, людина зустрічає сусіда і говорить йому «Добрий день!», тобто вітається. У відповідь сусід говорить «Привіт! Як справи?», перший відповідає «Дякую, все добре.» І вони розходяться. За транзактним аналізом відбувся акт взаємообміну погладжуваннями, кожен нібито вклав стільки скільки і отримав, всі розійшлися задоволені. Якщо би хтось з цих людей приділив більше уваги, то бесіда би вийшла за рамки стосунків «два сусіди» що призвело би до деякого дискомфорту. Це приклад гри, яку можна умовно назвати «ввічливі сусіди». Ця гра, це набір транзакцій які підходять під контекст ситуації, але є більш грандіозні набори транзакцій та поведінкових патернів, які заздалегідь запрограмовані в людині. Це сценарії життя і про них мова піде нижче [60].

Далі розглянемо феномен закріплення подій, що трапляються в дитинстві. Як саме дитина вчиться поводити себе так, як вона це робить? Для цього треба зрозуміти, як стрес (надмірне психічне навантаження) впливають на залежну людину. Отже, стрес штовхає залежного до ще більшого вживання та компульсивної поведінки. Якщо людина кинула вживати, саме стрес є значним фактором виклику рецидиву. Нам треба зрозуміти, як стрес впливає на початок формування залежності. Для цього було проведено таке

дослідження: щура помістили до кімнати де якщо вона тисне на важіль їй вводять наркотичну речовину, яка викликає залежність. Не всі піддослідні криси тиснули на важіль до тієї межі де вони ставали залежними. Але, якщо піддати щура під вплив стресу перед тим як його помістити в кімнату з важелем, він з більшою вірогідністю буде тиснути на важіль, та сам собі сформує залежність. Ще одне зауваження, непередбачуваний стрес штовхає щура до вживання набагато більше ніж передбачуваний. Також якщо піддослідний щур або мавпа опиняється в позиції соціального підпорядкування, то ризик виникнення залежності зростає як і при інших стресових навантаженнях. Звісно те саме актуально і до людини, наприклад, коли почалась війна в Україні 24 лютого 2022 року, багато людей почали вживати алкоголь щоб приборкати відчуття тривоги. Це пояснює ще один феномен, що стрес перед вживанням посилює задоволення від речовини, бо сам стресор проковує викид дофаміну (звісно якщо він короткостроковий).

Тобто людина надалі буде шукати не тільки сам наркотик, а ще щось таке, що збудить її нервову систему і їй буде здаватися що вона відчуває щось грандіозне. Таким чином гострий стрес посилює потенціал виникнення залежності та стає підкріплюючим фактором. Отже ми зрозуміли що стрес є дуже серйозним елементом у формуванні залежності, але для нашого дослідження важливіше зрозуміти, як він впливає на людину у дитинстві [77].

Все починається в пренатальному (внутрішньоутробному) періоді. Якщо піддати вагітного щура стресу її дитина буде схильна до того щоб тиснути на важіль з наркотичною речовиною коли виросте. Надалі, в період пологів, якщо, наприклад, експериментально перекрити кисень на короткий строк, щур що народився в таких важких умовах теж буде схильний до залежності в дорослому віці. Якщо піддавати щура стресу у дитинстві, ми отримаємо те саме. Такий самий результат можна викликати і у приматів - відокремте дитинча мавпи від матері, і тварина з більшою ймовірністю самостійно піддаватиме себе впливу наркотичної речовини коли виросте. Те саме можна спостерігати і у людей.

Тепер треба розібратись, як відбувається таке довічне програмування і чому ранній стрес провокує залежність у далекому майбутньому. Отже, що таке дитинство? Це період коли маленька людина вивчає навколишній світ, вона розуміє що якщо щось змахнути зі столу, воно падає вниз. Якщо мати ненадовго зникає з поля зору, вона неодмінно повертається знову, бо мати повертається завжди... Чи може не завжди? Саме такі припущення формують наше ставлення до навколишнього світу на все життя. Але як я казав вище, наше тіло вчиться не тільки після народження, але і в пренатальному періоді. Знаходячись в утробі ми вже вивчаємо навколишній світ, і вже тоді фіксуємо деякі патерни реакцій на нього. Який вплив, така й реакція.

В процесі свого розвитку ембріон відчуває стресові впливи ззовні і це підвищує ризик виникнення навіть деяких хвороб. Наприклад, вагітність у той час коли в країні панує голод. Жінка не отримує калорії в достатній кількості, так саме калорій не отримує і плід. Це свідчить про те, що ембріон засвоїть таку інформацію, що навколишній світ бідний на їжу, що калорії у дефіциті і треба запасати кожен крихту. І тут відбувається дуже важливий момент, в метаболізмі цього ембріона проходять такі зрушення, які можна назвати «метаболічним програмуванням». На протязі всього свого життя, майбутня людина буде дуже обережно відноситися до кожної калорії, та запасати поживні речовини у вигляді жиру. Ембріон постійно вчиться реагувати на зовнішній світ запам'ятовуючи скільки в ньому стресових факторів. Також він відчуває стрес матері, бо її стресові гормони попадають і в його кровоносну систему. Чим більше цих гормонів, тим більше дитина буде розуміти що світ жорстокий та небезпечний. Ембріон який формується у середовищі підвищеного впливу гормонів стресу, виросте у дорослу людину з підвищеним рівнем гормонів стресу. Такі індивіди будуть чутливіше за норму реагувати на стресові фактори, та їм буде важче проживати його наслідки. Як висновок: несприятлива стресова атмосфера негативно впливає на людину з самого початку вагітності.

Отже, навіть у пренатальному періоді на плід впливає навколишнє середовище. Звісно після народження також існує безліч факторів які треба враховувати при аналізуванні того, як людина стає залежною. Розглядаючи дослідження присвячені розвитку дитини у стресових станах, та ситуаціях недостатньої стимуляції ми бачимо підвищену схильність до різноманітних хвороб. Але якщо дитина добре харчується, знаходиться в комфортних умовах, отримує хороший догляд, її доглядають кращі спеціалісти у вихованні дітей, проте дитина ніяк не розвивається. Чого такого їй не вистачає? Тут я маю сказати це слово, хоч воно не зовсім доречно до наукової роботи, але цей фактор неможна ігнорувати, це «любов». Саме любов заповнює всі пробіли та читається між рядками, це те що складно пояснити словами але можна побачити та відчувти, як це потрібно людині. Для нормального зростання та біологічного розвитку людині необхідно дещо що буде відчуватися як любов, бо її відсутність це один з самих болісних та потужних стресорів які можуть трапитись у житті людини. Я розумію що вченому чи лікарю дуже складно признати цей фактор, що людина може хворіти бо вона не відчуває любові до себе, але це так, і я спробую пояснити це завдяки дослідженню Г. Харлоу з університету у Вісконсині.

Г. Харлоу проводив свої дослідження ще у 1950х, саме коли в психологічному світі панували бехівіористи та класичні фрейдісти. Перші вважали що поведінка підкорюється доволі простим правилам: людина чи тварина повторює якісь дії завдяки тому що вони підкріплюються, тобто отримує винагороду, а якщо винагорода не отримана, чи взагалі отримано покарання, то ці дії не фіксуються. Біхевіористи враховують лише такі базові стимули як: біль, голод, секс... Якщо дивитися очима бехівіориста то людина буде виглядати не як живий організм, а як машина, чи комп'ютер, який реагує на стимули конкретним чином, які можна підрахувати по формулам винагород та покарань. Отже Харлоу знайшов відповідь на питання, чому діти так прив'язані до матері. На той момент всім було зрозуміло що діти прив'язані до матері тому що вона закриває їх базову потребу у їжі та безпеці. Так

вважали біхевіористи. Фрейдісти також розуміли що в дитині ще не настільки розвинуто ЕГО щоб вступати у відносини з кимось іншим, окрім груди матері. Інші вчені та лікарі також вважали що фігуру матері може замінити будь яка людина з пляшечкою молока. Яке відношення має любов до нормального розвитку організму? Отже, Харлоу проводив свої досліді наступним чином. Він брав дитиня мавпи, та відокремлював його від матері. Замість неї він пропонував мавпенятam вибір з двох штучних матерів, це були сурогатні ляльки, одна була дерев'яна та тримала пляшку з молоком, тобто ця псевдо мати повинна була годувати дитину. Друга «мати» була зроблена з проволочи, але її обгорнули у м'яку тканину, так вона нагадувала справжнє тіло живої істоти, але не мала пляшки з їжею. Люди звісно би зробили висновок, що мавпа вибере ту «мати», що буде годувати, але мавпенята обирали ту мати, яка була м'якою на дотик. Тобто діти люблять не ту мати яка буде їх годувати, та давати збалансоване харчування, а ту мати, до якої можна притулитися, обійняти, відчутти її присутність. *«Кохання – це емоція, а не пляшечка чи ложечка для годування»*, – писав Харлоу.

Проте ці експерименти виявилися дуже корисними (хоча і дуже жорстокими, вони викликали багато суперечок серед захисників тварин). Вони показали, чому ми, примати (по суті люди), можемо любити тих, хто з нас знущається, чому жорстокість іноді може зробити любов ще сильнішою. Вони показали, чому діти, які у дитинстві терпіли жорстоке поводження, потім самі стають жорстокими. Інші аспекти роботи Харлоу демонструють, що відділення дитини від матері, може стати причиною залежності (та інших хвороб, наприклад депресії) у дорослому віці. Ці дослідження показали яке важливе значення має близький контакт з матір'ю для дитини, мати повинна бути «близькою», тобто показувати свою любов, а не просто бути поруч. Якщо мати не дасть «любов» своїй дитині, то це матиме дуже важкі наслідки впродовж всього її життя [77], [42].

Тепер коли стало зрозуміло як сильно людина залежить від своїх батьків, від свого близького оточення, наскільки насправді важливо мати «здорову»

атмосферу у родині, я можу перейти ближче до теми залежності. Саме зараз я приділю увагу тому, як формується особистість в умовах коли її батьки (чи близьке оточення) вживають алкоголь чи наркотики. Це дуже важливо для розуміння того, який життєвий сценарій людина вибере, і як саме буде проектувати своє життя, якщо навколо неї відбуваються жахливі події спричинені вживанням психоактивних речовин.

Формування особистості в умовах оточення, що знаходиться в активному вживанні речовин. Якщо хтось жив в родині з алкоголіком чи наркоманом, він буде добре знати що таке відкидання (заперечення). Заперечення стає величезним, набуваючи грандіозних масштабів. Алкоголізм це як слон в домі, людині з вулиці все ясно, вона одразу помітить що в цій родині щось не так, але для самої родини все нібито добре, вони роблять вид що ніякого слона не існує. І що насправді жахливо, що таке заперечення реальності, це єдиний шлях яким може існувати вся родина. У такій сім'ї постійно брешуть, шукають виправдання, приховують щось один від одного, мають секрети та таємниці – все це формує психічно-емоційний хаос у дитині.

Насправді цей так званий «Великий Секрет» залежного складається з трьох елементів: Заперечення, у яке вірить сам алкоголік чи наркоман по відношенню до свого вживання, незважаючи ні на які докази, і по відношенню до його поведінки з іншими членами сім'ї, яка лякає її членів та принижує людську гідність. Заперечення проблеми з боку подружжя залежного та інших членів сім'ї, які вибачають алкоголіка під такими приводами як «Тато п'є, щоб зняти напругу після роботи», «У матусі був просто поганий день» або «Тато втратив роботу, бо його начальник просто ідіот». Фасад «нормальна сім'я», який члени сім'ї будують один перед одним і перед зовнішнім світом, завдає особливої шкоди дитині, оскільки змушує дитину заперечувати власне сприйняття та свої справжні почуття. Для дитини стає практично неможливим виробити почуття впевненості в собі, якщо вона повинна постійно брехати з приводу того, що вона думає та що відчуває, щоб підтримувати той фарс, у який всі так старанно грають. Дитина страждає від почуття провини, воно

змушує його питати себе, чи вірять йому люди чи ні, чи гідний він любові. Коли дитина підростає, почуття, що інші сумніваються в ньому може зберегтися, і це приведе до того, що людина буде заляканою і боятиметься вільно висловлювати власну думку. Багато дорослих дітей з сімей алко чи нарко-залежних страждають на болючу боязкість. Потрібна величезна кількість енергії та сил, щоб розірвати це коло. Дитина забов'язана постійно бути наготові, бо вона живе в перманентній напрузі, вона боїться, щоб ненароком не зрадити свою сім'ю та не розкрити родинного секрету. Щоб не ризикувати та уникнути важких переживань, такі діти часто вважають за краще не зав'язувати дружбу з однолітками, зменшують контакти, стають одинаками, ізолюють самі себе від інших. Але це не допомагає, тим самим вони лише ще більше застрягають у сімейному болоті.

Діти які віддаляються від суспільства заради збереження таємниці що в їхній сім'ї щось не так, розвивають величезне відчуття відданості своїй родині. Вони стають максимально відданими тим, хто з ними за одно, в приховуванні їх сімейного секрету – вони стають немов спільники злочину, які прикривають один одного. Така непорушна і непохитна вірність до спільників сімейної конспірації обертається у другу натуру людини. Коли вона дорослішає, ця сліпа віра в свою сім'ю формує дуже деструктивні елементи в їх подальшому житті, а ця відданість контролює їх поведінку, та є основою для їх сценарію.

Якщо дитина зростала в родині залежних, чи залежного, звичайно не обов'язково вона також буде вживати. Але вона засвоює іншу (також руйнівну) форму поведінки яку називають співзалежністю. Діти алкоголіків чи наркоманів дуже часто вступають у відносини з алкоголіками чи наркоманами, і це трапляється тому, що вони вірять що зможуть виправити цих людей, врятувати їх. І це здається незрозумілим, як людина яка пройшла через пекло хімічної залежності своїх близьких, знову занурюється в подібні відносини. Імпульс який штовхає на повторення емоційно травмуючих ситуацій, пов'язаний з тим, що людина прагне розірвати це порочне коло, в якому вона опинилась. Такі особистості сприймають нові відносини як шанс

все виправити. Для них цілком зрозумілі ці «правила гри» їм здається що вони знають що робити. Вони перезапускають старі конфлікти, в надії що тепер в них все вийде, та вони опиняться переможцями. Але ця боротьба приречена на поразку. Людина яка не вживає у родині, це по суті помічник. Він не дивлячись на те, яке страждання йому спричиняє вживаючий, неусвідомлено підтримує алкоголіка чи наркомана в його адикції. Співзалежний завжди поруч, від дає зрозуміти залежному, що той завжди зможе розраховувати на нього, що він завжди зможе виправити те, що той зруйнує своєю поведінкою. Скільки би співзалежні не журилися, не хникали, не погрожували, не скаржилися, не вмовляли і не давали «останнього шансу», вони майже ніколи не вживають заходів, спрямованих на реальні зміни. Часто трапляється так, що коли залежний починає одужувати, кидає свої вбивчі звички, то співзалежний втрачаючи своє призначення, починає, наприклад, хворіти на якусь дивну хворобу, причину якої не можуть пояснити лікарі. Це стається тому, що співзалежний може нормально функціонувати тільки в обставинах повного заперечення. Він сам підтримує тендітну систему рівноваги, у якій кожен грає відведену йому роль. Знайомі, сусіди, родичі раніше захоплювались героїзмом співзалежного, але тепер він розгублений, бо вже немає кого рятувати. В такій ситуації може статися так, що співзалежний почне себе вести таким чином, щоб залежний повернувся до вживання. Коли залежний знову стає жалюгідним наркоманом чи алкоголіком, до співзалежного знову повертається контроль над ситуацією, він нібито знову починає розпоряджатися сім'єю на свій лад. Таким чином, самооцінка співзалежного повністю залежить від того, чи в змозі він контролювати тих, хто поруч з ним. На фоні членів родини що вживають, він нібито єдина нормальна людина. Не дивлячись на такий красивий фасад, всередині такі люди дуже в собі невпевнені. Саме тому співзалежний обирає собі у партнери таку людину, яка відображує його справжнє відношення до самого себе. Вибір неадекватного партнера дозволяв йому робити вигідні для себе порівняння щоб відчувати свою перевагу.

Дитина алкоголіка чи наркомана, це людина, якій вкрай важко будувати близькі стосунки. Бо за своє життя вона навчилася тому, що люди насамперед бувають жорстокі та непередбачувані. Вона просто боїться близькості, бо близькість і безпека для неї різні, несумісні поняття. Дитина з залежної родини не має довіри, не готова до відкритості, бо це ті якості які зруйнують стосунки з залежним, отже, вони заблоковані. Виходить що такі люди тягнуться до людей емоційно закритих, в силу якихось своїх причин та внутрішніх конфліктів. Деякі доньки алкоголіків вважають що їх батько був єдиною людиною хто їх насправді розумів. Цей міф дуже важко розвіяти. Доходить до того, що людина може перестати довіряти жодній іншій людині. Та за підсумком перестає довіряти собі. Ревнощі, підозрілість, зневіра є сценаріями які постійно повторюються у відносинах дорослих дітей з залежної родини, які в ранньому віці засвоїли, що близькі стосунки обов'язково закінчуються зрадою, а любов неодмінно веде до страждань.

Особливо важко дітям переживати непослідовність батьків. У залежної людини емоційний стан це постійні гойдалки, наприклад, ось така умовна поведінка дитини викликає у матері захоплення, але за пів години вона вже роздратована такою поведінкою. Дитина постійно перебуває у стресі, який викликається безрезультатним пошуком способів, як задовольнити батьків. Оскільки настрій батьків постійно змінюється, дитині вкрай важко зрозуміти їх. Вони часто використовують критику як спосіб контролю дитини, щоб дитина не робила, вони завжди знайдуть до чого докопатись. Часто дитина алкоголіка чи наркомана це спосіб вимістити свої особисті розчарування та гнів, це така форма виправдати себе та свої недоліки. Дитина в свою чергу розуміє ці меседжі саме як: «Я винна в тому, що батьки вживають. Я якась не така, раз їм погано». Тобто дитина, згодом, починає звинувачувати себе у тому, що її батьки вживають. В такій позиції дитина дуже вразлива, вона ще не має достатньо інтелекту щоб зрозуміти ситуацію та відповісти батькам. Так дитина засвоює таку модель «цапи-відбувайла» як частину своєї особистості. Діти залежних засвоюють це як основну роль у житті, завжди почуваються

винними, а як наслідок починають відповідати своїй ролі деструктивною та руйнівною поведінкою. Вони буквально шукають способи як себе покарати.

Іншим варіантом поводження з дитиною у сім'ї де є залежні, це коли дитина стає героєм. Вона ніби скарб серед непотребу, саме така дитина несе відповідальність за всіх членів родини. На відміну від дитини яка засвоює роль «цапа-відбувайла», дитина «герой» не відчуває себе винною у всіх гріхах, але вона висуває до себе нереалістичні вимоги, які ніколи неможливо досягнути. Саме з таким сценарієм вона виходить у доросле життя. Хоч і на перший погляд вони різні, насправді їх емоційна депривація, загальна модель поведінки та психічні відхилення дуже схожі. Така «сильна не по віку» дитина також схильна до співзалежності та залежності.

Діти які зростали в середовищі де панує сценарії руйнівної залежної поведінки, засвоюють цей сценарій, але кожна дитина реагує на свій особистий лад, тобто обирає свою унікальну роль. Але таких людей об'єднує одна річ, це контроль. Вони мають стійку потребу контролювати все навколо: обставини, людей, себе. Ось приклад, людина вступає у стосунки, але рве їх, не дав їм шансу розвинути, а робить це тому, що боїться що її кинуть першою. Це такий спосіб контролю ситуації, який нібито дозволяє уникнути болісних почуттів. Так людина вважає, що якщо буде контролювати всі аспекти життя то зможе позбавитись від повторення того божевілля, яке вона пережила в дитинстві. Контроль це не тільки пильність, є також непрямі методи контролю, це маніпулювання. Маніпулювання маскує контроль, зовні це може виглядати як турбота. Але нажаль така поведінка не допомагає людині, а навпаки віддаляє її від інших. Результатом такої моделі стає саме те, чого людина боялась найбільш – відкидання. Тобто ті методи, що людина винайшла у дитинстві, щоб уникнути самотності, в результаті роблять з неї самотнього дорослого.

Нажаль в сценаріях де панує алкоголізм чи наркоманія не буває щасливого кінця, звісно це можливо, але це дуже рідкісне явище. У найкращому можливому варіанті, батьки, які мають проблеми з алкоголем чи

наркотиками, виявлять відповідальність і візьмуть на себе ініціативу щодо своєї хвороби. Вони почнуть програму реабілітації і успішно її пройдуть, повернувшись до тверезого способу життя. Крім того, такі батьки зрозуміють та усвідомлять страшне дитинство, яке їхнім дітям довелось пройти, і намагатимуться у майбутньому виступати як люблячі та відповідальні батьки. На жаль, реальність далека від ідеалу. Споживання психоактивних речовин, заперечення і викривлення реальності, найчастіше, тривають до самої смерті батьків-залежних або обох батьків. Багато дітей алкоголіків твердо тримаються ілюзії, що життя їхньої сім'ї якось дивовижно зміниться, наче в казці, але ця ілюзія веде до повного провалу в їхньому житті [78].

1.3 Життєві сценарії та транзакційний аналіз.

Транзакційний аналіз - це єдиний метод терапії, в якому приділена така пильна та особлива увага сценарній поведінці. Людина мало чого робить просто так, я би навіть сказав нічого взагалі, все йде за якимось планом, ніби кожен з нас, має свою програму, відхилення від якої супроводжується болісними відчуттями чи тривогою.

Сутність танзакційного аналізу полягає у дослідженні станів Я людини. Ці стани Я це цілісні системи почуттів та думок які формують певну модель поведінки в різних обставинах. Кожна людина умовно має три типи станів Я. Стан який відображає поведінку батьків зветься Я-Батько. В цьому стані людина буде реагувати та діяти так само, як реагував та діяв один з його батьків. Цей стан активується коли людина, наприклад, виховує власних дітей, але, навіть коли людина не веде себе як «батько», тобто не знаходиться в цьому стані, цей стан все одно присутній, він не вимикається повністю ніколи. Вплив батьківського стану це є наша совість. Стан Я в яким людина об'єктивно оцінює світ навколо себе, своє оточення, розраховує свої можливості, розраховує імовірності якихось подій, користується попереднім досвідом, цей стан зветься Дорослим станом Я, тобто Я-Дорослий. Я-Дорослий стан це стан

машини, він функціонує як комп'ютер. Наступний стан це стан Дитини. Кожна (навіть доросла за віком) людина має всередині себе маленького хлопчика чи дівчинку і вони діють, думають, відчують, говорять так як він чи вона поступали у дитинстві. Цей стан зветься Я-Дитина, але це не означає щось таке незріле та інфантильне. Це так би висловився стан Я-Батько, стан Я-Дитя це просто стан тієї людини якою вона була у віці від двох до п'яти років. І це дуже важливо зрозуміти свою внутрішню дитину, бо людині з ним прийдеться прожити все життя, стан Я-Дитини вважається найбільш цінним станом. Що дитина приносить у свою родину? Це радість, спонтанність, творчість, любов. Якщо дитина незадоволена, чи хворіє, це має бути виправлено. Також варто зазначити що стан дитини має дві форми: дитина що пристосовується, та дитина справжня. Стан дитини що пристосовується це такий стан, коли дитина змінює свою поведінку під впливом Батька, від поводить себе як цього вимагають батько чи мати. Справжня Дитина виражає себе спонтанно, проявляє себе через творчість, веде себе несподівано, не слухається. Дуже яскравий приклад це алкогольне сп'яніння, коли під час прийняття алкоголю першим вимикається стан Я-Батько і як наслідок дитина що пристосовується звільняється від його впливу і обертається у дитину справжню.

Отже Дитина це джерело творчості, інтуїції, спонтанності та радощів. Дорослий потрібен для виживання, обробляє данні, вираховує вірогідності, також він регулює діяльність інших станів Я-Дитини та Я-Батько. Я-Батько має дві основні функції: по перше він сам дозволяє людині поводитись як Батько, це звісно потрібно для виховання; по друге цей стан робить багато дій автоматичними, а це зберігає енергію – багато речей робиться тому що так треба. Таким чином можна зробити висновок що всі стани дуже важливі для повноцінного функціонування людини. Втручання необхідно тільки коли порушується рівновага цих станів, але в умовно «нормальному» житті кожен з них: Дитина, Дорослий та Батько – всі вони потребують поваги, та важливі для повноцінної життєдіяльності.

Транзакції відбуваються не безпосередньо між двома людьми, а між їхніми внутрішніми станами Я. Наприклад чоловік запитує дружину «Де мої шкарпетки? Ти не бачила?» якщо цей запит має такий контекст що він справді шукає шкарпетки та не може їх знайти, то його транзакція виглядає як запит від його стану Я-Дорослий, до Я-Дорослий дружини. Якщо дружина відповість щось на зразок «Твої шкарпетки на сушарці», то ця відповідь також буде транзакцією від Я-Дорослий до Я-Дорослий. Але якщо дружина відповість щось на зразок «Ти що, не знаєш де знаходяться речі після прання?». То ця транзакція вже спрямована від Я-Батько дружини до Я-Дитина чоловіка. Таких комбінацій більше 6000 і це тільки між двома людьми, а якщо врахувати коло людей з якими доводиться мати справу, то варіантів транзакцій стає нескінченно багато [60].

Зазвичай транзакції виконуються у формі серій. Послідовність транзакцій у кожній серії не є випадковою, а має програмований характер. Програмування може здійснюватися на трьох рівнях: рівні Батька, Дорослого та Дитини, або, в більш загальному розумінні, визначатися суспільством, реальністю або особистими уподобаннями. Оскільки пристосування до світу вимагає захисту Дитини з боку Батька і Дорослого, поки нова соціальна ситуація не пройшла перевірку, програмування здійснюється найчастіше у близькому середовищі, коли попередні перевірки вже пройдені. Соціальна діяльність може виявлятися у найпростіших формах, таких як «процедури» та «ритуали». Деякі з них є універсальними, тоді як інші мають місцевий характер, але в обох випадках потрібне навчання. Процедура може бути розглянута як послідовність простих взаємодій дорослих, спрямованих на зміну дійсності, і має дві складові: статичну і динамічну. Статична дійсність охоплює всі можливі розподіли матеріальних об'єктів у Всесвіті. Наприклад, арифметика складається з набору тверджень, які стосуються статичної дійсності.

Ігри в транзакційному аналізі. Грою називається послідовність прихованих транзакцій, що приводять до передбачуваного результату. Іншими

словами, це повторювана послідовність зовнішньо відповідних ходів з прихованою мотивацією або, щоб сказати простіше, це серія кроків з хитромудрим планом або пасткою. Ігри відрізняються від процедур, ритуалів та проведення часу за двома основними ознаками: прихованими мотивами і наявністю "виграшу" - кінцевої нагороди, заради якої гра і проводиться. Процедури можуть бути успішними, ритуали - ефективними, а проведення часу - корисним, але всі вони вважаються чесними за визначенням; вони можуть мати елемент змагання, але не конфлікту, і фінал може бути неочікуваним, але не драматичним. Навпаки, кожна гра має в своїй основі недоброчесність, і фінал зазвичай є яскраво драматичним (особливо з емоційної точки зору), а не просто захоплюючим [4].

У сценарному аналізі ми досліджуємо несвідомі ігри, які залучають недосвідчених учасників до складних транзакцій, навіть без їхнього усвідомлення. Ці ігри є важливим аспектом соціального життя у світі. Завдяки їхній динаміці, ігри легко відрізнити від простих статичних установок, які визначаються особистісною позицією.

Практичний аналіз ігор займається конкретними випадками, що виникають у специфічних ситуаціях. Теоретичний аналіз ігор, натомість, намагається абстрагувати та узагальнити характеристики різних ігор, щоб їх можна було розпізнавати незалежно від лінгвістичного контексту та культурного фундаменту.

У завданнях аналізу гри як частини соціальної психіатрії важливо лише описати саму гру, незалежно від того, де і як часто вона відбувається. Можна провести аналогію, хоча не повністю точну, з різницею у підходах медичної статистики та транзакційної терапії. Перша досліджує поширеність малярії, тоді як друга займається лікуванням випадків малярії.

Ігри починають формуватися в процесі виховання дитини, і цей процес можна розглядати як навчання дитини тому, як і в які ігри грати. Під час цього навчання діти також вчаться процедурам, ритуалам і прийомам проведення

часу, що відповідають їхньому становищу у суспільстві, але це не є найважливішим аспектом.

Аналогічною грою є "Алкоголік". Незалежно від психологічних причин патологічної залежності від алкоголю, з точки зору аналізу ігор саме споживання алкоголю є лише кроком у грі, який робиться не для самого гравця, а для оточуючих. Саме споживання алкоголю може приносити задоволення, але це не є сутністю гри (це дуже важливий момент). Це підтверджується варіацією гри під назвою "Неп'ючий алкоголік" (це співзалежні сценарії), де використовуються ті ж самі ходи і досягається та ж сама винагорода, що і в більш поширеному варіанті, але без споживання алкоголю [5].

У аналізі ігор відсутнє поняття "алкоголізм" або "алкоголік", але є роль у грі з такою назвою. Питання, що стосуються причин пияцтва, таких як біохімічні або фізіологічні відхилення від норми (хоча цей погляд поки що не доведений), вимагають медичної експертизи та досліджень з боку лікарів-терапевтів чи вчених. У випадку транзакційного аналізу фахівці займаються аналізом ігор і цікавляться соціальними транзакціями, пов'язаними зі зловживанням алкоголем. Тому в гри така назва - "Алкоголік".

Зважаючи на сучасний рівень знань, ми можемо стверджувати, що винагорода в грі «Алкоголік» (як це типово для ігор загалом) знаходиться там, де більшість дослідників не очікує її знайти. Аналіз цієї гри показує, що саме споживання алкоголю є лише додатковим задоволенням на шляху до справжньої цілі - похмілля. Така ж ситуація спостерігається в грі «Растяпа»: самі помилки, які привертають найбільшу увагу і приносять задоволення герою, є лише засобом, який веде до основного моменту - отримання прощення від інших гравців.

Для Алкоголіка похмілля означає не тільки фізичний дискомфорт, але й психологічні муки. У грі «Коктейль» дві улюблені форми проведення часу зводяться до пиття: «Коктейль» (що і скільки випили) і «А наступного ранку» (ділиться досвідом похмілля). У «Коктейлі» беруть участь люди, які п'ють на

вечірках. Багато алкоголіків віддають перевагу психологічно більш інтенсивному «А наступного ранку», і для цього вони мають необмежені можливості в таких організаціях, як «Анонімні алкоголіки», де вони нескінченно діляться своїми «досягненнями».

Зазвичай пацієнти, які відвідують психотерапевта після алкогольного загулу, самі себе лають та висловлюють своє незадоволення. Психотерапевт у таких випадках залишається мовчазним та просто слухає. Пізніше, розповідаючи про цей епізод у психотерапевтичній групі, залежний твердить, що саме психотерапевт лаяв його. Коли у психотерапевтичній групі обговорюється алкоголізм, для більшості алкоголіків цікавим не є саме пияцтво — вони говорять про нього лише з повагою до Переслідувача та своїх майбутніх труднощів. Головною метою пияцтва, окрім особистого задоволення, є створення ситуації, в якій Дитина може бути суворо покарана не лише внутрішнім Батьком, але й будь-якою батьківською фігурою, яка знаходиться поруч та сприймає лайку з розумінням. Отже, терапія в цій грі повинна фокусуватися не на самому пияцтві, а на ранковому періоді після запою: необхідно відучити алкоголіка самобичуванню. Проте існують люди, які вживають значну кількість алкоголю, але не мають похмілля; їх не відносять до цієї категорії [3].

Існує безліч організацій, які беруть участь у грі під назвою "Алкоголік" - національних, міжнародних та місцевих. Багато з них опубліковують правила цієї гри. Практично всі з них надають пояснення про те, як грати роль Алкоголіка: пити до сніданку, витратити гроші, призначені на інші цілі, і так далі. Також існують організації, які зосереджуються на поліпшенні ситуації для інших учасників гри «Алкоголік». Деякі з них наголошують на необхідності, щоб подружжя перебралося з ролі «Переслідувача» до «Спасителя». Однак, є організація, яка наближена до теоретичного ідеалу лікування і спрямована на дітей алкоголіків: вони допомагають цим молодим людям повністю вийти з гри, а не просто змінити свою роль [4].

Психологічне лікування самого алкоголіка також передбачає повну відмову від гри, а не просто зміну ролі. Хоча це складно, в деяких випадках це вдається досягти, оскільки самому алкоголікові нічого не цікавить так, як продовження гри. Оскільки він боїться близькості, стратегія полягає у заміні однієї гри на іншу, а не в пошуку повноцінного життя, вільного від ігор. Часто ті, що вважаються «вилікованими» алкоголіками, не є дуже привабливими для суспільства. Вони самі відчують відсутність інтересів у житті і постійно відчувають спокусу повернутися до свого колишнього способу життя. Критерієм справжнього «виздоровлення від гри» є те, що колишній алкоголік може прийняти напої на вечірці, не виставляючи себе на небезпеку. Але на мою думку, цей процес надзвичайно складний, та потребує дуже серйозних змін особистості. Отже щоб вилікуватись від цієї смертельної гри, треба просто припинити грати. Також терапевт повинен слідкувати за своєю поведінкою, щоб ненароком не спасти в рятівника чи переслідувача. Це насправді важко, бо з боку суспільства також існує деякі неписані вимоги, що залежних людей треба рятувати та допомагати їм. Відмова від ролі рятівника може визвати провину чи жалобу, терапевт повинен мати ресурс щоб вистояти перед такими почуттями.

Розглянемо самі сценарії. Сценарії театральні насправді виходять з життєвих сценаріїв і можна зрозуміти їх, досліджуючи зв'язки та схожості між ними. Як і в житті, і в театрі існує обмежена кількість сюжетів, одним з найвідоміших з яких є трагедія Едіпа. Подібні сюжети можна знайти і в творчості інших давньогрецьких драматургів та грецькій міфології. Отже можна зробити висновок, що всі актуальні психологічні конфлікти існують з давніх давен, та люди звертають на них увагу.

Деякі життєві сценарії мають передбачувану розв'язку, якщо нічого не заважає їм розвиватися. Але для того, щоб людина мала пояснення для своїх дій, потрібен відповідний діалог між нею і оточуючими. Як у театрі, так і в реальному житті, кожен персонаж повинен запам'ятати свої репліки і вчасно їх висловлювати, щоб оточуючі могли належним чином відреагувати. Якщо

герой змінює свої слова або свій стан Я, то реакція оточуючих також буде іншою. Це змінює весь сценарій, і саме цю мету переслідує психотерапевт, який аналізує сценарій.

Життєві сценарії мають свій початок у дитинстві, в примітивній формі. На цьому етапі рольовий круг дуже обмежений і складається лише з батьків, братів і сестер. У випадку, коли дитина виростає у притулку або в прийомній сім'ї, у списку ролей можуть бути товариші або вихователі. Оточуючі грають свої ролі прямолінійно, оскільки кожна сім'я є свого роду організацією з чіткими правилами, і дитина не може навчитися гнучкості в цій системі. Далі дитина стикається з навколишнім світом, та розуміє, що треба пристосовуватися, в сценарій вносяться корективи. У майже кожному сценарії можна знайти ролі «переможців» і «переможених». Означення того, що робить характер «хорошим» або «поганим», «переможцем» або «невдахою», може варіюватися залежно від кожного конкретного сценарію. Однак, очевидно, що ці чотири типи персонажів присутні в кожному сценарії, навіть якщо іноді вони можуть об'єднуватися. Звичайно, якщо людина стає залежною, то це означає що вона засвоїла сценарій «невдахи», і зазвичай фінал такої «п'єси» трагічний.

Сцени життєвого сценарію, подібно до театральних сцен, потребують попередньої мотивації та підготовки. Візьмемо простий приклад: раптово закінчується бензин. В більшості випадків це означає, що за два-три дні до цього ви починаєте звертати увагу на лічильник і планувати, коли та як швидше заправитися, але нічого не робите. Очевидно, що не можна очікувати несподіваного вичерпання палива, якщо ви не маєте технічних проблем з автомобілем. У сценарії Невдахи це майже завжди передбачена подія, яку заздалегідь запланували. З іншого боку, більшість Переможців протягом усього життя ніколи не залишаються на узбіччі з порожнім баком.

Життєві сценарії ґрунтуються на батьківському програмуванні, яке є необхідним для дитини з трьох причин. По-перше, це надає дитині життєву мету, яку вона інакше мусила б самотійно шукати. Зазвичай дитина діє з

метою задовольнити потреби інших, зокрема батьків. По-друге, це надає йому структурований час, який відповідає прийнятним для батьків нормам. По-третє, людині потрібно пояснювати, як робити певні речі. Хоча самостійне навчання може бути цікавим та привабливим, воно не завжди є практичним. Наприклад, пілот не стане асом, розбивши кілька літаків. Він повинен навчатися на помилках інших пілотів. У хірурга також повинен бути наставник, щоб він не видаляв апендикси по одному, щоб вивчити процедуру і виявити можливі помилки. Тому батьки програмують своїх дітей, передаючи їм все те, що вони вивчили. Якщо батьки є невдахами, вони передають програму невдахи; якщо вони є переможцями, то програму переможця. Залежність може передатися так само, навіть якщо в родині інші члени сім'ї не страждали від вживання речовин, але людина може використовувати наркоманію чи алкоголізм, як прекрасний спосіб, в який можна реалізувати сценарій невдахи.

Звичайно батьки не хочуть, щоб їх діти страждали та ставали залежними. Але чомусь так трапляється попри їх застереження і ось чому. Е. Берн пояснює таке непорозуміння між батьками та дітьми «марсіанським мисленням». Для прикладу, уявімо собі учня середньої школи, який пристрасився до алкоголю. У віці шести років його мати знайшла його, коли він цікавився запахом пляшки з віскі і сказала: «Ти ще занадто малий, щоб пити віскі».

1. Мати насправді має на увазі: «Я не хочу, щоб мій син пив віскі».
2. Наївний спостерігач, дядько дитини, згоден із твердженням: «Звичайно, вона не бажає, щоб він пив віскі. Жодна розумна мати не захотіла б цього».
3. Фактично мати каже: «Ти ще занадто молодий, щоб пити віскі».
4. Справді вона має на увазі наступне: «Ти ще хлопчик, а пити віскі – заняття для дорослих чоловіків».
5. І дитина витягує з цього наступне: «Коли настане час, я доведу, що я чоловік, і буду пити віскі».

Отже, землянин розуміє, що докор матері є проявом здорового глузду. Але дитина думає по-марсіанськи, поки її не навчать батьки. Тому безпосередні і чесні думки дитини здаються такими свіжими і новими. Метою дитини є зрозуміти, що насправді має на увазі її батько. Це допомагає їй зберегти любов батьків і їх підтримку, а в найскладніших ситуаціях навіть просто вижити. Проте, вона також любить своїх батьків, і її основною метою в житті є здобути їх прихильність (за умови, що вони дозволять це), для чого їй потрібно зрозуміти, що саме вони насправді мають на увазі [6].

Людина народжується вільною, але одразу вчиться поводити себе так як їй скажуть. Дітей з самого малку вчать як і що робити, ким бути, що бачити, чути, як думати й що відчувати. Усі ці інструкції вкладаються у мозок дитини як програма у комп'ютер. Те що людина вважає за свободу вибору, це насправді модулі тієї програми, які активуються залежно від ситуації. Людина з дитинства «знає» ким буде, переможцем чи переможеним і як закінчиться її життя. Іноді здається що людина починає бунтувати, та ніби йде проти системи, але насправді вона просто використовує ту частину закладеного в неї коду, яку ще ніколи не використовувала. Або перевертає програму догори ногами та робить навпаки, але по суті те та сама гра.

Отже, якщо життя залежної людини було би представлено на сцені, то яка це була би п'єса? Звісно це трагедія. Так там можуть бути зліти, успіх, популярність, але розв'язка повинна закінчитися драматично, бо фінал вживання наркотичних речовин чи алкоголю, це смерть (можливо тяжка хвороба чи в'язниця). Така людина виграє програвши. Єдине де він може стати великим, це коли він стає мучеником. Сценарій невдахи, це прокляття, але це не вирок. Якщо прикласти зусилля, та мати достатньо мужності щоб сказати «Ні» батьківським вказівкам, то можна змінити свій життєвий сценарій з «невдахи», на сценарій «переможця»!

Свобода вибору способу руху до досягнення певної мети сприяє підтримці ілюзії про вільний вибір і автономію. Цю ідею можна підтвердити за допомогою дослідження, в якому мозок людини стимулюється електричним

струмом в області, відповідальній за рух правої руки, а потім людину запитують, чому вона рухала рукою. І вона відповідає: «Я так захотіла». Аналогічна ситуація спостерігається і в реальному житті. Багато людей виконують батьківські інструкції, але самотійний вибір часу та темпу допомагає зберегти уявлення про свободу в прийнятті рішень і контроль над поведінкою. Це психологічний механізм, вбудований у нас. Батьківські інструкції діють на мозок як той струм, і людина майже автоматично їх виконує, часто не маючи змоги самотійно вирішувати нічого. Такий спосіб сприйняття допомагає людині відчувати, що вона демонструє свободу волі, але це самообман. Щоб досягти справжньої свободи волі, потрібно забути батьківські інструкції і не сгадувати їх протягом життя. Тільки розуміючи, що саме батьки відповідають за наші почуття, поведінку та реакції, людина зможе звільнитися від патернів і почати самотійно приймати рішення [42].

1.4 Проектування життя хімічно залежною особистістю

Життєвий шлях особистості не можна обмежувати лише описом біологічного дозрівання та розвитком. Це не просто соціально-історичний процес і соціалізація. Життєвий шлях - це унікальна і особлива драма буття кожної особистості, в якій кожен акт є результатом зіткнення безлічі індивідуальних характеристик, життєвих обставин, соціальних та природних умов. Життєвий шлях органічно поєднує біологічні, історичні, соціальні і індивідуальні аспекти. Це поєднання відбувається в особистості, в її активності та вчинках. Життєвий шлях людини - це історія її формування і розвитку у певному суспільстві як сучасника свого часу і ровесника свого покоління. Таким чином, життєвий шлях людини є одночасно індивідуальним і суспільно-історичним явищем. Складна взаємодія біологічних, психологічних, соціальних і історичних факторів розвитку, їх відносна автономія і взаємовплив, що створюють унікальну траєкторію життєвого шляху, яку часто називають долею. В історії психології зустрічається значна різноманітність підходів до

дослідження проблеми життєвого шляху особистості. Можна узагальнити наступні напрями трактування цієї проблеми: позитивістський, критичний та гуманістичний [53], [17], [35], [34], [36], [73], [43].

Загальні принципи, які можуть бути корисними всім людям, не завжди є ефективними в конкретних, реальних життєвих ситуаціях, особливо коли мова йде про надання практичної психологічної допомоги. Водночас, поведінка окремої особи в конкретних умовах має свою власну логіку та закономірності, які не піддаються імовірнісним оцінкам і для виявлення яких необхідні інші методи, наприклад, підходи в соціології та психології. Так можна знайти багато відповідей у межах психодинамічного напрямку, що охоплює теорії психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, транзакційного аналізу Е. Берна, який я вже розглядав, та інші гуманістичні підходи, такі як теорії Г. Сковороди, К. Роджерса, В. Франкла та інші. Ці підходи не лише досліджують особистість, але й включають психотерапевтичні втручання і корекції, які базуються на усвідомленні клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і на створенні нової концепції себе (Я-концепції) та нових стратегій управління життям.

Сучасні дослідження проблем життєвого шляху зосереджені на психологічних підходах, які уникають класичного позитивізму. Дослідники прагнуть відмовитись від установлення загальних закономірностей і замість цього зосереджуються на виявленні знань, які стосуються конкретної особистості. Їх мета - допомогти особистості з розв'язанням конкретних життєвих проблем, а не обмежуватись прийнятими колись узагальненнями.

Методи розуміючої соціології і гуманістичної психології (представлені Г.О.Баллом, В.Дільтеєм, С.Д.Максименко, К.Роджерсом, В.Франклом) сприяють виявленню не лише прихованих закономірностей поведінки, але й систем цінностей, настанов, уявлень і образів у людини. Ці аспекти можуть стати явними під час діалогічної взаємодії не тільки для дослідника, але й для самої особистості. Зокрема, ці методи підтримують співпрацю між

дослідником і клієнтом, де останній є предметом вивчення особистісних характеристик [1], [2], [9], [12], [20], [25], [33], [38], [65], [67].

Критичний підхід у психології акцентує увагу на необхідності змін в об'єктах вивчення. З точки зору критичного підходу, дослідження мають на меті не лише аналізувати, але й виявляти напрямки змін. Зміни не розглядаються просто як відбуваються безпосередньо, але вони залежать від особистих зусиль людини. Методи критичної теорії підтримують дослідника в упевненості, що хоча людська поведінка в значній мірі визначається і обмежується історичним і культурним контекстом, соціальними обставинами, люди можуть змінювати свої життєві умови, якщо вони розуміють приховані мотиви і механізми, що формують основу їхньої поведінки. Іншими словами, людина може стати творцем свого власного життя, якщо здатна розібратися, як саме і з якою метою потрібно змінити обставини свого життя, позбутися ілюзій та уважно врахувати реальність.

У працях А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла та інших, підкреслюється уявлення про людину як суб'єкта, що постійно знаходиться у стані розвитку та самоактуалізації. Їй притаманна свобода волі, і вона має можливість приймати рішення та нести відповідальність за своє життя. Психотерапевт в цьому контексті відіграє роль підтримки, сприяє допомозі людині усвідомити свою відповідальність за подальший розвиток, самопізнання та самореалізацію. Це допомагає пацієнтові взяти на себе активну роль у власному житті та самопочутті [2], [24], [68], [69], [70], [30], [52], [41], [74], [49], [76].

Поведінка окремої особи формується не лише на основі загальних законів та закономірностей, а також шляхом виявлення її особистих суб'єктивних систем цінностей, особистісних смислів соціальних взаємодій, когнітивних моделей та уявлень. Відмінно від дослідників, які використовують позитивістську перспективу, у реальному житті люди керуються не складними теоріями, а власними мотивами та причинами, які визначають їх вибір поведінки. Ці фактори, навіть якщо вони ірраціональні,

ілюзорні, містять хибні факти або забобони, необхідно враховувати. Вивчення поведінки людини без урахування цих психологічних реалій є неможливим [58], [8], [11], [72], [52], [79].

Отже поняття життєвого шляху є багатогранним та різноманітним, відрізняючись від інших споріднених термінів, таких як життєве самовизначення, життєвий цикл, онтогенез, життєві стратегії, час життя та віковий розвиток. Воно включає в себе численні впливи та тенденції, які проявляються протягом однієї людської біографії. Тільки при закінченні життя можна остаточно визначити характер життєвого шляху конкретної особи. Життєвий шлях можна описати як сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які мають вирішальний вплив на формування особистості та визначають її структуру та основні життєві проблеми. Під життєвими обставинами ми розуміємо соціальні, біологічні та екологічні фактори, що впливають на людину протягом усього її життя, і формують унікальну «особисту історію» та індивідуальність кожної особи. З точки зору проблеми хімічної залежності, концепція життєвого шляху є дуже важливою для аналізу.

Переваги використання поняття «життєвий шлях особистості» в психології полягають у наданні дослідникам нових можливостей для вивчення як психічних процесів людини, так і соціальних умов її існування. Замість розгляду особистості та її життєвого контексту як окремих елементів, цей підхід розглядає їх як єдину систему, що об'єднує життєві ситуації та проблематику особистості, механізми прийняття рішень і формування життєвих планів.

Такий підхід дозволяє науковцям розглядати життєвий шлях особистості в контексті суспільного розвитку, враховуючи вплив минулого на умови існування та розвиток особистості. Вивчення культури, умов, що створюються для розвитку особистості, а також можливих шляхів самовдосконалення, перспектив, планів та сподівань - дозволяє визначати можливі шляхи зміни біографії людини.

Такий глибокий підхід дозволяє дослідникам виявляти взаємозв'язки між внутрішніми умовами психічного життя та зовнішніми природними і соціальними факторами, а також розкривати ролі цих чинників у життєвому шляху людини. Це відкриває можливості для вивчення ресурсів та можливостей змін у житті людини та визначення важливих факторів, що впливають на те, як саме людина стає залежною, бо це не відбувається одразу, а є довготривалим процесом розтягнутим у часі [21], [22], [23], [31], [46], [62].

Наукова важливість поняття «життєвого шляху» полягає також у можливості всебічно та конкретно розглядати кожну особистість, яка має свою унікальну історію та план (сценарій) життя, який вона намагається реалізувати. Життєва перспектива, яка визначається головними мотивами, прагненнями, сподіваннями та навіть невідомими їй мріями, формується під впливом досвіду та оточуючого середовища. Застосування поняття «життєвого шляху» в наукових дослідженнях або в психологічній практиці надання допомоги дозволяє більш системно підходити до проблем, пов'язаних з особистістю та її розвитком, а також докладніше досліджувати факти та явища, що стосуються її соціального та індивідуального існування. Це дозволяє збагатити наше розуміння і поглибити знання про людину, її життєвий шлях і фактори, які впливають на її життєву долю. Особлива користь парадигми «життєвого шляху» в розумінні хімічної залежності полягає в тому що вона вказує на тісну залежність людини від її минулого, що безпосередньо або опосередковано впливає на неї, а також від об'єктивних умов, у яких вона живе. Такий підхід дозволяє врахувати різноманітність, багатогранність і багатоваріантність впливу минулого та умов існування на майбутнє людини, що впливає на її сьогодення через плани, мрії і можливості досягнення цілей. Життя пропонує людині безліч можливостей, і вона активно використовує їх, враховуючи свій минулий досвід, самостійність та відповідальність. Людина формує свій шлях на основі того, що сталося раніше, та з урахуванням оточуючих обставин, що впливають на її можливості досягнення мети в майбутньому. Навіть якщо цей шлях, це шлях саморуйнації.

Отже, життєвий шлях особистості можна розглядати як всесвітню наукову системну категорію, що відображає індивідуальні життєві події людини з урахуванням взаємодії суб'єкта з умовами, в яких він діє. Ці умови включають природні і соціальні чинники, з якими особистість взаємодіє безпосередньо або опосередковано. Життєвий шлях особистості досліджується і аналізується у різних галузях соціогуманітарних наук, таких як філософія, історія, соціологія, релігієзнавство, мистецтвознавство, педагогіка і інші. Це дозволяє зрозуміти життєві процеси та взаємозв'язки, що впливають на формування і розвиток особистості та на її перспективи.

Дослідження шляху особистості. Перші спроби у цьому напрямку були здійснені Ш. Бюлер, яка прагнула уникнути використання занадто загальних або абстрактних філософських термінів і замість цього сфокусувалася на повсякденних аспектах. Вивчення головних життєвих подій дало їй можливість зрозуміти психологічні основи вікової періодизації і виявити закономірності, що пов'язують життєві цілі та особистісні цінності. У своїй роботі «Життєвий шлях людини як психологічна проблема», опублікованій у Лейпцигу у 1933 році, вона прослідкувала генетичний зв'язок між фазами життєвого циклу. Відповідно Ш. Бюллер вважає, що у людини існує вроджене прагнення до самореалізації, що представляє собою результат усього життя, під час якого були здійснені всі бажання та досягнуті життєві та особистісні цілі [62].

П. Жане, який практично одночасно з Ш. Бюллер, у своїй праці «Психологічна еволюція особистості», також зробив важливий внесок у психологічне дослідження життєвого шляху. Він зосереджувався на розумінні людини в контексті її реальних змін під впливом часу. Його дослідження довели, що просте буквальне відтворення хронології минулих подій може порушити нормальний хід психічних процесів. Щоб уникнути цього, довготривалі події минулого слід представляти в пам'яті узагальнено. Таке узагальнене представлення залежить від процесів історичного і

онтогенетичного розвитку психіки. Отже, об'єктивна хронологія опосередковується соціальним значенням подій, що відбуваються [66].

Такий підхід заохочував дослідження «часової перспективи людини», цей термін В. Франкла, який він вперше використав для аналізу взаємозв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Найбільш обширні дослідження у цьому напрямку провів К. Левін. Його концепція «психологічного поля в даний момент» охоплює не лише поточне становище особистості, але й її уявлення про минуле і майбутнє, всі бажання, страхи, мрії, плани і надії, які, незалежно від хронологічної несумісності, проживаються одночасно та в певному ступені визначають поведінку людини. Е. Кріксон виокремлював поетапні періоди життєвого розвитку від раннього дитинства, до самої старості [44], [45], [63], [61].

Щодо проектування життєвого шляху. Багато досліджень переконують нас, що життєвий шлях особистості формується на основі свідомої та цілеспрямованої діяльності, яку ми називаємо «життєтворчістю». Це специфічний вид людської діяльності, в якому об'єктом є сам життєвий шлях, «траєкторія життя» або доля. Центральним елементом життєтворчості є життєва програма (сценарій), яка є комплексною моделлю життєвого шляху і відображає основні життєві цілі, ідеали та бажання, а також шляхи досягнення цих цілей.

Науково доведено, що коли особистість зацікавлена у своєму майбутньому, вона більше уваги приділяє розвитку фізичних здібностей, психічних функцій та якостей особистості. Чим більше вимоги ставить перед собою людина, тим більш досконалі стають її механізми сприйняття, пам'яті та мислення, фізичні можливості, а також розвиваються риси та якості особистості (звичайно якщо немає перекосу у перфекціонізм). Головне в тому, що під час самовдосконалення, особистість набуває унікальних та неповторних якостей, рис і властивостей, тим самим вона стає індивідуальністю.

Програмування життєвого шляху має динамічний характер і залежить від різних етапів та життєвих циклів, які особистість переживає протягом свого життя, і які характеризуються різними рівнями соціальної, психологічної та моральної зрілості. Рівень розвитку, досягнутий на кожному з цих етапів, визначає характер цілеспрямованої діяльності, вибір життєвих цілей і засобів, а також корекцію життєвих планів і програм. Усвідомлене ставлення до власного життєвого шляху як до можливості його формування вимагає наявності відповідних компетенцій та бажання. В першу чергу, особа повинна усвідомити, що життя надає безліч можливостей, які можна використовувати, якщо є певна життєва концепція. Наявність життєвої концепції, певного плану, приносить значні переваги людині. Це робить її цілеспрямованою, вимагає від неї напруженого життя та допомагає більш повно і цілеспрямовано використовувати час.

Життєвий шлях може час від часу надавати можливості для розгалуження, певні варіанти, які слід вчасно помічати і оцінювати, щоб скористатися ними. Зробити це можливо тільки тоді, коли людина володіє відповідними бажаннями та вміннями, коли вона орієнтується і в можливостях, і в наслідках використання цих наданих можливостей. Нажаль коли залежна людина знаходиться в активному вживанні наркотичних речовин, все вище сказане або виконується на низькому рівні, або виконується так, що навпаки руйнує особистість. Вміння збудувати свій життєвий задум та перетворити його в реальність ніколи не надається миттєво. Це вимагає від людини сплатити певну ціну у вигляді випробувань, практичних випробувань незрілих рішень, іноді навіть стикання з гіркими випробуваннями, наприклад залежність, це також важке випробування. Людині необхідно втілювати свою ідею в життя, якщо вона її має, за допомогою напруження всіх душевних та фізичних зусиль, а також великої внутрішньої уваги, навіть якщо пізніше виявиться, що потрібно кардинально змінити підхід. Ось тут важливо зауважити, що у залежної людини майже немає ні цілі, ні ідей, бо все її життя

обертається навколо речовини. Їй треба віднайти новий сенс життя, інакше життя без наркотику чи алкоголю буде здаватися пустим.

Взагалі життєвий задум здебільшого не тільки не відомий до кінця, але і не повністю усвідомлюється. Замість цього людина може мати лише певні бажання або мотиви, які допомагають їй орієнтуватись серед можливих варіантів свого майбутнього розвитку. Життєві плани і сценарії повинні постійно уточнюватись і вдосконалюватись під впливом бажань і мотивів. Ці бажання можуть виникати як внаслідок тривалого виховання, так і спонтанно під впливом спілкування з близьким оточенням, а також через культурні традиції, літературні твори, а в сучасному світі великий вплив мас-медіа, який потрібно детальніше дослідити, і він може бути навіть неусвідомлюваним.

Життєвий задум - це структуруючий фактор, який впливає на формування життєвого сценарію, проте він, ймовірно, не змінюється швидко, відповідаючи глибинним чинникам людського існування, нажаль. Через це, хоча він поступово уточнюється, змінюється і розкривається, він може сприяти створенню неясного сценарію, який потім необхідно суттєво перебудувувати в майбутньому. Стосовно сценарію залежної особистості одразу можна сказати лише про його кінець, бо людина іде до страждань і смерті, а так зазвичай він неясний і потребує роботи з ним.

Л.В. Сохань, яка пропонує термін «життєва програма особистості», вбачає, що різні етапи життєвого шляху мають ключові моменти вибору, які передбачають прийняття рішень щодо основних і важливих аспектів життя. Ці аспекти включають обрання навчального закладу, вибір професії, місця праці, руху по професійній кар'єрі, форми суспільно-політичної та культурної активності (включаючи читання книжок, журналів, газет), визначення кола спілкування (включаючи друзів та товаришів), вибір способу проведення вільного часу, а також самовизначення в сімейному аспекті і т. д. [46].

Отже, особистий розвиток можна розглядати як процес, що вимагає прийняття відповідальних рішень у найважливіших сферах діяльності особистості: самоосвіта, самовиховання (тобто вдосконалення характеру,

емоційної та моральної сфери), обрання галузі навчання та професії, вибір місця роботи, формування кола друзів, товаришів і колег, участь у громадських організаціях, обрання життєвого партнера та планування сім'ї, а також обрання серйозних професійних цілей та засобів досягнення їх. Хімічно залежна людина зазвичай зазнає невдач у цих сферах.

Розглянемо вплив хімічно залежної особистості на власне життя. Людина може переживати своє власне життя усвідомлювано, рефлексивно, але також неусвідомлювано або лише фрагментарно і неповно. Вибір між усвідомленим та неусвідомлюваним способом переживання життя може статися спонтанно, в залежності від того, які проблеми пов'язані з життєвими подіями та діями. Коли залежна людина приймає рішення вживати алкоголь чи наркотики вона робить вибір саме на неповне проживання.

Цей вибір може призводити до постійних переходів від одного стилю до іншого. Наприклад, стиль поведінки, який є до певної міри, фрагментарним, тимчасовим або частково нерефлексованим, є характерним для багатьох людей і може викликати спокусу в певних умовах, якщо він стає «фізично» припустимим або матеріально обґрунтованим, або стає таким через негативні причини, наприклад, як результат свідомого зловмисного вибору.

Час від часу, свідоме та рефлексивне сприйняття життя дозволяє людині змінити хід своєї долі, зберігши ритмічний характер її переживань і можливість спостерігати своє життя, ніби збоку. Це створює умови та можливості для обрання конкретної стратегії поведінки, яка може призвести до глибоких і відповідальних змін у власній долі. Якщо рефлексія найважливіших життєвих подій стає постійною практикою, це веде до зацікавленості та пристрасного ставлення до інших людей, збільшення цінності їхнього життя, що стає на рівні з власним життям. Звісно для цього людина яка активно вживає психоактивні речовини повинна зупинитись [26].

Самоствердження може розглядатися як форма самореалізації, що передбачає прагнення проявити себе в реальному світі, розкрити свої здібності та сили у суспільному контексті. Ця проявна активність переважно

відбувається через соціальну творчість, але, в сутності, вона є реалізацією самого себе через свої дії та зусилля. Активність особистості проявляється, по-перше, у тому, як сама особистість визначає себе, тобто своє унікальне «Я», яке поступово стає зрозумілим для неї. По-друге, активність виявляється в процесі формування образу свого життєвого шляху, який об'єднує всі життєві етапи, події, плани та обставини. Способи створення цього образу можуть бути свідомими або неусвідомлюваними, логічними або інтуїтивними.

Для аналізу всіх понять, пов'язаних із самореалізацією, таких як самовизначення, самовираження та самоствердження, важливо розглянути поняття активності суб'єкта, який є носієм цієї активності. Самовизначення виявляється як ключовий аспект самореалізації, оскільки особистість, роблячи вибір серед доступних варіантів, вступає в різні структури суспільного життя, зазнаючи певних обмежень та усвідомлюючи реальні межі свого існування.

Проблема самовизначення виникає через питання особистісної свободи, оскільки психологічні процеси самовизначення є основою для свободи людини. Ця проблема включає широкий світоглядний аспект, який охоплює проблему самореалізації. Коли особистість стає вільною та відповідальною, вона стає стійкою до дисбалансу і викривлень у свідомості та поведінці, наближаючись до самоактуалізованої або повністю функціонуючої особистості. На жаль, у цій сфері психології не вистачає емпіричних досліджень, і неорганізовані спостереження призводять до тверджень на рівні інтуїтивних вражень, але зі спостережень за залежними людьми, можна сказати що дисбаланс у їх житті вкрай очевидний [1], [2], [39], [28], [27].

Далі торкнусь поняття свободи. З психологічної перспективи, поняття «свободи» відображає переживання особою контролю над своєю поведінкою і наближається до поняття «самодетермінації», що застосовується для пояснення механізмів свободи на психологічному рівні. Однак, «самодетермінацію» не слід сплутувати з «саморегуляцією» або «самоконтролем», які передбачають, що особистість самостійно контролює свою поведінку, враховуючи зовнішні норми та впливи, але не обов'язково є її

автором. Замість цього, Е. Фром у своїх дослідженнях акцентує на позитивній свободі, відомій як «свобода для». Це ключовий фактор у розвитку особистості, коли людина розглядає своє оточення як середовище, що спонукає до раціональної поведінки і прояву спонтанності, цілісності, креативності, любові до життя, а також здатність до прийняття невизначеності та амбівалентності (невизначеність дуже важко проживається залежним, бо він прагне все контролювати). Це означає, що людина може використовувати свою свободу не тільки для дій на основі розуму, а й відмовитись від неї, якщо це стає тягарем проблем.

Фром підкреслює, що бути вільним означає не лише діяти на основі розуму, але і мати можливість обирати, як діяти або чи діяти взагалі. Цим самим, людина проявляє свою вільну і розумну природу, обираючи свободу відповідно до ситуації. Таким чином, здатність вибору стає важливим аспектом свободи, що вимагає від людини мати свою внутрішню свободу й мудрість. Коротше кажучи, Фром підкреслює, що позитивна свобода, або «свобода для», полягає в здатності людини не лише використовувати свою свободу, а й вільно обирати, коли і як її використовувати, з усвідомленням наслідків цього вибору, а якщо людина знаходиться у стані активного вживання, то вона звичайно не здатна робити вільний вибір [50].

Згідно з В.Франклом, людина має свободу знаходити і реалізовувати сенс свого життя, навіть при наявності об'єктивних обмежень. Суть свободи полягає в тому, що вона може обирати певні відношення щодо:

1. Своєї спадковості, ставлячись до неї як до матеріалу життя.
2. Зовнішніх обставин, опосередковуючи їх вплив своїм ставленням до них.
3. Своїх потягів і нахилів, маючи здатність сказати їм «Ні».

Таким чином, Франкл підкреслює, що людина може знайти своє покликання і щастя, навіть у ускладнених умовах, завдяки своїм внутрішнім можливостям

обирати свої відношення до того, що не можна контролювати, і відмовлятися від непотрібних або шкідливих потягів. Залежна людина має стати вільною [49], [48].

Р.Мей вказує на постійні коливання свідомості між ролями активного суб'єкта та пасивного об'єкта. Вона стверджує, що простір свободи знаходиться між цими полюсами. Свобода полягає в здатності керувати своїм розвитком, проявляючи гнучкість, відкритість і здатність до змін. Однак я не можу погодитись з тим, що доля повністю визначається лише обмеженнями і даностями, оскільки, крім усвідомлення цих обмежень, також можливий вибір, людина може впливати на свою долю в певній мірі, навіть якщо вона знаходиться в полоні залежності.

Активність особистості може виникати з потреби у самореалізації, тобто у створенні власного образу «Я», який відповідає її глибинним потребам і відображає ціннісне ядро. Зазвичай цей процес починається ще у дитинстві, коли людина виявляє свою унікальність і пізнає себе. З самореалізацією пов'язані активність, здатність побудувати гармонійні відносини зі світом та самовираження. Самовираження може набувати різних форм - від вираження у поведінці до внутрішнього виявлення.

Здатність опиратись на власне «Я» визначається енергією особистості та її самооцінкою. Чим слабша здатність до опонування своїми внутрішніми конфліктами і чим нижча самооцінка, тим більшу вагу особистість надає зовнішнім проявам. Важливо зазначити, що в підлітковому періоді зміна зовнішньої виразності може значно впливати на самооцінку та образ «Я». Якщо потребу в самовираженні ігнорують або душать, а саме це трапляється при вживанні психоактивних речовин, це може призвести до нереалізованого «Я» і розвитку різних комплексів, таких як хворобливе себелюбство, почуття неповноцінності або неадекватної самооцінки.

Образ «Я» має важливий вплив на життєве планування. Він формується з двох основних чинників: зовнішніх та внутрішніх. Зовнішні причини включають виховання і вплив найближчого оточення, референтної групи або

авторитетних осіб, які стають для нас важливими. Ці фактори визначають, як ми сприймаємо себе у своєму оточенні. З іншого боку, внутрішні причини включають досвід, набутий у житті та діяльності, а також рівень активності самої особистості. Образ «Я» може мати три різновиди: негативний, ідеалізований та реалістичний. Кожен з них має вплив на наш спосіб планування майбутнього та досягнення цілей. Зазвичай залежна людина не має позитивного, тобто реалістичного образу себе. Людина з реалістичним образом має здатність до рефлексії, що означає, що вона може адекватно оцінити свій досвід. Вона вчиться на основі своїх і чужих помилок, навіть якщо їй ще не вистачає досвіду. Така особистість розуміє свої сильні та слабкі сторони, свої можливості та обмеження. Вона відкрито сприймає правду, не піддається забуттю між реальним та фантастичним, між можливим і бажаним. Така людина не втрачає можливості для щастя, але також не уникає випробувань і не боїться докладати зусиль, якщо цього вимагає ситуація. Вона завжди відкрита до аналізу своїх почуттів, уподобань, переконань та інших аспектів своєї особистості.

Несформований образ «Я» призводить до неспівпадання внутрішніх і зовнішніх ролей особистості, ускладнює здатність до самооцінки та вибору оптимального шляху самореалізації, який би приносив задоволення і впевненість. Тільки коли суміщаються соціально-психологічна роль, яку обрав собі індивід, та образ «Я» з правильною внутрішньою позицією, базуючись на адекватній самооцінці власних здібностей, нахилів, мотивів і можливостей, виникає джерело справжнього, не сурогатного задоволення, натхнення і бажання діяти відповідно до цих знань, збільшуючи свою активність.

Конкретно, лише коли цілі та можливості людини гармонійно взаємодіють з характером даного життєвого моменту або етапу, що вона переживає, можливе самовиявлення особистості в повній мірі [54], [74].

Стосовно кризових ситуацій. Моральний конфлікт - це специфічна ситуація морального вибору, коли особистість усвідомлює протиріччя між різними моральними нормами. Вчинок, який відповідає одній моральній

цінності, може порушити іншу цінність, яка також має важливе значення для даної особи. Розв'язання цього конфлікту вимагає здійснення внутрішнього морального вибору. Це передбачає увагу до ситуацій, аналіз, стратегію і вибір засобів для вирішення виникаючих проблем. Загальною метою є творчий розвиток моральних норм і принципів, уточнення та удосконалення їх, щоб вони відповідали життєтворчій діяльності і виявлялися вищою формою самовираження особистості.

Однак, якщо особі не вдається подолати численні проблеми, пов'язані з моральним конфліктом, вона може підсвідомо уникати усвідомлення смислів, віддаючи перевагу переживанням, емоціям або створюючи образи, які викликають напругу, тривогу або насолоду (самкування вживання речовини). Існує можливість, що особа навіть намагатиметься приховати смисли з інших причин, що може активувати психологічний захист, концепцію таких захистів запропонував З. Фрейд [50].

Механізми психологічного захисту можуть призвести до небажаних наслідків для розвитку особистості та спотворення сприйняття світу. Ці захисні механізми можуть бути виправдані лише тимчасово, наприклад, коли особа тимчасово приховує свої думки, щоб надалі розвивати їх у майбутньому. Також можуть бути ситуації, коли людина, не знаходячи шляху до досягнення певної мети звичайним способом, створює душевний баланс, щоб зібратися зі силами або уникнути розсіювання їх, тим самим забезпечуючи продуктивність у конкретній діяльності. Дослідження механізмів захисту стає важливим не лише для надання допомоги особі в подоланні поточних життєвих проблем, але й для проектування своєї життєвої траєкторії з урахуванням всіх обставин, що стосуються неї. Беручи до уваги те, що людина може зрозуміти, наскільки марнувала свій час при активному вживанні, лише пізніше в житті, її життєві амбіції повинні базуватись на прагненні до повноцінної самореалізації. Іншими словами, вона має ставити собі за мету повне розкриття своїх талантів, здібностей, можливостей та потенційних бажань, але по перше вона повинна припинити руйнівну поведінку.

В.Франкл, досліджуючи поведінку людини в кризових ситуаціях, висловив ідею про те, що особлива риса людської природи полягає в намаганні знайти сенс у своєму житті. Існують три можливих шляхи досягнення цього сенсу. По-перше, це творчість, яка може приносити користь суспільству. По-друге, це можливість прийняти до себе різноманітні цінності, які визнаються в суспільстві. По-третє, це знаходження своєї життєвої позиції і ставлення до власної долі, що також частково впливає з творчого підходу. Таким чином, творчість, креативний спосіб підходу до життя і творча діяльність мають потенціал надати сенс всьому життю та є важливими аспектами людського існування [48].

Люди вибирають різні стратегії для подолання кризових ситуацій, оскільки сприймають кризу по-різному. Кризовий стан може сприйматись не всіма як невитриманий стан, з якого потрібно виходити. Щоб людина обрала стратегію для виходу з кризи, потрібно не лише, щоб вона розглядала кризу як нестерпний стан, але також, щоб ці стратегії не зводились до пристосування до кризи, щоб вона не намагалась приховати чи відкинути кризовий стан.

Тільки якщо людина здатна діяти і сприймати життя адекватно, не ухиляючись від реальності і не втікаючи в середовище наркотичного забуття, можна говорити про обрання певної стратегії для подолання кризи. Деструктивні прийоми та стратегії виходу з кризи, такі як надмірне вживання алкоголю та наркотиків, або суїцидні наміри, мають спільний елемент: вони можуть призвести до залежності. Ці підходи позбавляють людину контролю над власними діями та забезпечують тимчасове відірвання від реальності та кризових проблем. Необдумані дії, обрані в складних моменти, можуть тимчасово заспокоїти, але не вирішують основних проблем, а навіть поглиблюють їх. В результаті особі може знадобитись допомога, яку не завжди може забезпечити її оточення. Медична та психотерапевтична підтримка стають важливими для того, щоб допомогти людині вибрати більш конструктивні шляхи подолання кризи та знайти внутрішні ресурси для

позитивних змін у житті. Часто трапляється так, що життєвий шлях людини не дозволяє їй звернутися по допомогу вчасно [8], [47], [55], [56], [57].

Проблема відвернення людей від деструктивних стратегій стикається з викликами через неясну межу між помірним і надмірним вживанням наркотичних речовин. Те, що може бути виправданим та нормативним для однієї особи, не обов'язково буде рекомендовано іншій. Наприклад, деякі лікарі стверджують, що невеликі дози алкоголю можуть бути корисними, оскільки допомагають розслабитись і позитивно впливають на нервову та серцево-судинну системи. Економічні фактори також сприяють поширенню таких думок.

Але одночасно з медичної точки зору, людина, яка страждає від алкоголізму, повинна уникати споживання алкоголю повністю, оскільки будь-яке вживання може спричинити збільшення дози і перетворення з непитушого алкоголіка, в якого залежність існує майже від народження (що було доказано завдяки сценарному підходу та аналізу нейробіологічної точки зору), на активного споживача. Також інші наркотичні речовини становлять ще більшу загрозу, але одним із найбільш потужних наркотиків, від якого дуже важко позбутись, є нікотин. Він вважається суспільно припустимим, хоча досвід його вживання змушує багатьох, насамперед молодих людей, шукати і випробовувати все більш небезпечні наркотичні речовини. Таким чином залежність прогресує.

Можливість побудови конструктивних або деструктивних шляхів подолання кризових станів і тривалість таких переживань суттєво залежать від індивідуальних особливостей особистості та їх попереднього досвіду в управлінні життєвими випробуваннями, повсякденними неприємностями, стресами і конфліктами, що впливають на їх ставлення до кризових ситуацій. Кожна людина має свій унікальний підхід до кризових станів. В загальному контексті, існують різні ставлення до криз. Є особи, які завжди готові і вміють їх подолати. Інші сприймають їх як Божу кару або займають пасивну позицію,

привертаючи увагу до себе надмірним галасом, навіть якщо криза ще не настала або вже минула [37].

Відсутність можливостей для розвитку особистості, нереалістичні цілі, вживання психоактивних речовин, створюють несприятливі умови для розвитку особистості. Розвиток можливий, коли людина може прогнозувати та вибирати різні варіанти і визначати цілі. На кожному етапі життя важливо мати реалістичний сценарій майбутнього, що базується на досягненнях попереднього етапу, адаптований до віку та можливостей людини. Це дає змогу успішно реалізовувати задумане, спонукає до дій в ситуаціях, що виникають [32].

Люди, які мають глибокі, усвідомлені та реалістичні інтереси та цілі, насолоджуються життям більше, мають краще самопочуття та менше схильні до конфліктів та інших проблем. За різними даними, таких людей в різних соціальних групах зустрічається лише від 4 до 13%.

Висновки до першого розділу

З'ясовано, що хімічна залежність є дуже поширеним захворюванням, з цією проблемою стикається майже 6% населення планети. Це дуже небезпечна та смертельна хвороба, яка призводить до самогубств, летальних передозувань, та багатої кількості захворювань спричинених надмірним вживанням психоактивних речовин. Також залежність завжди характеризується психічними або поведінковими порушеннями. Включає комбінацію біхевіоральних, когнітивних та фізіологічних проявів, що виникають після повторного вживання психоактивної речовини. Зазвичай це супроводжується сильним бажанням вживати речовину, проблемами з самоконтролем, залежність змінює пріоритети та цінності особистості.

Вживання наркотичних речовин, алкоголю, компульсивна руйнівна поведінка, це все слідство різноманітних психічних негараздів. Коли людина починає вживати, їй нібито не вистачає «сенсу» життя. Так вона починає

годувати себе психічним фастфудом – швидкими та легкодоступними радощами за які, потім прийдеться розраховуватися особистим майбутнім.

Розглянуті нейробіологічні аспекти залежності. Основна теза, це те, що пов'язано з очікуванням та впевненістю у тому що задоволення буде. Картина приблизно така: «я знаю що позначає ця дія, я знаю як видобути задоволення, я знаю правила, якщо я зроблю цю дію, я отримаю те що мені треба». Отже задоволення не в самій речовині, а в передчутті. С точки зору механізмів дофаміну, має значення шлях, а не саме винагородження. Шлях це очікування задоволення, людина вчиться відкладати задоволення і чим краще вона навчиться це робити, тим ефективніше буде її життєдіяльність. Хімічно залежні, зазвичай не здатні на відкладення задоволення, їм потрібно «тут і зараз». Чим більш приємні відчуття людина отримує від вживання наркотику, тим потужніше активується шлях який запускає викид дофаміну.

Розглянутий феномен впливу стресу на формування залежності. Стрес перед вживанням посилює задоволення від речовини, бо сам стресор провокує викид дофаміну (звісно якщо він короткостроковий). Тобто людина надалі буде шукати не тільки сам наркотик, а ще щось таке, що збудить її нервову систему і їй буде здаватися що вона відчуває щось грандіозне. Таким чином гострий стрес посилює потенціал виникнення залежності та стає підкріплюючим фактором.

За допомогою теорії життєвих сценаріїв (Транзакційний аналіз) з'ясовано, як виникає програмування особистості, та як формуються стійкі установки, що схиляють людину до залежності. Якщо дитина зростала у середовищі що травмувало її, то вона зазвичай засвоює такий сценарій, та починає жити руйнівним життям, де вживання психоактивних речовин, дуже зручний спосіб втілити такий сценарій у життя.

Розглянуті основні аспекти проектування життєвого шляху хімічно залежної людини, та її життєвого шляху. Життєвий шлях, це не просто соціально-історичний процес і соціалізація. Життєвий шлях - це унікальна і особлива драма буття кожної особистості, в якій кожен акт є результатом

зіткнення безлічі індивідуальних характерів, життєвих обставин, соціальних та природних умов. Життєвий шлях органічно поєднує біологічні, історичні, соціальні і індивідуальні аспекти. Це поєднання відбувається в особистості, в її активності та вчинках. Це кладна взаємодія біологічних, психологічних, соціальних і історичних факторів розвитку, їх відносна автономія і взаємовплив, що створюють унікальну траєкторію життєвого шляху, яку часто називають долею. Наукова важливість поняття «життєвого шляху» полягає також у можливості всебічно та конкретно розглядати кожну особистість, яка має свою унікальну історію та план (сценарій) життя, який вона намагається реалізувати. Людина формує свій шлях на основі того, що сталося раніше, та з урахуванням оточуючих обставин, що впливають на її можливості досягнення мети в майбутньому. Навіть якщо цей шлях, це шлях саморуйнації.

Розглянутий вплив хімічно залежної особистості на власне життя. Людина може переживати своє власне життя усвідомлювано, рефлексивно, але також неусвідомлювано або лише фрагментарно і неповно. Вибір між усвідомленим та неусвідомленим способом переживання життя може статися спонтанно, в залежності від того, які проблеми пов'язані з життєвими подіями та діями. Коли залежна людина приймає рішення вживати алкоголь чи наркотики вона робить вибір саме на неповне проживання.

З'ясовано, що для нормального розвитку особистості, людині потрібно мати мету, позитивний образ майбутнього, та змогу розкрити свої таланти. За відсутності цих факторів, образ «Я» залишається несформованим. Несформований образ «Я» призводить до неспівпадання внутрішніх і зовнішніх ролей особистості, ускладнює здатність до самооцінки та вибору оптимального шляху самореалізації, який би приносив задоволення і впевненість. Тільки коли суміщаються соціально-психологічна роль, яку обрав собі індивід, та образ «Я» з правильною внутрішньою позицією, базуючись на адекватній самооцінці власних здібностей, нахилів, мотивів і можливостей, виникає джерело справжнього, не сурогатного задоволення, натхнення і бажання діяти відповідно до цих знань, збільшуючи свою активність. Тільки

якщо людина здатна діяти і сприймати життя адекватно, не ухиляючись від реальності і не втікаючи в середовище наркотичного забуття, можна говорити про обрання певної стратегії для подолання кризи. Деструктивні прийоми та стратегії виходу з кризи, такі як надмірне вживання алкоголю та наркотиків, або суїцидні наміри, мають спільний елемент: вони можуть призвести до залежності.

РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЯ ХІМІЧНО ЗАЛЕЖНОЮ ОСОБИСТІСТЮ

2.1 Організація і забезпечення дослідження

Наукове дослідження становить основу для науки взагалі. Методи, прийоми і інструменти, якими отримуються наукові дані, мають надзвичайну вагу для всіх наук, і особливе значення вони мають для психології. Психологічні дослідження допомагають людям розуміти себе та вчитися управляти своїми діями. Наразі психологія накопичила велику кількість доказів, що показують, як нові знання про людину можуть змінювати її: впливати на її установки, цілі, стани і почуття. У цій роботі вивчається проектування життя особистості з хімічною залежністю за допомогою опитування двох груп людей: перша група це люди, які мають хімічну залежність; друга група, це люди які лікувались від залежності (пройшли реабілітацію, чи є членами програми 12 кроків).

Перший етап дослідження це теоретична частина, де було зроблено розбір літератури та доступної дослідницької інформації на тему хімічної залежності, та проектування життя особистості. Спочатку була з'ясована актуальність проблеми, за для коректної постановки теми дослідження. Потім був визначений суб'єкт дослідження. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що якість проектування життя хімічно залежною особистістю, може відрізнятися від того чи лікувалась людина від залежності, чи ні. Спираючись на наукові погляди сформовані у теоретичній частині було прийнято рішення дослідити бачення майбутнього життя хімічно залежних людей, та порівняти дві групи людей: залежних, та ті, хто лікувався.

Методом дослідження став самостійно розроблений опитувальник, викладений у Google формі. Для вивчення питання проектування життєвого шляху хімічно залежної людини, питання були сформовані таким чином, щоб підійняти на поверхню основні аспекти цієї проблеми, а саме: 1. Чи має

(усвідомлює) людина хімічну залежність, 2. Який вплив залежна поведінка має на її життя, 3. Яким людина бачить своє майбутнє.

Оскільки індуктивний етап психологічного дослідження передбачає збір та аналіз емпіричних даних, я скористався наступними методами математичної статистики. Кореляційний аналіз даних з двох вибірок. Такий аналіз використовується для вивчення статистичних зв'язків між явищами, що вивчаються. Кореляційний аналіз є одним із найзручніших способів зменшення розмірності задачі обробки даних.

Дослідницька робота проводилась з людьми віком від 25 до 35 років. Приймали участь як чоловіки так і жінки. Опитування відбувалось анонімно. Загалом у процесі дослідження було опитано 60 респондентів. (30 з них це перша вибірка - студенти які здобувають вищу освіту, та мають хімічну залежність; друга група, це 30 респондентів які лікувались від хімічної залежності, пройшли реабілітацію чи є учасниками програми 12 кроків).

Збір даних проходив шляхом надсилання посилання на опитування у Google формі респондентам. Всі дії фіксувались у протоколі дослідження. Процес збору даних був гуманним, повністю анонімним, контактуючи з респондентами ніхто з них не зазнав шкоди.

Люди які вживають психоактивні речовини, звичайно якимось відрізняються від людей які не мають пагубних звичок. Якість їх життя вочевидь буде гіршою. Але метою цього дослідження є саме порівняння бачення майбутнього людей які є залежні, та нічого не роблять з цією проблемою, чи взагалі не вважають залежність за проблему, з людьми які вже стикнулись з руйнівними проявами цієї хвороби, та вирішили якимось змінити своє життя.

2.2. Характеристика залежної особистості

У цьому дослідженні розглядаються тільки хімічно залежні люди, але залежність має й інші різноманітні форми. Умовно можна поділити залежність

на емоційну (це лудоманія (ігроманія), інтернет залежність, переїдання, сексоголізм, шопоголізм ті інші «ізми») та хімічну (наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, тютюнокуріння). Кожен з цих типів залежності сильно впливає на проектування життя особистості та на її життєвих шлях. Залежність – одне з головних проблем сучасного суспільства, що впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Залежність - це стан, при якому особистість стає фізичною або психологічною залежною від речовини, особи або дії. Це може бути хімічна залежність від наркотиків чи алкоголю, або емоційна залежність від інших людей чи руйнівної поведінки.

Емоційна залежність - це психологічна модель поведінки, яка призводить до страждань людини. Ця поведінка формується у дитинстві через невідповідання базовим потребам, таким як відчуття безпеки, комфорту і довіри, у взаємодії з батьками. Емоційна залежність часто перетворюється на залежність від іншої особи. У такому випадку емоційна залежність стає потребою в присутності чи контакті з конкретною людиною, яка охоплює різні аспекти життєвого шляху особистості. Людина стає залежною від того, що ця особа (предмет залежності) робить або не робить, і відчуває, що не може уявити своє життя без цієї особи. Залежна особистість аналізує кожен ситуацію, подію, дії та слова, які пов'язані виключно з цією особою. Це схоже на пастку, де залежний відчуває, що для свого предмету обожнювання він готовий на все, навіть якщо цей предмет (інша особа) не проявляє до нього уваги, і залежний все одно залишається з нею. Це може бути у вигляді переконання: «Я для нього все, а він мене навіть не слухає, проте я все одно не можу залишити його» або «Я хочу бути з ним цілодобово і знати все про його життя».

Хімічна залежність - це хронічне захворювання, що поступово прогресує та періодично повертається, і що виникає через надмірне вживання психоактивних речовин (ПАР). Це захворювання проявляється втратою контролю над вживанням ПАР та рядом порушень у фізичному, психічному, соціальному та духовному розвитку особистості. Одним з основних симптомів

хімічної залежності є неприпустиме, непередбачуване та надмірне вживання ПАР. Різні форми хімічної залежності мають спільні ознаки у соціально-психологічному плані. Ця адикція виникає з потреби відчувати зручність чи зняти неприємні відчуття (наприклад, синдром абстиненції). Привернення до наркотиків має надзвичайно потужний характер та може швидко руйнувати особистість та життя хворої людини, подібно раковій пухлині.

Характеристики залежної особистості:

1. Низька самооцінка та Відчуття Неповноцінності. Залежні особистості часто мають низьку віру в себе та переконання, що вони не заслуговують на щасливе життя без підтримки інших. Це може призвести до надмірної потреби в затвердженні та підтримці з боку інших людей.
2. Страх Відмовлення та Потреба у Прийнятті. Залежні особистості мають великий страх відмовлення та почуття втрати незалежності. Вони активно прагнуть уникнути конфліктів і прийняття від інших, навіть за ціною власної гідності.
3. Нестабільні Міжособистісні Відносини. Залежні особистості часто потрапляють у токсичні та нестабільні відносини. Вони можуть терпіти надмірний контроль або навіть насильство у стосунках, так як не можуть відірватися від шкідливих зв'язків.
4. Страх Втрати Контролю. Залежні особистості мають глибокий страх втрати контролю над власним життям та вибором. Це може вести до відчуття безпорадності та тривожності в ситуаціях, де вони не можуть залучити підтримку інших.
5. Потреба в Спостереженні та Схваленні. Залежні особистості часто залежать від постійного спостереження та схвалення інших. Вони можуть шукати підтвердження своєї цінності та самооцінки в зовнішніх оцінках інших людей, що може призвести до надмірної потреби у визнанні.

Висновки до другого розділу

Характеристика залежної особистості та її життєвий шлях є предметом вивчення, який допомагає розібратися в слідствах та причинах залежності, впливі цього стану на особистісний розвиток та міжособистісні відносини. Залежність не лише відбивається на психологічному стані людини, але й суттєво впливає на її життєвий шлях, визначаючи якість та напрямок її життя.

Залежні особистості мають тенденцію утворювати нездорові, токсичні стосунки, особливо в сім'ї та робочому середовищі. Їхні відносини часто характеризуються нерівністю, контролем та страхом розриву. Залежність може впливати на рішення щодо навчання, кар'єрного зростання та загального життєвого щастя. Люди, які страждають від залежності, можуть прагнути уникнути відповідальності, боятися нових викликів та часто втрачають віру у свої здатності.

Розуміння характеристик залежних особистостей дозволяє вченим, психотерапевтам та суспільству в цілому вдаватися до профілактичних та допоміжних заходів. Дослідження характеристик залежної особистості та її впливу на життєвий шлях є надзвичайно важливою галуззю психології, яка розкриває важливі аспекти людської психіки та соціальної адаптації. На основі проведених досліджень можна зробити кілька ключових висновків.

По-перше, характеристика залежної особистості розкриває глибокі психологічні та соціальні проблеми, які можуть бути викликані внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою, страхом відмовлення та бажанням постійної схваленості з боку інших. По-друге, вивчення впливу залежної особистості на життєвий шлях показує, як цей стан може спотворити особистісний розвиток, відібрати можливості для самореалізації та досягнення успіху в різних сферах життя, таких як навчання, робота, сімейні відносини. По-третє, дослідження вказує на важливість психотерапевтичної та соціальної підтримки для осіб з залежністю, яка може допомогти в подоланні негативних впливів та сприяти процесу відновлення.

Загалом, наше розуміння залежності та її впливу на життєвий шлях постійно розширюється завдяки науковим дослідженням. Ці знання не лише

сприяють подоланню проблем залежності в індивідуальному плані, а й важливі для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на поліпшення якості життя та здоров'я осіб, що страждають від цього стану.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ХІМІЧНО ЗАЛЕЖНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

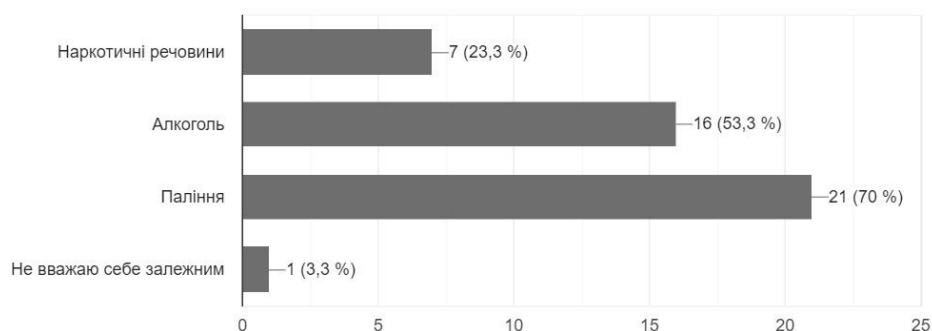
3.1. Аналіз результатів дослідження проектування життя особистості з хімічною залежністю

Життєвий шлях, це не просто соціально-історичний процес та соціалізація. Життєвий шлях органічно поєднує біологічні, історичні, соціальні й індивідуальні аспекти. Ця взаємодія відбувається в особистості, у її активності та вчинках. Результати цього дослідження проектування життя особистості з хімічною залежністю, відображають те, як відрізняється життєвий шлях хімічно залежних людей, від людей які вже лікувались.

Далі будуть розглядатися питання опитувальника та буде проводитися суб'єктивно-оцінні висновки засновані на аналізі відповідей.

Питання перше. Від чого саме ви є залежним (яку саме пагубну звичку маєте)? Результати опитувань відображені на рисунку 3.1.

а.



б.

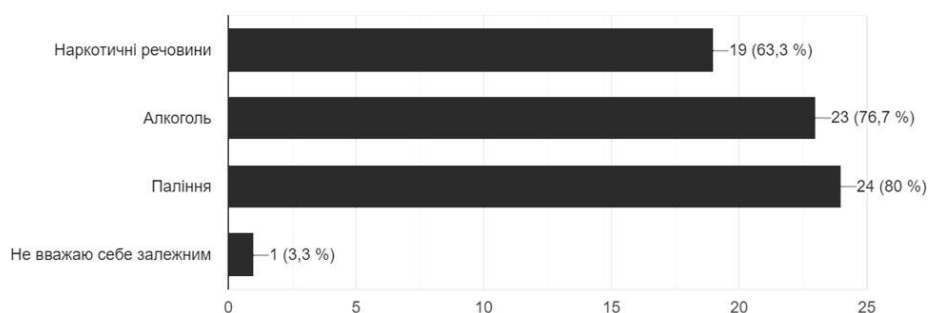
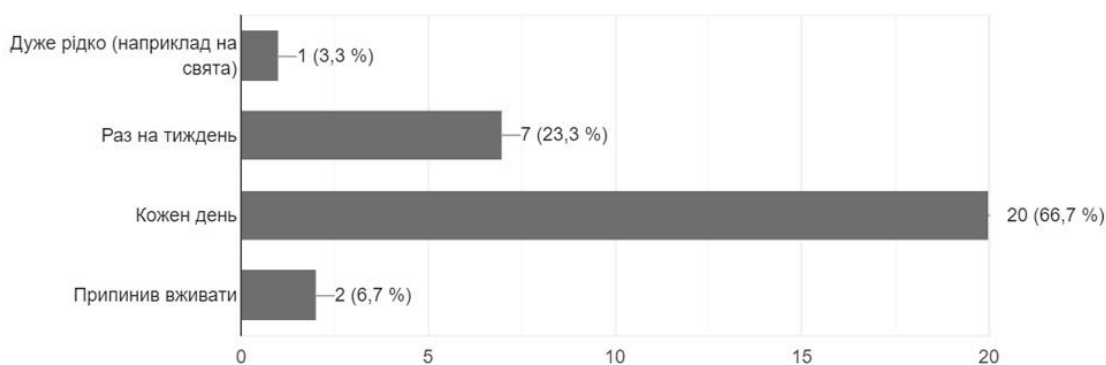


Рис.3.1. Які речовини вживають. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Ми бачимо таку закономірність що лікуватися починають ті, хто більшою мірою починає вживати наркотичні речовини. Алкоголь чи паління також небезпечні, але вони є умовно соціально погоджені, та ступінь впливу на психіку та фізичне здоров'я не така інтенсивна як при вживанні наркотиків. Також треба зазначити, що ті хто лікувались (Рис.3.1. б.) вживали більше в цілому, більше пили, та більше палили. Тобто їх хімічна залежність прогресувала.

Питання друге. Як часто ви вдаєтеся до речовини (як часто палите чи п'єте)? Результати опитувань відображені на рисунку 3.2.

а.



б.

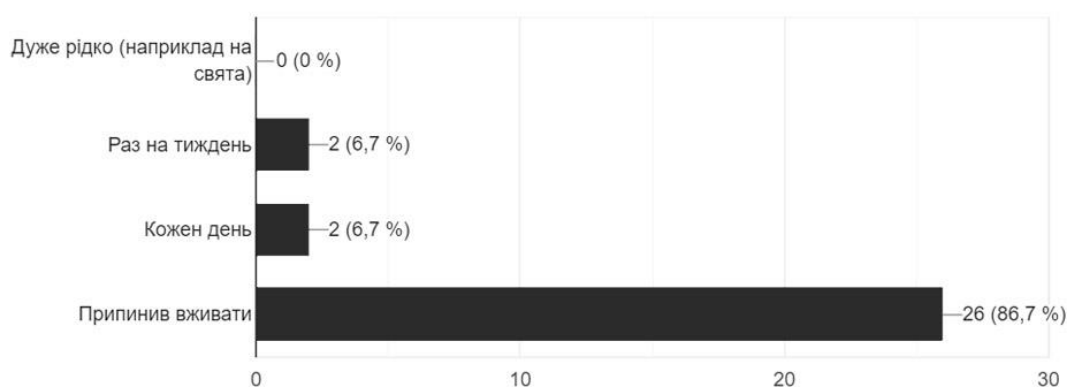
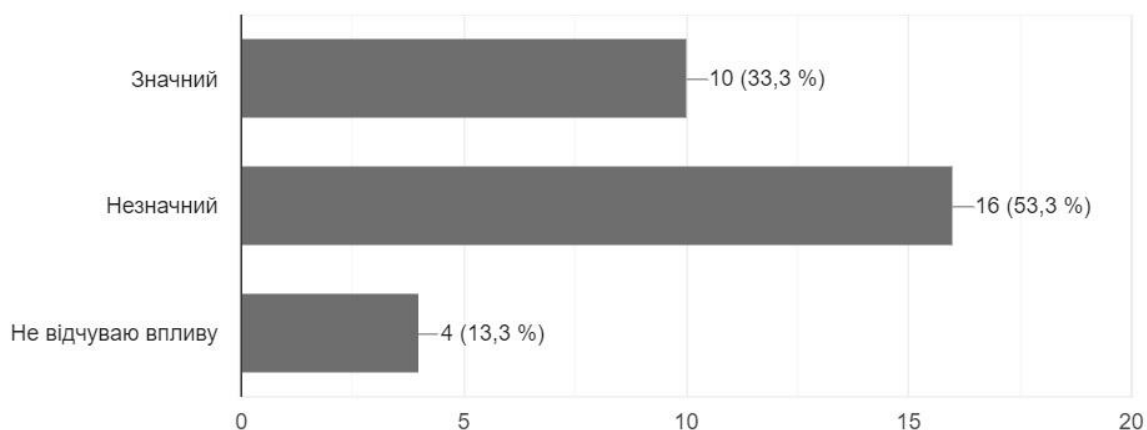


Рис.3.2. Як часто вживають. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Якщо розглядати першу групу, отримані дані демонструють що з 21 активного курця, 20 роблять це кожен день. Це свідчить що ці люди мають стійку психічну та фізичну залежність від паління. Серед цієї групи також видно що з 16 опитуваних серед тих, хто вживає алкоголь, не більше 7 вживають алкоголь раз на тиждень, інші 9 роблять це частіше. Друга група закономірно має більшість тих хто припинив вживати, але дехто продовжує палити чи має рецидив.

Питання третє. Який вплив залежність (ваша пагубна звичка) має на ваш життєвий шлях? Результати опитувань відображені на рисунку 3.3.

а.



б.

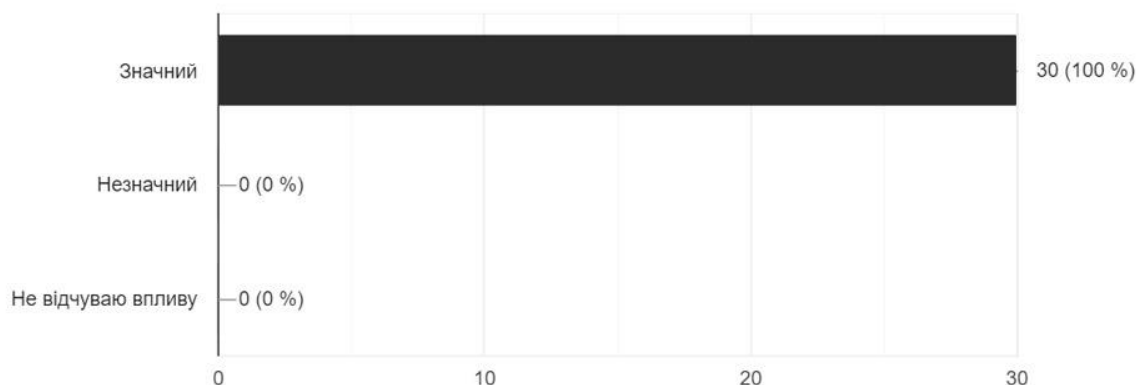
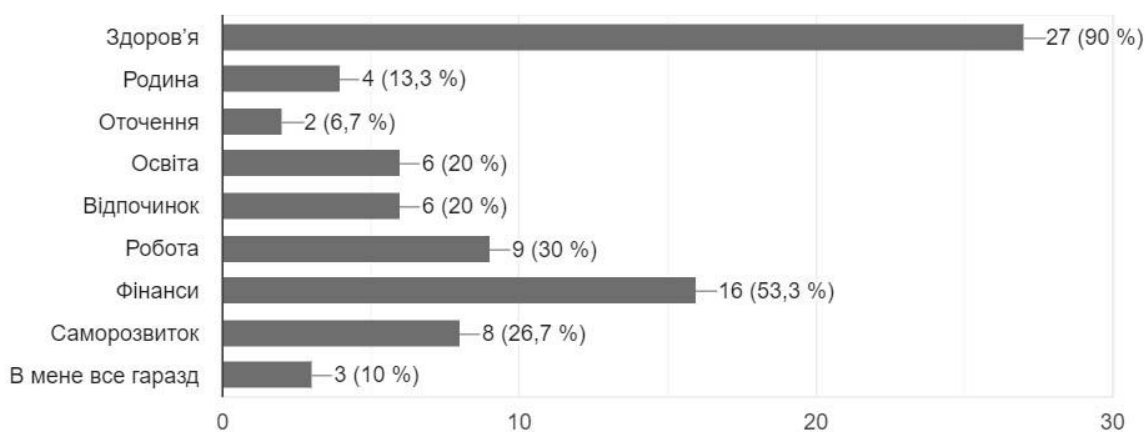


Рис.3.3. Вплив залежності на життя. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Згідно з даними опитування ми бачимо чітку різницю у усвідомленні впливу залежності на життєвий шлях людини. Зазвичай люди які вживають мають стійкі психічні захисти від цього усвідомлення, бо це неприємно та інколи навіть болісно відчувати себе тим, хто сам собі робить шкоду. 4 з 30 опитуваних взагалі не відчують впливу, але 100% тих, хто вже лікувався, говорять що вплив на життя був значний.

Питання четверте. Які сфери життя страждають від вашої залежної поведінки? Результати опитувань відображені на рисунку 3.4.

а.



б.

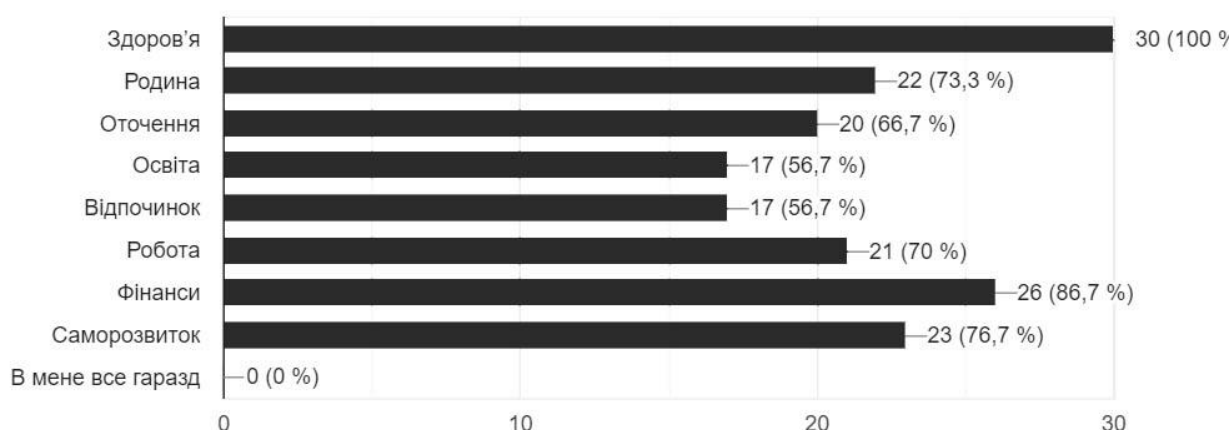
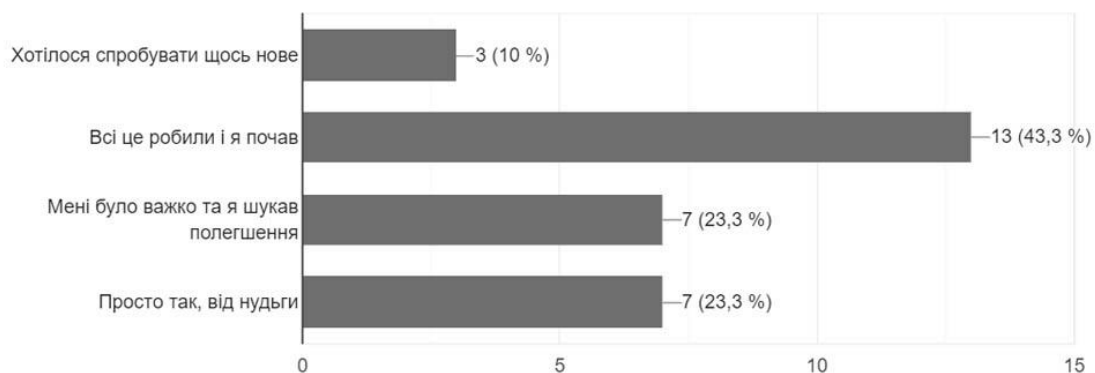


Рис.3.4. Вплив залежності на сфери життя. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Аналіз порівняння даних свідчить про те, що серед першої групи, де у попередньому питанні (Який вплив залежність (ваша пагубна звичка) має на ваш життєвий шлях?) 53% відповіли що залежність має незначний вплив, та 13% не відчувають впливу, у даному питанні 90% все ж таки вважають що залежність має вплив на їх фізичне здоров'я. 53% вважає що страждає їх фінансова сфера. Цікаво що друга група на має жодної сфери нижче 50%, тобто більше половини залежних які лікувались відчули погіршення у всіх аспектах особистого життя.

Питання п'яте. На вашу думку, чому ви стали залежним (чому почали пити чи палити)? Результати опитувань відображені на рисунку 3.5.

а.



б.

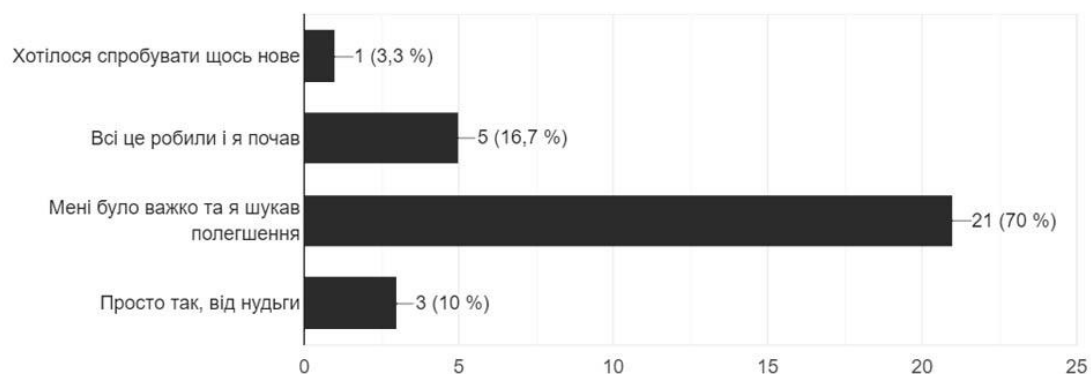
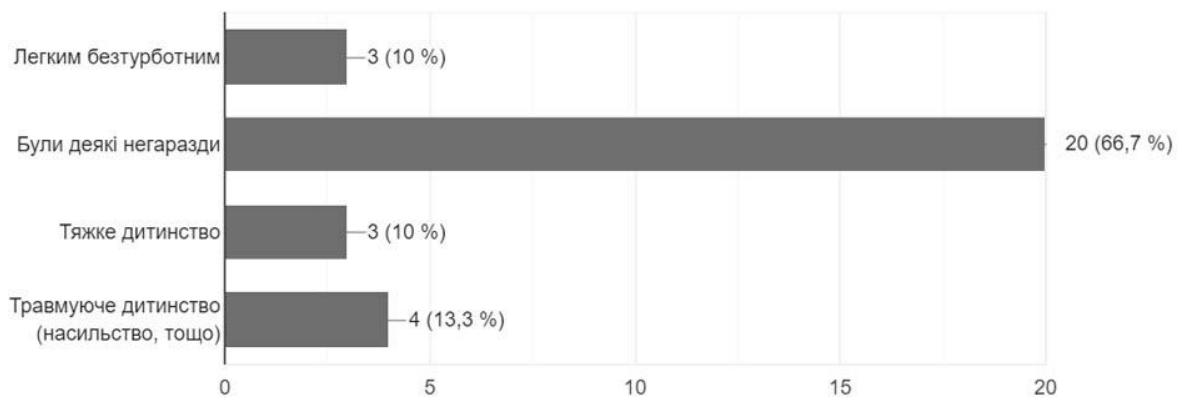


Рис.3.5. Причина виникнення залежності. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Насправді складно повірити в те, що хтось буде робити собі якусь шкоду, просто так від нудьги. Такі моменти раціоналізації та інтелектуалізації цього питання обумовлені тим, що скоріш за все справжні причини витіснені у несвідоме. Як можна побачити на рис.3.5. б. люди (70%) починали вживати, вирішуючи питання якихось важких переживань.

Питання шосте. Яким було ваше дитинство? Результати опитувань відображені на рисунку 3.6.

а.



б.

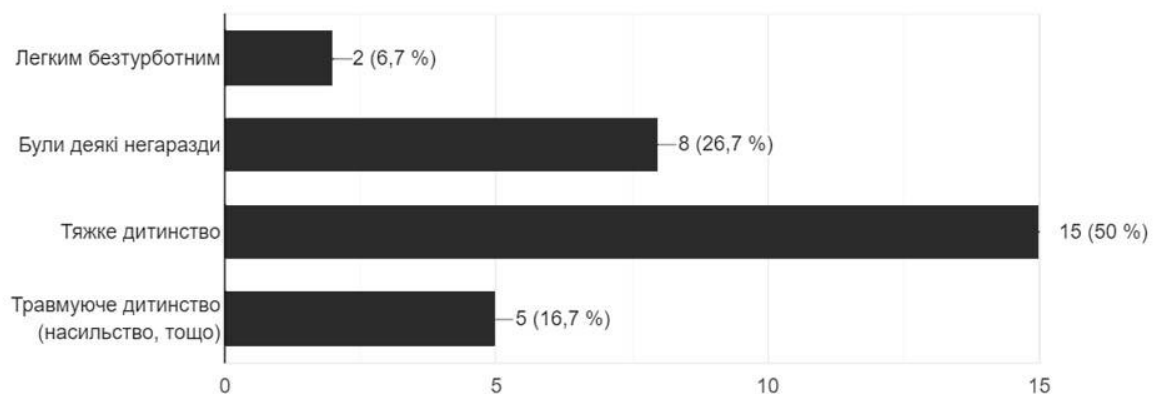


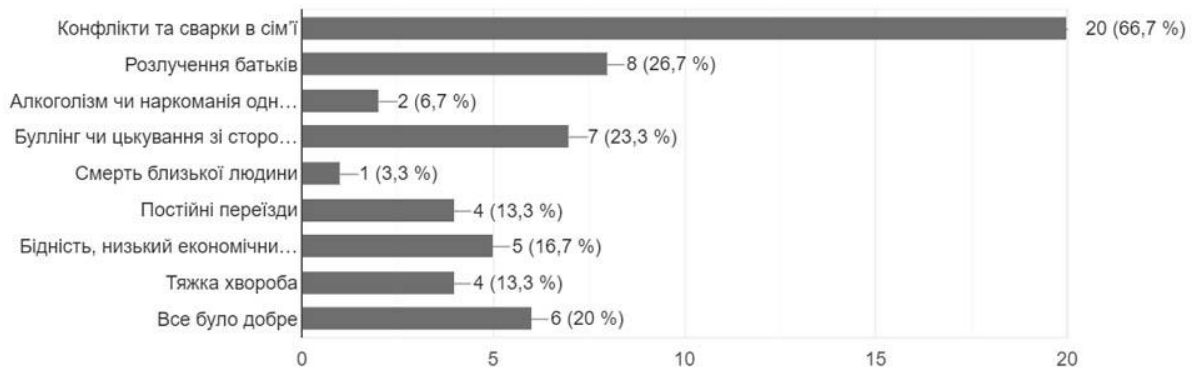
Рис.3.6. Яким було дитинство. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

У даному питанні дуже показовим є те, як дитинство впливає на якість життя особистості. 20 з 30 людей, у другій групі, мали тяжке та травмуюче

дитинство. Можна зробити висновок, що саме те, яким було дитинство, впливає на те, чи сформується залежність, та наскільки вона буде прогресувати. Ще варто зазначити, що у першій групі легке дитинство мали всього 10%. Також треба враховувати, що травмуюче дитинство часто веде до такого механізму психічного захисту як заперечення.

Питання сьоме. Чи були якісь події на етапі вашого дорослішання, які вам було важко пережити? Результати опитувань відображені на рисунку 3.7.

а.



б.

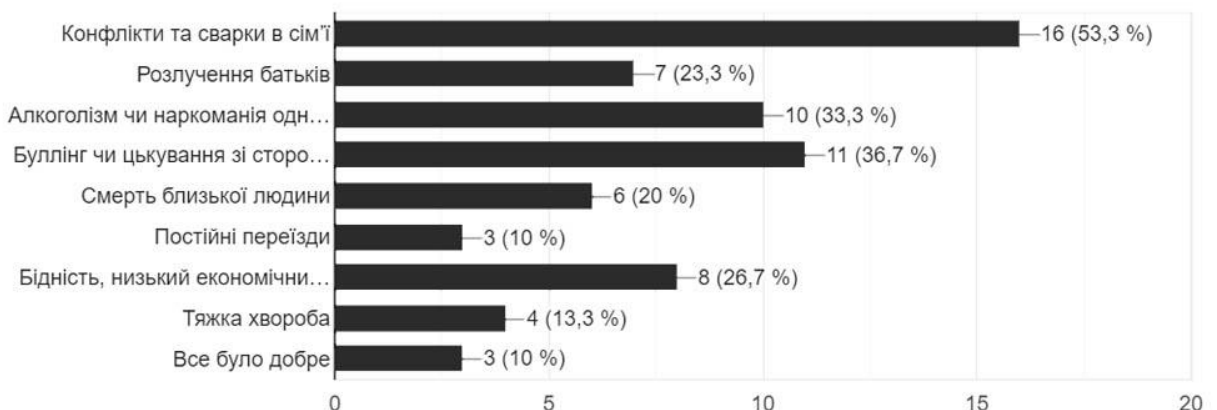


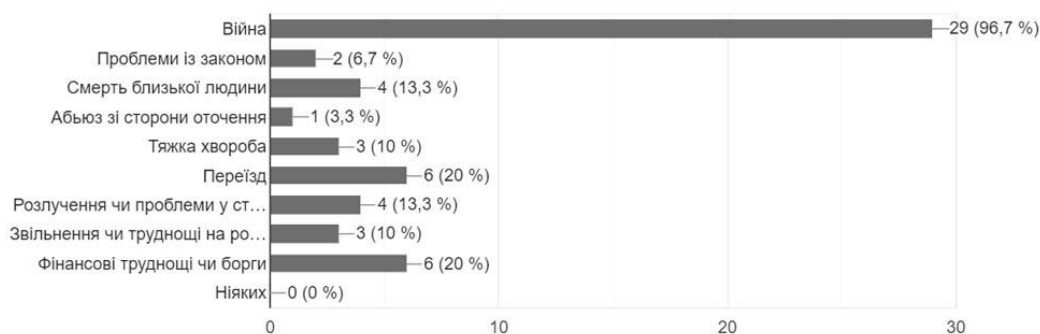
Рис.3.7. Важкі події життєвого шляху. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Якщо порівняти загальну кількість важких подій у першій та другій групі, то можна виявити що ті 30 опитованих респондентів, хто вже лікувались

від залежності Рис.3.7. б. мають 65 пережитих негараздів, а перша група Рис.3.7. а., ті що, так би мовити, ще нічого не робили зі своєю залежністю, мають 51 негаразд. Як наслідок, ми вважаємо, що важкі події на етапі дорослішання, такі як: конфлікти в родині, розлучення батьків, алкоголізм чи наркоманія одного з батьків, булінг, смерть близької людини, часті переїзди, бідність, тяжка хвороба впливають на те чи буде людина залежною, та наскільки руйнівною буде її поведінка.

Питання восьме та дев'яте. Які важкі чи складні події вам довелося пережити за останні 5 років? Чи посприяли ці події на те, що ви почали щось вживати, чи почали вживати більше (більше пити, більше палити)? Результати опитувань відображені на рисунку 3.8. та 3.9.

а.



б.

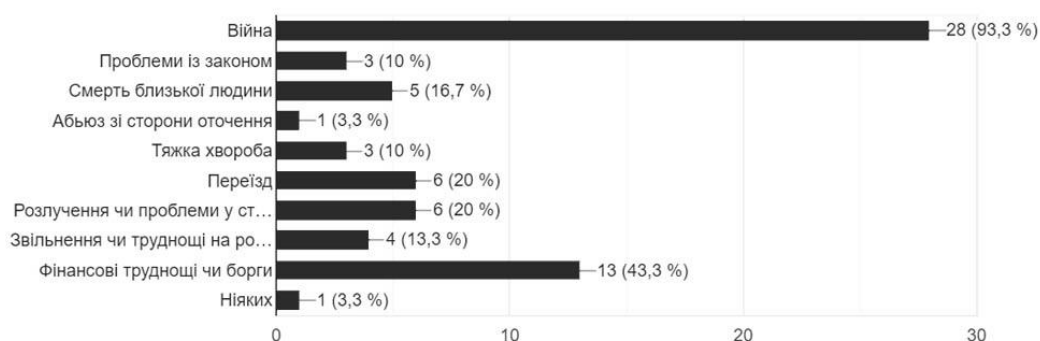
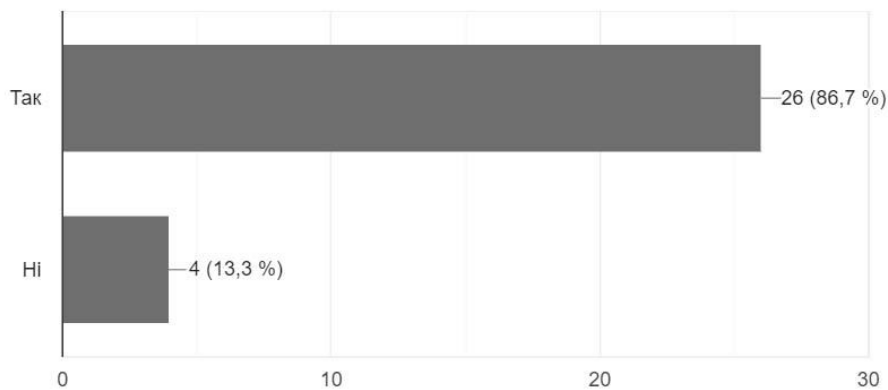


Рис.3.8. Важкі події за останні п'ять років. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Вочевидь треба відзначити те, що за період 5 років майже 100% (96% з першої групи, та 93% з другої) відзначили таку травмуючу подію як війна, та 20% з обох груп зазнали переїзду. На фоні цих подій відзначається збільшення кількості вживання психоактивних речовин Рис.3.9. У Першій групі Рис.3.9. а. 87% людей почали більше пити, палити, вживати наркотичні речовини, чи частіше прибігати до медикаментів. Кількість тих хто не почав вживати більше (37%) у другій групі Рис.3.9. б., обумовлена тим, що деякі люди з опитуваних кинули вживати раніше за строк у 5 років та мають тривали ремісію.

а.



б.

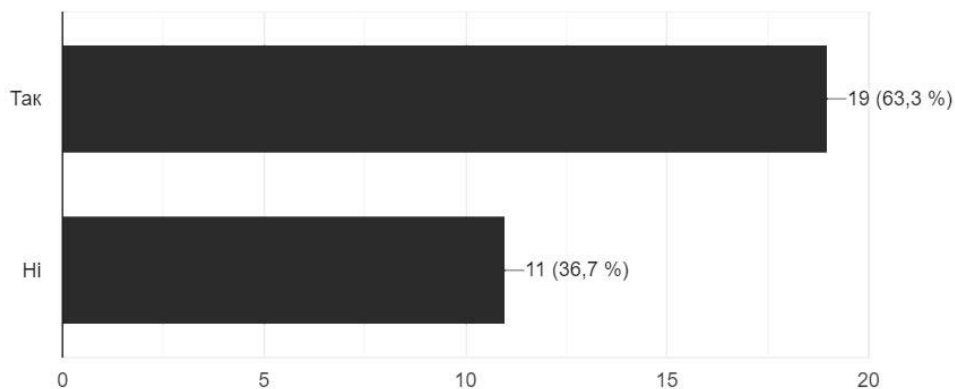
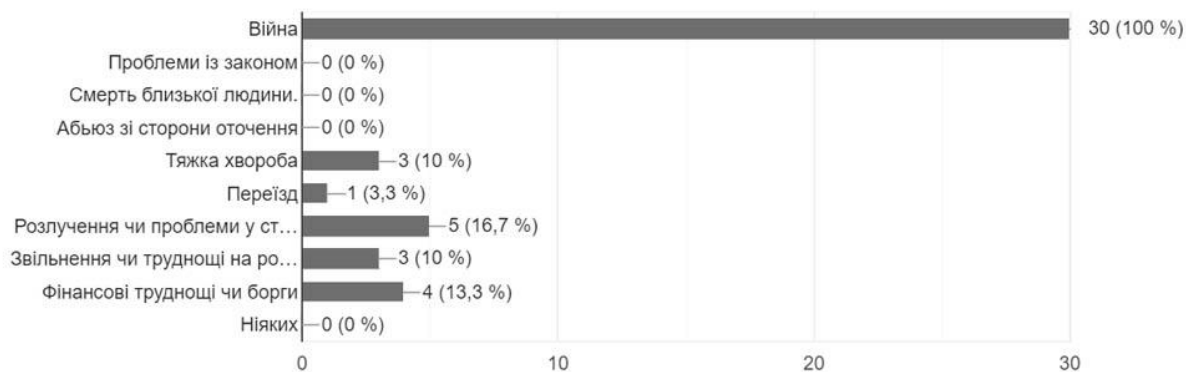


Рис.3.9. Вплив подій за п'ять років на кількість вживання. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Питання десяте та одинадцяте. Які важкі чи складні події вам довелося пережити за останній рік? Чи посприяли ці події на те, що ви почали

щось вживати, чи почали вживати більше (більше пити, більше палити)?
Результати опитувань відображені на рисунку 3.10. та 3.11.

а.



б.

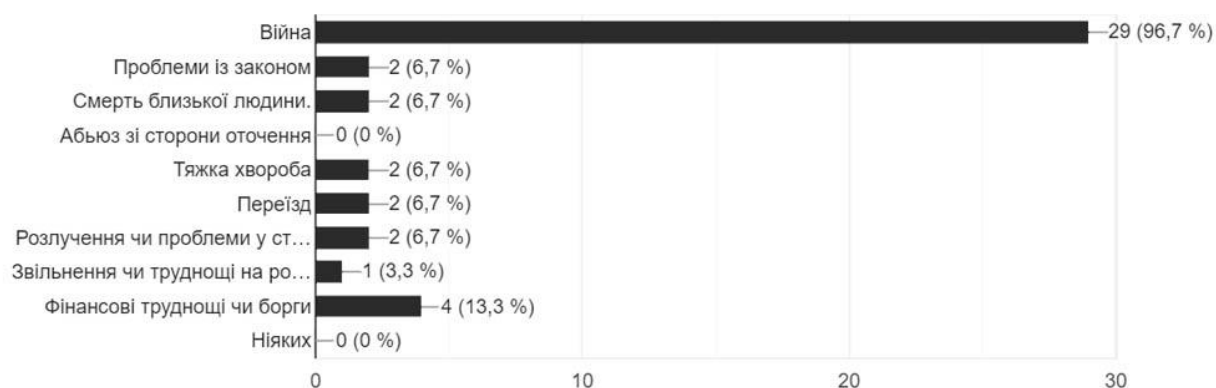
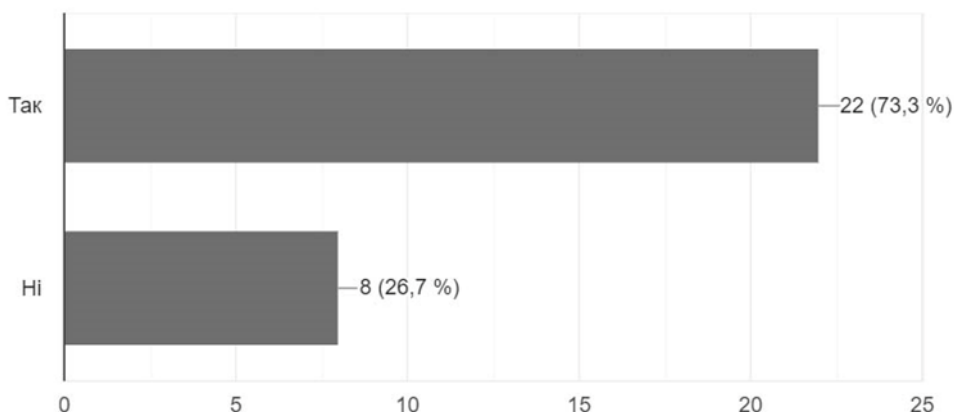


Рис.3.10. Важкі події за останній рік. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Аналізуючи графіки знову ми бачимо те, що основною проблемою з якою зіткнулись респонденти за останній рік, це війна. Незначний прояв мають проблеми у стосунках та фінансові труднощі у першій та другій групах
Рис 3.10. Стосовно питання «Чи посприяли ці події на те, що ви почали щось

вживати, чи почали вживати більше (більше пити, більше палити)?» то тут картина змінилася, бо більшість тих, хто лікувалися від залежності Рис.3.11. б., не дивлячись на те, що переживають складні часи, не прибїгли до звичного засобу вирішення проблем. У той же час залежні з першої групи Рис.3.11. а., почали вживати суттєво більше, а саме 73%.

а.



б.

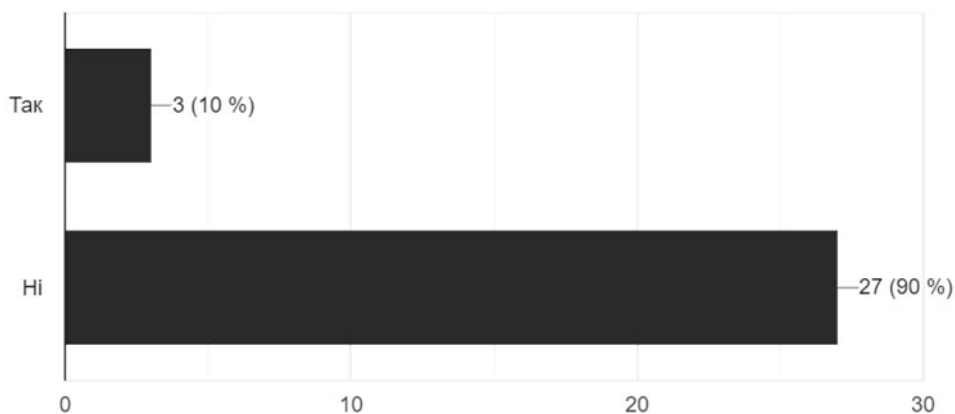
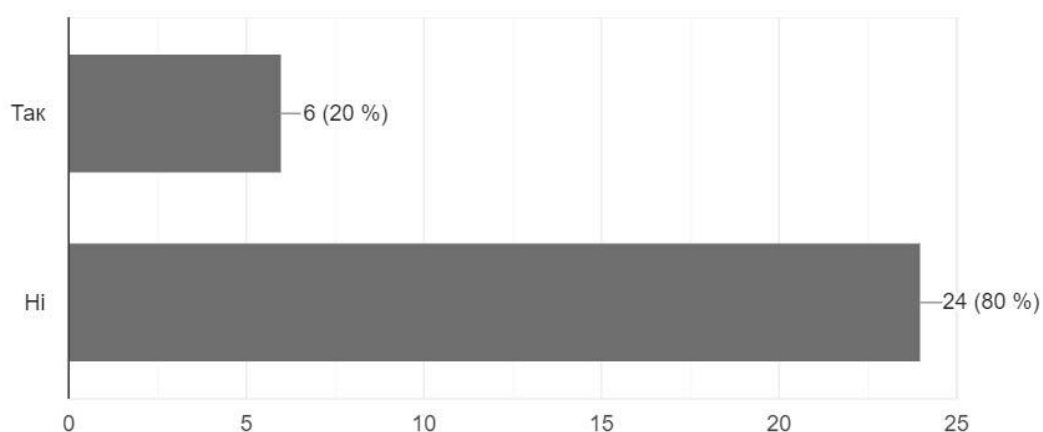


Рис.3.11. Вплив подій за рік на кількість вживання. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Питання дванадцяте. Чи вирішує ваша залежна поведінка ваші проблеми? Результати опитувань відображені на рисунку 3.12.

а.



б.

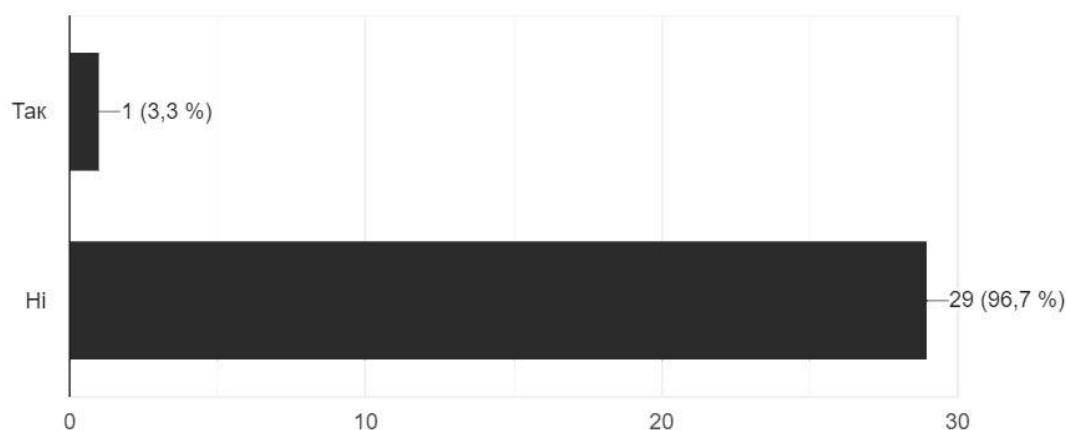
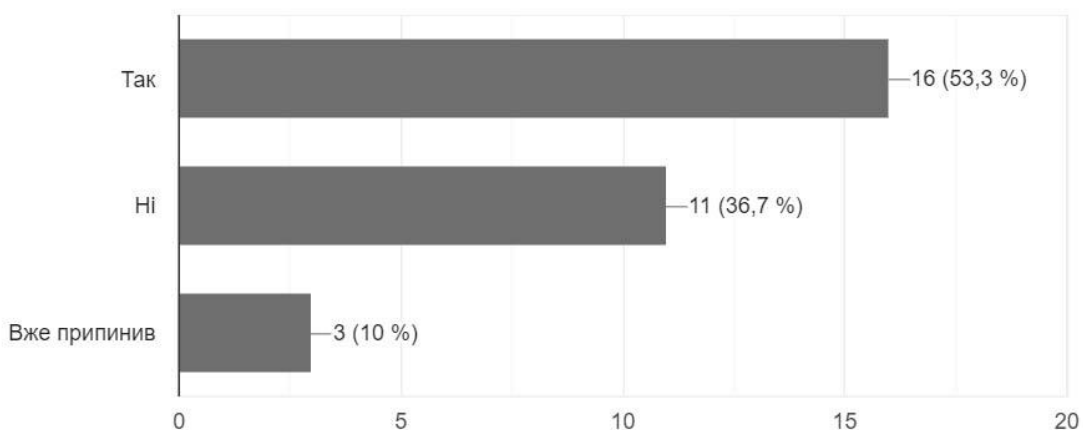


Рис.3.12. Чи вирішує залежність якісь питання. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

З графіку видно, що 20% з першої групи, Рис 3.12. а. вважають що вживання речовин якимось вирішує їх проблеми. Ті люди які припинили вживати або лікувались від залежності, Рис 3.12. б. майже 100% з них вважають, що залежність не допомагає їм у житті. Тільки одна людина відповіла «Так», та тут слід зазначити що з 30 опитуваних осіб які лікувались 3 повернулись до вживання на час опитування.

Питання тринадцяте. Чи маєте ви бажання (готовність до дій) припинити вживання речовин? Результати опитувань відображені на рисунку 3.13.

а.



б.

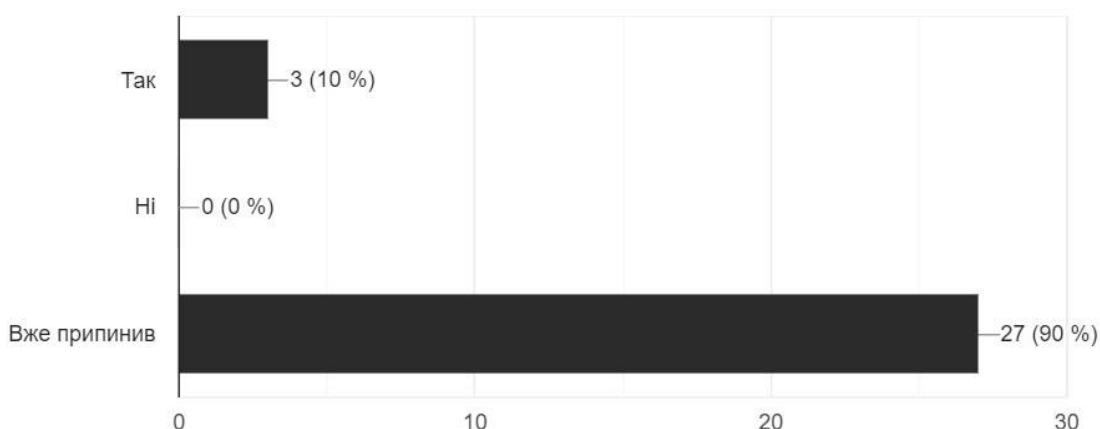
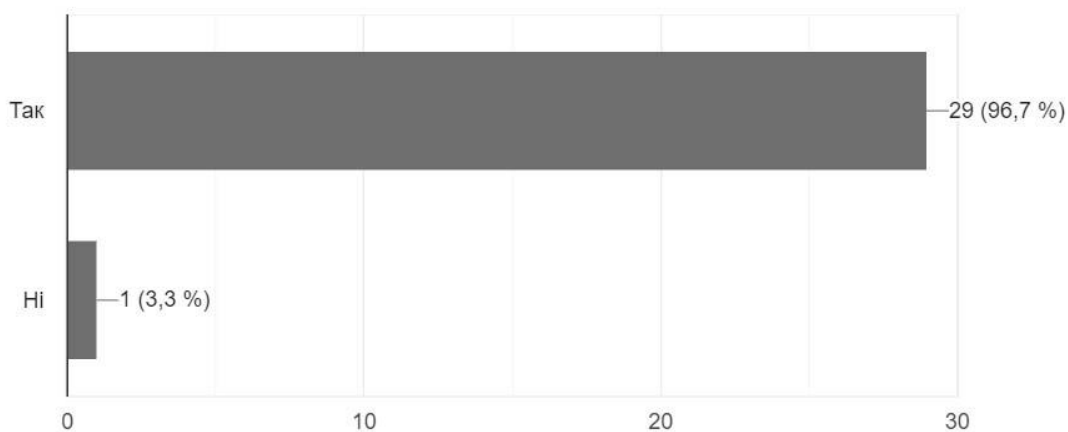


Рис.3.13. Бажання та готовність до дій. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Згідно з отриманими даними хочу зауважити, що з першої групи 3 (це 10%) людини припинили вживати речовини, в той час як у другій групі 3 людини повернулись до вживання. Але основна відмінність однієї групи від другої, це те, що 37% опитуваних з першої групи не мають бажання чи готовності до припинення вживання.

Питання чотирнадцяте. Чи бачите ви свій життєвий шлях без залежності? Результати опитувань відображені на рисунку 3.14.

а.



б.

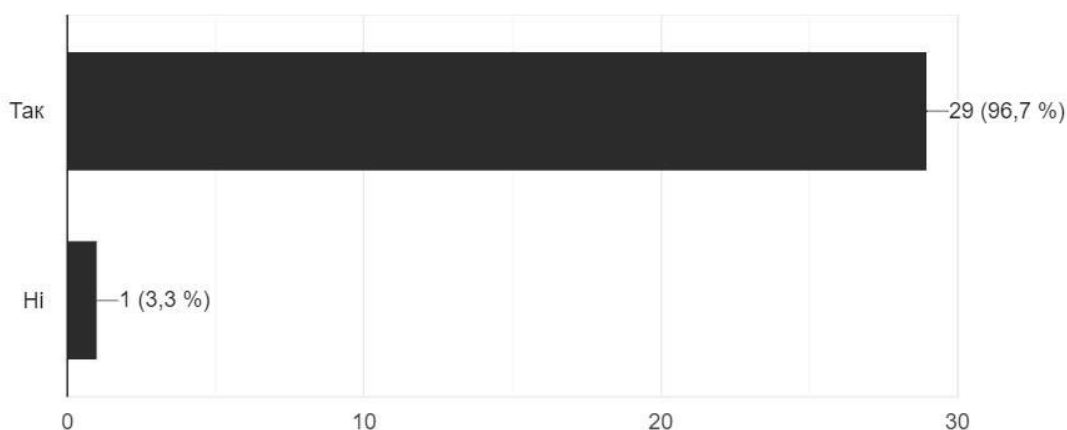
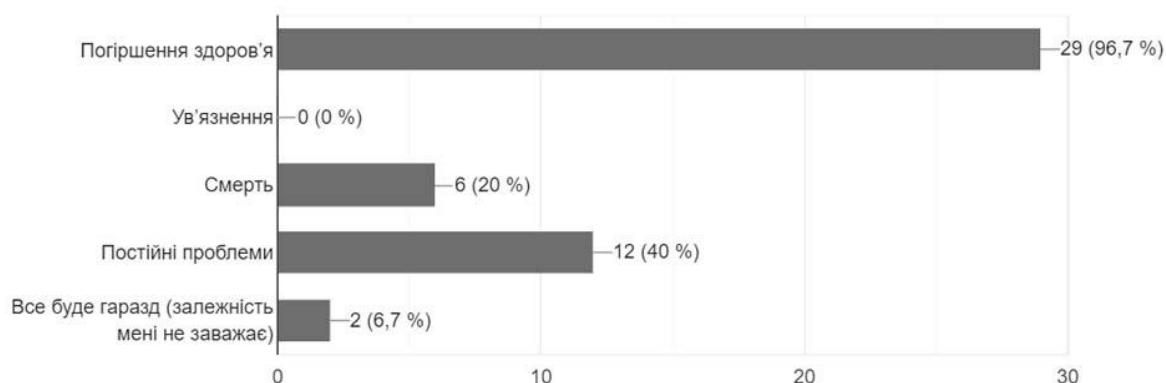


Рис.3.14. Бачення життєвого шляху без залежності. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Це питання є дуже важливим, бо незважаючи на стійке заперечення шкоди від вживання у залежних, вони бажають бачити своє майбутнє без вживання якихось речовин. Це стосується обох груп опитуваних, як ми бачимо графіки цілком ідентичні.

Питання п'ятнадцяте. Яким є ваше бачення власного майбутнього життя з «предметом» вашої залежності? Результати опитувань відображені на рисунку 3.15.

а.



б.

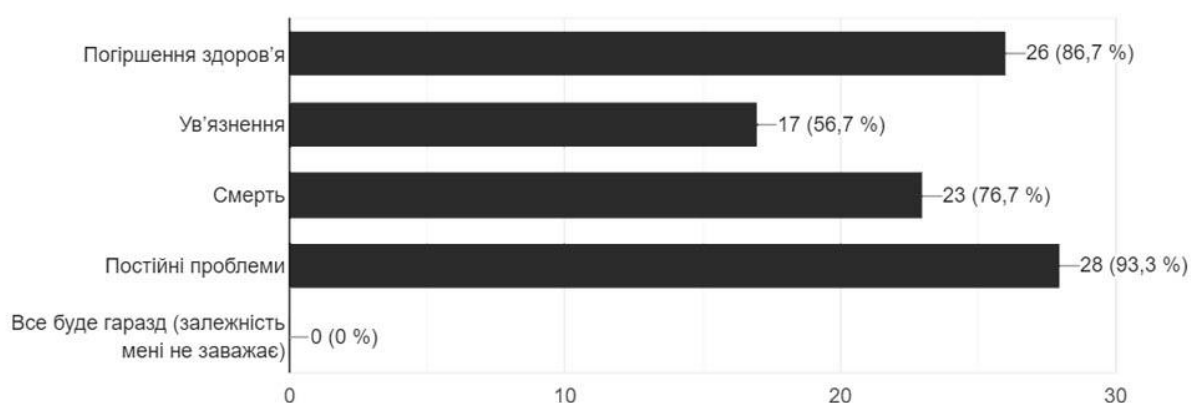


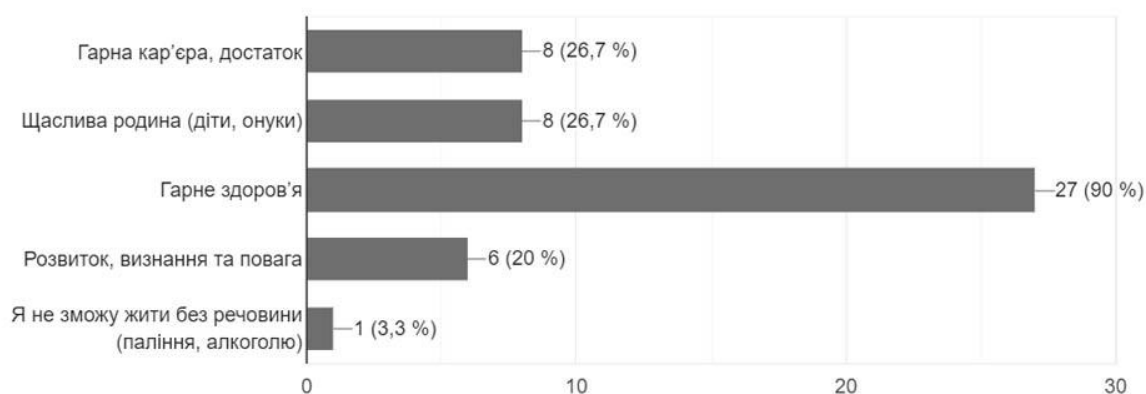
Рис.3.15. Бачення майбутнього з предметом залежності. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Незалежно від групи опитуваних, значна більшість респондентів вважають, що якщо вони продовжать вживати, погіршиться їх здоров'я та у їх житті будуть постійні проблеми. Різниця між групами помітна в тому, що ті хто лікувався від залежності Рис. 3.15. б. бачать картину впливу хвороби на життя в більш широкому спектрі. Також серед них немає жодної відповіді

«Все буде гаразд» в той час як серед першої групи Рис. 3.15. а. два респонденти відповіли що залежність їм не заважає.

Питання шістнадцяте. Яким є ваше бачення власного майбутнього життя без «предмету» вашої залежності? Результати опитувань відображені на рисунку 3.16.

а.



б.

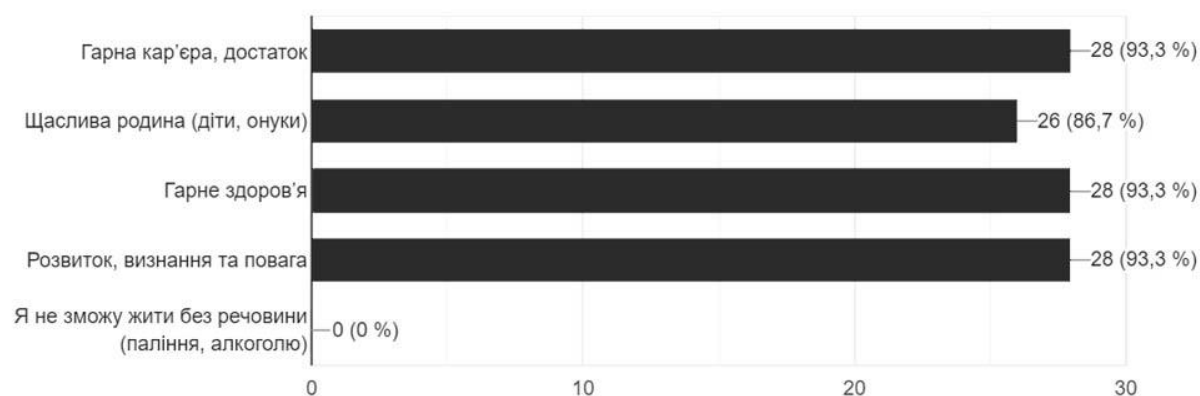
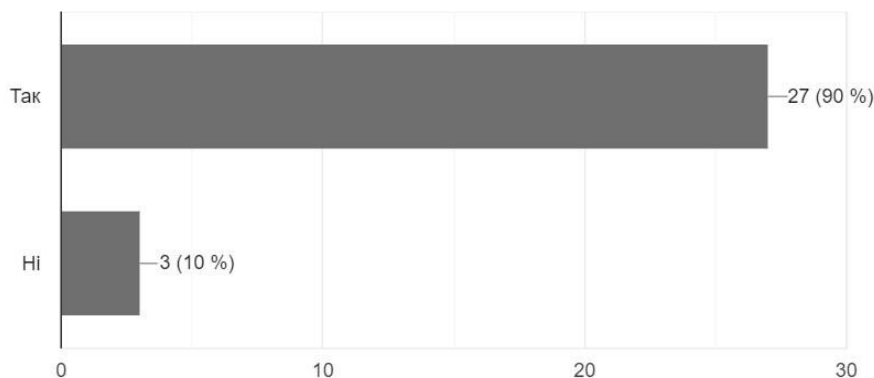


Рис.3.16. Бачення майбутнього без предмету залежності. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Дуже помітним є те, що друга група Рис. 3.16. б. вважає що повноцінне життя можливе за умови припинення вживання речовин. Перша група акцентує увагу в першу чергу на фізичному здоров'ї.

Питання сімнадцяте. Чи маєте ви свободу волі приймати важливі рішення та нести відповідальність? Результати опитувань відображені на рисунку 3.17.

а.



б.

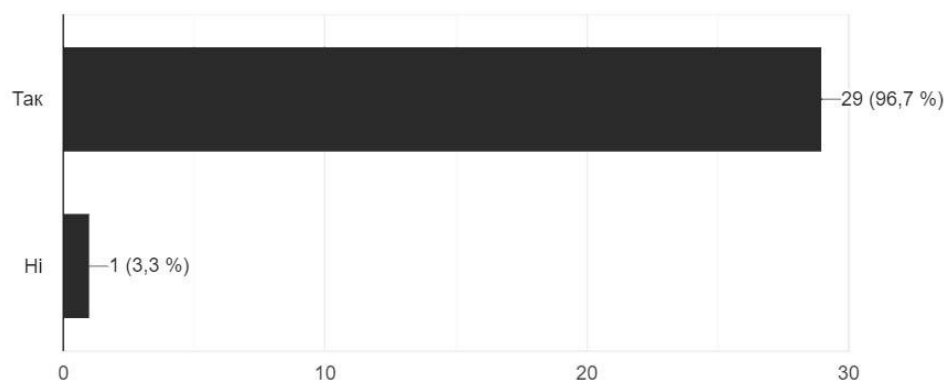


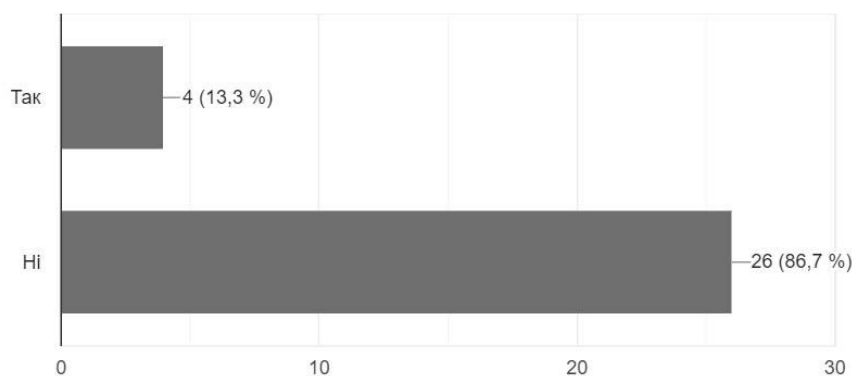
Рис.3.17. Наявність свободи волі. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Отримані дані демонструють що більшість опитуваних (від 90%) вважають що мають свободу волі приймати важливі рішення у житті. Це питання показує нам те, що насправді у залежної людини є з цим деякі проблеми. Бо якщо, у залежної особистості, було би достатньо свободи волі зробити вибір на користь здорового способу життя, то вона би не приймала участь у цьому опитуванні. А якщо було би достатньо тільки однієї свободи волі, то ті хто кинув вживати не поверталися би до речовин. Насправді, перелік дій чи якихось вимог, які потрібні для того, щоб кинути вживати це складне,

многогранне та індивідуальне питання. Якщо життєвий шлях людини, привів її до тієї точки що вона завдає шкоди своєму здоров'ю, приймаючи якісь психоактивні речовини, то мабуть прийдеться розібрати цей шлях по полочкам. А саме систематизувати когнітивні та поведінкові патерни, виявити сценарій за яким людині потрібно себе руйнувати, проаналізувати дитинство та викрити архаїчні захисти і т.д. Все це потребує багато зусиль та часу, але тільки таким чином можна виявити, що бажання вживати, яке керує особистістю та впливає на проектування її життя, насправді тільки її бажання, одно з багатьох.

Питання вісімнадцяте. Чи є у вас страх, що, якщо ви візьмете життя у власні руки, щось піде не так? Результати відображені на рисунку 3.18.

а.



б.

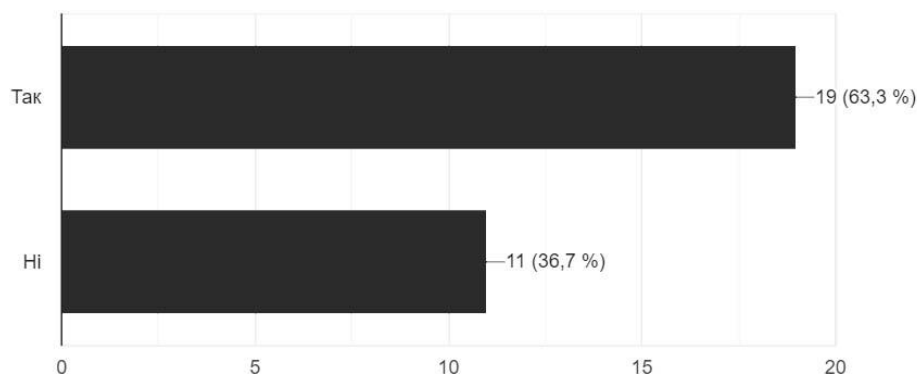
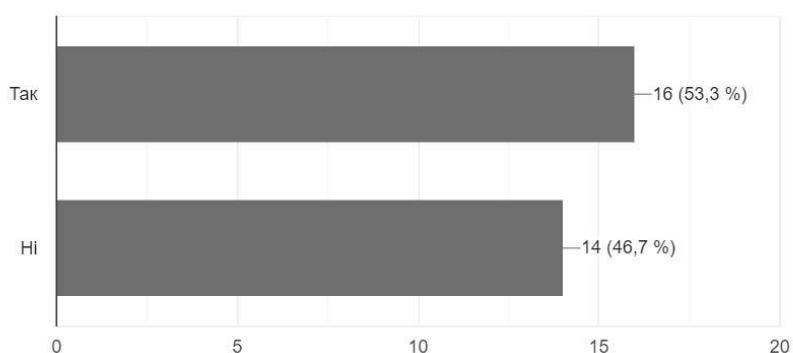


Рис.3.18. Наявність страху перед самостійним життям. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Це питання продовжую попереднє, в якому мова йшла про свободу робити вибір. В цьому питанні мова йде про тривогу яку визиває відчуття цієї свободи. Результат виявився цікавий тим, що перша група Рис. 3.18. а. в переважній більшості вважає що не мають відчуття страху перед свободою власноруч проектувати життя. 87% з них відповіли «Ні». В другій групі картина змінилась, в ній 63% опитуваних відповіли, що мають відчуття страху, та бояться робити вибір. Це обумовлено тим, що респонденти другої групи вже обпіклися о своє свавілля. Ті рішення що вони приймали, той життєвий шлях що вони пройшли завдав їм багато болю. Тепер, коли вони припинили вживати і бачать картину миру біль усвідомлено (тверезим поглядом), вони вочевидь бояться що їх рішення знов можуть завдати їм шкоди.

Питання дев'ятнадцяте. Чи вважаєте ви себе залежною людиною?
Результати відображені на рисунку 3.19.

а.



б.

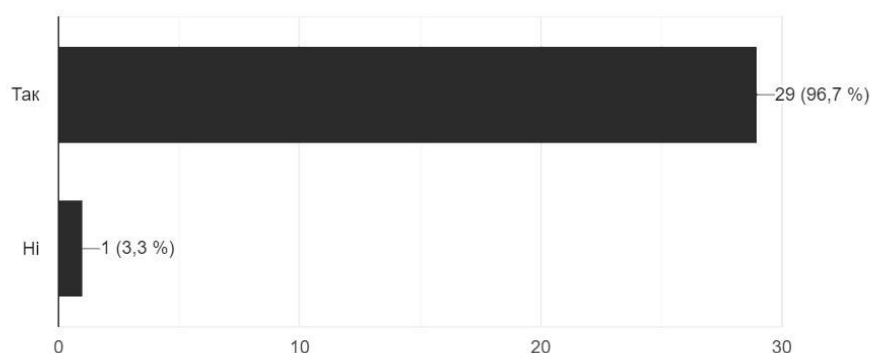


Рис.3.19. Чи вважаєте ви себе залежним. (а. Залежні, б. Залежні які лікуються)

Не зважаючи на те, що майже всі респонденти першої групи усвідомлюють що залежність (їх пагубні звички та вживання речовин) що найменше шкодить їх фізичному здоров'ю, 47% з них відповіли що не вважають себе залежними Рис. 3.19. а. Це важливо тому, що визнання проблеми це перший крок на шляху її вирішення. Звертаючи увагу на відповіді другої групи ми бачимо що тільки одна людина мала сумнів стосовно того, чи залежна вона чи ні. Решта (97%) вважають себе залежними.

3.2. Порівняння результатів дослідження

Враховуючи результати опитування можна виділити наступні аспекти проектування життя хімічно залежної особистості. Залежні люди починають лікуватися, чи щось робити зі своєю хворобою коли їх життєвий шлях переповнюється проблемами у майже всіх сферах життя. Це трапляється коли зростає кількість вживаних речовин, зростає частота вживання, та в деяких випадках, зростає різновид вживаних речовин, тобто людина починає і пити, і курити, і вживати наркотичні засоби. Серед першої групи, це ті хто має пагубні звички та ще не приймали ніяких заходів, 67% з них вживають щось кожен день (найчастіше це нікотин), це явна ознака того, що ці люди мають хімічну залежність. Переважна більшість респондентів відзначає що їх залежна поведінка має вплив на їх життя, друга група взагалі відзначила що це «значний вплив», цю відповідь обрали 100% опитуваних. Цей вплив відображається на всіх сферах життя, особливо це стосується фізичного здоров'я. Де майже всі опитувані зазначили цей пункт. Так чи інакше, всі опитувані зазначали що залежність негативно посприяла на такі сфери життя як: здоров'я, родина, оточення, освіта, відпочинок, робота, фінансова сфера та саморозвиток. Залежні люди усвідомлюють що їх поведінка є руйнівною, але починають вживати заходи тільки коли ця руйнація досягає значного рівня.

Стосовно причин виникнення залежності респонденти першої групи вважають більш абстрактні явища, типу «я почав палити, бо всі мої однолітки

також палили». У той час друга група у своїй більшості (70%) відповідали що почали вживати тому, що вони мали якісь важкі переживання та їм хотілось якось відволіктись. Як ми знаємо особистість формується у дитинстві, а чи буде людина залежною, залежить від того, яке дитинство в неї було, важке чи безтурботне. Саме стресові фактори, починаючи з пренатального періоду, визначають наскільки дитина стане вразлива перед тим щоб почати вживати психоактивні речовини. Саме це ми бачимо у дослідженні, перша група, чия залежність не набула такої жахливої форми, що їм прийшлося залишати звичний спосіб життя, відзначили що здебільшого в їх дитинстві були деякі негаразди. В той час як друга група, відзначила що дитинство було тяжке у 50% опитуваних, та 17% мали травмуюче дитинство (пережили значну травму, насильство тощо). Обидві групи відзначають що переживали здебільшого сварки так конфлікти в середині родини. Інші фактори які могли би посприяти виникненню залежності, такі як: розлучення батьків, алкоголізм чи наркоманія одного з батьків, буллінг чи цькування зі сторони однолітків, смерть близької людини, постійні переїзди, бідність (низький економічний статус), тяжка хвороба, всі ці варіанти були відмічені обома групами без винятків, але друга група, відмітила більшу їх кількість. Можна зробити висновок що чим важче було людині у дитинстві та дорослішанні, тим більш руйнівною буде її залежність, якщо вона виникне.

Щодо впливу подій які трапились людині на життєвому шляху за останні 5 років, та 1 рік, і їх вплив на кількість вживання речовин можна сказати наступне. Будь які важкі події впливають на те, чи буде залежний вживати більше. Це свідчить, що особистості з хімічною залежністю, використовують свою залежну поведінку для вирішення цих складних питань, а саме для зменшення інтенсивності хворобливих відчуттів. Аналізуючи відповіді ми бачимо присутність такої травмуючої події як війна, майже у 100% відповідей. Нажаль переживання такого явища як війна, є дуже складним для психіки людини, також вона тягне за собою супутні проблеми, наприклад фінансові труднощі. Отже стикаючись з великими проблемами у житті хімічно залежні

люди починають вживати ще більше, але на наступне питання «Чи вирішує ваша залежна поведінка ваші проблеми?» більшість відповіла «Ні». Тобто усвідомлення у цих особистостей стосовно дисфункціональності власної поведінки є, але ця поведінка не піддається змінам. Саме тому, щоб «зупинитись» залежні звертаються до реабілітаційних центрів.

Висновки до третього розділу

Залежні люди, насправді мають бажання жити вільним життям, та бачать власне майбутнє без речовин. Вони усвідомлюють що продовження вживання обов'язково приведе до проблем, що найменше з фізичним здоров'ям. Що вживання психоактивних речовин це завжди якась втрата, і майже ніколи не придбання. Опитувані залежні навіть вважають що в них є свобода волі, і вони можуть приймати важливі рішення, але при тому демонструють деякий страх, стосовно цієї свободи. Також респонденти з першої групи, відповідають в опитувальнику, що їх залежна поведінка шкодить їм, але майже половина з опитуваних відмовляється ідентифікувати себе залежним.

Усвідомленість стосовно того, що залежність дуже підступна хвороба є необхідною для її подолання. З іншого боку, ті залежні хто ще не лікувались, не відчують такого сильного пагубного впливу на сфери свого життя, так вони відмічають що страждає їх фізичне здоров'я, але масштаб руйнації значно менший. Тобто, який життєвий шлях краще обрати, де людина доводить своє життя до занепаду, проходить, наприклад, реабілітацію та починає нове, вільне від речовин життя, чи вживає щось, але з відчуттям контролю, тобто шкодить собі, своєму здоров'ю, та іншим сферам життя, але не досягає тієї точки, де занепад буде різким та сильним, відповісти на це запитання складно. Але це питання може бути гарною мотивацією до подальших досліджень. Отже, як ми бачимо, краще за все було би зробити так, щоб ті залежні, які вживають, досягли тієї обізнаності про свою хворобу, що і

ті хто пройшов лікування, бо вони ризикують не тільки якимись частинами чи сферами свого життя, але і самим життям.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми залежності, її актуальності у сучасному житті, з'ясована ступінь серйозності цієї хвороби. Наведена статистика щодо кількості хворих. Зазначені основні фактори які впливають на формування цієї проблеми на життєвому шляху особистості. Проаналізовані нейробіологічні аспекти залежності, ступінь впливу стресу на особистість, з психологічної точки зору, починаючи з пренатального періоду, проектування життя залежної людини з точки зору сценарних підходів. Показані основні аспекти формування особистості, які етапи є значними та головними у формуванні життєвого шляху. Продемонстровано що залежність є явищем яке формується в дитинстві і представлено комплексом психологічних утворень, що детерміновані як зовнішніми так і внутрішніми факторами. Вся система залежної поведінки формується навколо подій які переживала особистість на етапі свого дозрівання. Визначено що залежність, це багатогранне порушення, яке впливає на всі сфери життя особистості, саме вживання хімічних речовин це скоріше один з її симптомів. Було з'ясовано що залежність безпосередньо впливає на проектування життя особистості, на те яким буде життєвий шлях. Залежність також впливає на те, яким у людині буде бачення власного майбутнього, і що позитивне бачення майбутнього впливає на якість та ефективність життєдіяльності. Розглянуто теоретико-методологічні засади дослідження.
2. Проведено дослідження впливу залежності на проектування життя хімічно залежною особистістю. Досліджувані були поділені на дві групи, ті хто вже лікувалися від залежності, тобто зіштовхнулися з її руйнівними наслідками, та ті хто продовжує вживати психоактивні речовини, та не намагались вирішити свою проблему. Дослідницька робота проводилась з людьми віком від 25 до 35 років. Приймали участь

як чоловіки так і жінки. Опитування відбувалось анонімно. Загалом у процесі дослідження було опитано 60 респондентів (по 30 осіб у кожній групі). Метою цього дослідження було порівняння бачення майбутнього людей які є залежні, та нічого не роблять з цією проблемою, чи взагалі не вважають залежність за проблему, з людьми які вже стикнулись з руйнівними проявами цієї хвороби, та вирішили якось змінити своє життя. Дослідження проводилось за для того, щоб мати розуміння залежності як феномену на життєвому шляху особистості, та з'ясувати у яких саме аспектах життєдіяльності залежна людина має отримати терапевтичний вплив.

3. В результаті дослідження були проведені суб'єктивно-оцінні висновки засновані на аналізі відповідей. Було з'ясовано, що ті залежні хто ще не лікувались (перша група), не відчують такого сильного пагубного впливу на сфери свого життя, вони відмічають що страждає їх фізичне здоров'я, але масштаб руйнації значно менший ніж у тих, хто вже прибіг до лікування. Друга група (ті хто лікувалися від залежності) мають більш глибоке розуміння своєї проблеми, стосовно її причин та наслідків. Вони більш обізнані стосовно захисних механізмів особистості, до яких прибігає залежна людина щоб виправдати свою руйнівну поведінку, та продовжити вживати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г.О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність в контексті гуманізації освіти // В зб. Культурологічні та психолого-педагогічні проблеми гуманізації освіти. Науково-методичний збірник. Вип. 2. – К.-Рівне, 2003.
2. Балл Г.О. До розробки теоретичної моделі вільної особистості. – К., 1993.
3. Берн Е. Вступ до психіатрії та психоаналізу. КСД. 2022.
4. Берн Е. Ігри, в котрі грають люди. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016.
5. Берн Е. Люди, котрі грають в ігри. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. 170 с.
6. Берн Е. Секс у людському коханні. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2021. 142 с.
7. Бессел Ван Дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. К. Vivat. 2022.
8. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: Фоліо, 1996.
9. Бондаренко О.Ф. Психологічне консультування і психотерапія. – Харків: Фоліо, 1992.
10. Бройнінг Лоретта. Гормони щастя. К. Фабула. 2019.
11. Бурлачук Л.Ф., Грабська І.А., Кочарян О.С. Основи психотерапії. - Київ, Ніка-Центр, 2001.
12. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика. - Київ, Ніка-Центр, 2006.
13. Всесвітній доклад о наркотиках ООН 2022 частина друга.
https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_2.pdf
14. Всесвітній доклад о наркотиках ООН 2022.
https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf
15. Всесвітній доклад о наркотиках ООН 2023 Особливі точки інтересу.
https://www.unodc.org/res/WDR-2023/Special_Points_WDR2023_web_DP.pdf

16. Всесвітній доклад о наркотиках ООН 2023.
https://www.unodc.org/res/WDR-2023/Special_points_F.pdf
17. Головах Є.І., Кронік А.А. Життєвий шлях і місце існування людини. - У кн.: Психологія та архітектура. – Таллінн.
18. Денні Пенман, Марк Вільямс. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. К. Моноліт-Bizz. 2021.
19. Єрчкова Н.О. Клінічне розуміння класифікації психіч. розладів МКХ-10.
20. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування // В кн. Спеціалізована психологічна служба: основні види психологічної допомоги населенню. – К., 1995.
21. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічні чинники професійної самоідентифікації фахівців системи соціального захисту населення: Автореф. дис....канд.психол.н.: 19.00.05. – К., 2002,
22. Львовичкіна А.М. Психологічна допомога у життєвому та професійному самовизначенні старшокласників зони Чорнобильської катастрофи: Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.00; Ін-т психол. АПН України. – К., 1995.
23. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. – 2. вид., доп. – К.: Вища школа, 2001.
24. Максименко С.Д. Генезис існування особистості. - К.: "КММ", 2006.
25. Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навч. Посібник. – К.: НМЦ Перспектива, 1998.
26. Маноха І.П. Людина та потенціал її буття: Досвід синтезування онтологічних та психологічних пізнавальних технік. - К.: Стимул, 1995.
27. Мартинюк І.О. Життєві цілі особистості: поняття, структура, механізми формування. - К.: Наук. думка, 1990.
28. Мартинюк І.О., Соболева Н.І., Люди і ролі. – К.: Наук. думка, 1983.
29. Марша М. Лінехан. Когнітивно-біхевіоральна терапія межового розладу особистості. Діалектика. К. 2023
30. О.В.Киричук, В.А.Роменець. Основи психології: Підручник / – К.: Либідь, 1995.

31. Основи психології: Підручник / За загал. Ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К.: Либідь, 1995.
32. Кіреєва З.О.Іазурик В.М. Проектування життєвого шляху: нарративний підхід Теоретичні і прикладні проблеми психології-2018-№ 1(42),Т.2 -С.371-380.
33. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи. – К.: ЦСЕС, 1999
34. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи/ Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. К. 1999.
35. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Чепелєва Н.В.. Основи практичної психології: Підручник для студ. 2006.
36. Підласа І.А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості: Автореф. дис. канд. психол. н. 19.00.01. – К., 2005,
37. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: ІЗМН, 1998.
38. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі /За заг. ред. М.Й.Боришевського. – К.: ІЗМН, 1998.
39. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі /За заг. ред. М.Й.Боришевського. – К.: ІЗМН, 1998.
40. Рекомендації тверезості. <https://czm.ua/uk/novyny/rekomendatsii-trezvosti-2/>
41. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. – К.: ІЗМН, 1996.
42. Сапольскі Р. Пер. з англ. Олени Любенко. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Наш Формат. 2021.
43. Сковорода Г. Трактати. Діалоги. Притчі. Переклади. Листи. – К.: Наук. думка, 1994.
44. Сковорода Г. Трактаті. Діалоги. Притчі. Переклади. Листя. - К.: Наук. думка, 1994.
45. Соболева Н.І. Світогляд та життєвий вибір особистості. - К.: Наукова думка, 1989.

46. Сохань Л.В., Киріллова М.В. Життєва програма особистості як засіб свідомої організації її життєдіяльності. - У кн.: Стиль життя особистості. Київ: Наук. думка, 1982.
47. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003.
48. Франкл В. Книга Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 1990.
49. Франкл В. Лікар та душа. Клуб Сімейного Досуга. 1946 (2023).
50. Фромм Е. Втеча від свободи. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». К. 1993.
51. Фромм Е. Мати або бути. - К.: Ніка-Центр, 1998.
52. Цуканов Б.Й., Страцинська І.А. Метрика життєвого шляху творчої особистості // Психологія і суспільство. – 2001.
53. Час. З рукописної спадщини В. І. Вернадського.
54. Часті питання про медичну марихуану - Автор Стефані Вотсон (Медичний огляд Дженніфер Касарелла, доктора медицини, 18 грудня 2021) <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/medical-marijuana-faq>
55. Шумакова Л.П. Особливості розвитку мотивації досягнення особистості психолога-практика в процесі професійної підготовки: Автореф. дис....канд.психол.н.: 19.00.07. – К., 1997.
56. Ялом І. Книга Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. . Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2018.
57. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 1996.
58. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology. Martino Fine Books. 2011.
59. Alcoholics Anonymous, “Big Book” 4th Edition, 2001.
60. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. Souvenir Press; Main edition. 1996.

61. Buhler C.M. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem.-
Gottingen: Hogrefe,1959.
62. Buhler C.M. The Way to Fulfillment: Psychological Techniques. 1957.
63. Freud A. Ego & the Mechanisms of Defense. 1993.
64. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-
Realization 2nd Edition. W. W. Norton & Company. 1991.
65. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. W. W. Norton & Company.
1994.
66. Janet P. The evolution of memory and the concept of time, 1979.
67. Jung C.G. On synchronicity.- In: Man and time/Ed. by J.Campbell, London:
Routledge and Kegan,1958, vol.3
68. Maslow Abraham H. Motivation and Personality. Longman; 3rd edition. 1999.
69. Maslow Abraham H. The Farther Reaches of Human Nature. Penguin /
Arkana; First Edition. 1999.
70. Maslow Abraham H. Toward a Psychology of Being, 3rd Edition. Wiley; 3rd
edition. 1997.
71. Narcotics Anonymous, 6th Edition, 2008.
72. Peseschkian N. POSITIVE FAMILY THERAPY. AuthorHouseUK. 1993.
73. Reichenbach H. The Direction of Time. Dover Publications. 1962.
74. Rogers Carl R. Client Centered Therapy. 1997.
75. Rogers Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.
Constable; New Ed edition. 2004.
76. Rose P. I. Socialization and the life cycle. New York: St. Martin's press,
1979.
77. Sapolsky R. M. Stress and Your Body. The Great Courses. 2010.,
78. Susan Forward. Toxic Parents. 1989.
79. Weinstein N.D. Unrealistic optimism about future life events.—J.Pers. Soc.
Psychol., 1980.