

# BLAIVIAI GYVENANČIŲ PRIKLAUSOMŲ NUO ALKOHOLIO ASMENŲ GYVENIMO ĮPRASMINIMAS

Giedrius Markevičius

Doktorantas  
Vilniaus universiteto Filosofijos fakultetas  
Klinikinės ir socialinės psichologijos katedra  
Didlaukio g. 47, 2057 Vilnius  
Tel. 76 25 71

*Nors priklausomi nuo alkoholio asmenys nemažai tirti gyvenimo prasmės testu, šių žmonių gyvenimo įprasminimo ypatumai ir problematika jiems gyvenant blaiviai beveik netyrinėti.*

*Šio straipsnio pagrindinis tikslas yra palyginti pradedančių gyventi blaiviai ir ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų nuo alkoholio asmenų gyvenimo įprasminimo ypatumus. Tuo tikslu kiekybiškai įvertintas abiejų pogrupių gyvenimo prasmės lygis, vidinės darnos lygis ir jo koreliacija su faktorinės analizės būdu išskirtais gyvenimo prasmės faktoriais; aprašyti kognityviniai, motyvaciniai ir emociniai gyvenimo įprasminimo komponentai, svarbiausi sunkumai ir jų veiklos ypatumai.*

*Apibendrinus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad pradedančių gyventi blaiviai ir ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų nuo alkoholio asmenų gyvenimo prasmės lygis (t. y. kiekybinis savo gyvenimo prasmingumo vertinimas) ir vidinės darnos lygis (išreiškiantis sunkumų įveikos gebėjimus) statistiškai reikšmingai nesiskiria, bet šių pogrupių tiriamieji pasižymi skirtingais gyvenimo įprasminimo komponentų ypatumais, nevienodu patiriamų sunkumų ir jų įveikos pobūdžiu.*

*Kadangi su vienu iš gyvenimo prasmės faktorių susijęs tik I pogrupio tiriamųjų vidinės darnos lygis, išklėme naują prielaidą, kad sunkumų įveikos gebėjimai pradedantiems blaiviai gyventi asmenims yra vienas iš svarbiausių gyvenimo įprasminimo veiksnių. Tai gali būti patikrinta tolesniais tyrimais.*

Nors priklausomybė nuo alkoholio\* tyrinėjama plačiai, tyrimų apie priklausomus nuo alkoholio asmenis, gyvenančius blaiviai, nėra daug. Blaiviai gyvenančiais čia vadiname priklausomus nuo alkoholio žmones (toliau, tiesiog – priklausomus asmenis), kurie ne tik nevartoja svaigalų, bet ir pripažįsta savo priklausomybę, nori ir sten-

giasi sveikti (t. y. reguliariai lanko AA susirinkimus, psichoterapijos užsiėmimus). Tai, kad susilaikymas nuo svaigalų yra būtinas, bet nepakankamas sveikimo kriterijus, sutaria daugelis autorių. Mat, nustoję piktnaudžiauti svaigalais, priklausomi asmenys susiduria su daugybe kitų sunkumų, kurie, gyvenant blaiviai, gali būti dar aštresni. Tai – ir problemos, kilusios dėl gėrimo, ir sunkumai, savo ruožtu prisidėję prie ligos etiologijos. Čia, priklausomą asmenybę aprašiusio C. Nakkeno (1988) nuomone, lemiamas sveikimo veiksnys yra apsisprendimas iš esmės keisti vartojamąjį santykį su savimi ir pasauliu, ieškoti dvasinio bendrumo su kitais žmo-

\* Priklausomybė nuo alkoholio, remiantis Amerikos medicinos asociacijos Alkoholizmo vadovu (Steiner, 1971), čia suprantama kaip liga, kuria sergančiajam būdingas perdėtas susirūpinimas alkoholiu ir jo vartojimo kontrolės praradimas, sąlygojantis intoksikaciją, lėtinį ir progresuojantį ligos pobūdį bei polinkį atkristi. Tai reiškia, kad asmuo, tapęs priklausomas nuo alkoholio, praranda sugebėjimą ateityje saikingai jį vartoti, t. y. lieka priklausomas nuo jo visą gyvenimą.

nėmis, siekti naujų gyvenimo vertybių. Deja, dauguma autorių, tiriančių priklausomus asmenis po gydymosi, orientuojasi tik į tokius kriterijus, kaip antai: socialinis statusas, finansinė, šeimos padėtis, ir sveikimo sėkmingumą vertina pagal sugebėjimą prisitaikyti, tačiau neatsižvelgia į žmogaus egzistencijos dvasinį lygmenį, pavyzdžiui, į gyvenimo prasmės problematiką.

Pasak D. L. Debatso ir kt. (1995), gyvenimo prasmės fenomenas, kaip mokslo objektas, ilgą laiką ignoruotas dėl to, kad buvo siejamas su metodologiškai neapčiuopiamu filosofiniu klausimu: „Kas yra gyvenimo prasmė?“. Psichologinę ir egzistencinę gyvenimo prasmės reikšmę bei empirinio tyrinėjimo galimybes pirmasis atskleidė logoterapijos pradininkas V. Franklis (1972). Jo įsitikinimu, pirma, universali gyvenimo prasmė neegzistuoja, todėl tikslinga kalbėti tik apie unikalią konkretaus asmens gyvenimo prasmę; antra, gyvenimo prasmės siekis, t. y. giliai išsisknijęs, įgimtas žmogaus poreikis atrasti savo gyvenimo prasmę ir paskirtį, yra svarbiausia jį motyvuojanti ir nukreipianti jėga; trečia, gyvenimo prasmę asmuo ne sukuria, bet atranda realizuodamas vertybes (šį procesą čia ir vadiname gyvenimo įprasminimu).

Taigi abstraktų filosofinį klausimą „Kas yra gyvenimo prasmė?“ V. Franklis reformulavo šitaip: „Kaip konkretus asmuo įprasmina savo gyvenimą?“

Akivaizdu, kad V. Franklis daugiausia pabrėžė motyvacinį gyvenimo įprasminimo aspektą. Atsiradus poreikiui detaliau mokliškai tyrinėti gyvenimo įprasminimo fenomeną, iškilos klausimas: „Kokie yra kiti gyvenimo įprasminimo komponentai?“. Todėl vėlesni tyrinėtojai (G. T. Rekeris ir P. T. Wongas, 1988) gyvenimo įprasminimą apibūdino plačiau, t. y. kaip „savo egzistencijos tvarkos, darnos ir paskirties suvokimą, reikšmingų tikslų siekimą bei įgyvendi-

nimą ir su tuo susijusį pilnatvės jausmą“. Matyti, kad šie autoriai skiria ne tik motyvacinius, bet ir kognityvinius bei emocinius gyvenimo įprasminimo komponentus.

**Kognityviniai** komponentai apima žmogaus įsitikinimus, patyrimo interpretavimą, jų sąlygojamą bendrą požiūrį į gyvenimą.

**Emociniai** komponentai rodo, kaip žmogus patiria save savo gyvenimo kontekste, taip pat išreiškia jo santykį su savo jausmais.

**Motyvaciniai** komponentai rodo žmogaus siekiamus tikslus. Siekdamas užsibrėžtų tikslų, juos įgyvendindamas, žmogus ima įsisąmoninti ir savo gyvenimo paskirtį. G. T. Rekeris ir P. T. Wongas (1988) nurodo keturias pagrindines tikslų kategorijas, išreiškiančias asmens sugebėjimą pranokti savo egocentriškumą:

- 1) rūpinimasis savimi (hedonistiniai tikslai);
- 2) laiko ir energijos atidavimas realizuojant savo potencijas (saviraiška);
- 3) rūpinimasis kitais, dalyvavimas visuomeniniame gyvenime;
- 4) dvasinių vertybių ar savo paskirties realizavimas.

Šie kognityviniai, emociniai ir motyvaciniai komponentai yra glaudžiai susiję.

Tiek mėginant gyventi pagal savo įsitikinimus, tiek siekiant savo tikslų, tiek išgyvenant nemalonius jausmus, susiduriama su įvairiais vidiniais sunkumais ir išorinėmis kliūtimis. Dėl to, kalbant apie gyvenimo įprasminimą, dar vienas aktualus klausimas yra toks: kas padeda asmeniui įprasminti gyvenimą, nepaisant šių patiriamų sunkumų ir kliūčių?

Pasak A. Antanovskio, kiekvienas žmogus turi tam tikrų vidinių rezervų, t. y. gebėjimų, padedančių įveikti kylančius sunkumus ir kognityviai, motyvaciškai ir emociškai įprasminti savo gyvenimą. Šiuos gebėjimus, kurių dėka žmogus suvokia pasaulį kaip suprantamą, valdomą

ir prasmingą, autoriaus teigimu, lemia asmens vidinė darna (*sence of coherence*).

Vidinė darna (toliau – VD), A. Antanovskio (1987) apibūdinimu, yra bendra asmens orientacija, rodanti, kiek asmeniui yra būdingas pasitikėjimo jausmas, kad:

a) gyvenimo įvykiai ir vidiniai stimulai yra struktūruoti, numatomi ir paaiškinami (dėsninųjų supratimo komponentas);

b) šie reikalavimai suvokiami kaip iššūkiai, verti įsitraukimo ir pastangų (vertybių komponentas);

c) yra galimybės įveikti sunkumus (stiprybės šaltinių komponentas).

Pasak A. Antanovskio (1987), VD yra apie 30-uosius gyvenimo metus susiformuojanti ir vėliau mažai besikeičianti (t. y. santykiškai pastovi) žmogaus dispozicija. Asmuo, pasižymintis aukštu VD lygiu, įvairias gyvenimo situacijas yra linkęs vertinti kaip mažiau grėsmingas, labiau kontroliuojamas (t. y. kaip iššūkius), geba išsaugoti pusiausvyrą susidurdamas su aplinkos reikalavimais, sėkmingiau tvarkosi su gyvenimo sunkumais. Matome, kad VD rodo individualius sunkumų įveikos gebėjimus, taip pat lemia žmogaus sveikatą, suvokimą, norą gyventi ir optimizmą. Vadinasi, tiek sunkumų įveikos gebėjimai (kiekybiškai išreiškiami VD lygiu), tiek gyvenimo įprasminimas (kiekybiškai įvertinamas GP lygiu) yra svarbūs asmens psichikos sveikatos veiksniai. Tą patvirtina daugelis tyrimų. Pavyzdžiui, susilpnėjęs subjektyviam GP patyrimui, kaip rodo E. Lukas (Frankl, 1972) S. Kobasa (1979) ir kt. atliktų tyrimų išvada, silpnėja atsparumas stresui ir frustracijoms; Newcombo ir Harlowo (1986) studija atskleidė egzistencijos beprasmybės išgyvenimo, nesugebėjimo įveiktisresę ir svaigalų vartojimo ryšį; S. Colemanas, J. Kaplanas ir R. Downingas (1986) tyrimais nustatė, kad priklausomos asmenybės

abejojasavo gyvenimo prasmingumu. Neatsitiktinai, kaip nurodo I. Yalom (1999), Gyvenimo prasmės testu nustatyta, kad priklausomų asmenų GP lygis (kuris, pasak J. Crumbaugh ir L. Maholick (1964) išreiškia ontologinį gyvenimo reikšmingumą paties išgyvenančiojo pozicijoje) iki terapijos yra žemesnis, nei nepriklausomų nuo alkoholio žmonių. Remdamasis V. Frankliu, E. Lukas (1980) tvirtina, kad pagrindiniai svaiginimosi motyvai yra mėginimai užmiršti likimo „smūgius“ arba iliuzinis būdas užpildyti egzistencinę tuštumą. Todėl, pasak autorės, priklausomas asmuo gali atsakyti svaiginimosi ir sveikti tik pranokdamas savo ego-centriškumą, t. y. tikėdamas savo gyvenimo prasme ir jos ieškodamas. Tuo vadovaujantis galima daryti prielaidą, kad gyvenimo įprasminimas yra ir viena iš svarbiausių blaivybės sąlygų.

Šiame straipsnyje mėginsime atskleisti, kaip savo gyvenimą įprasmina ir su iškylančiais sunkumais tvarkosi priklausomi asmenys, gyvenantys blaiviai. Atsižvelgiant į S. Carrollo (1993) tyrimų duomenis, pagrindžiančius blaivybės trukmės ir GP lygio ryšį, galima manyti, jog priklausomų asmenų skirtingos blaivybės trukmės skiriasi ir kiti gyvenimo įprasminimo ypatumai. Vieni naujausių J. C. Waisbergo ir J. E. Porterio (1994) tyrimai parodė, kad priklausomų asmenų GP lygis, praėjus trims mėnesiams po jų gydymosi pabaigos, reikšmingai nepasikeitė, tačiau pastebėti pozityvūs pokyčiai, susiję su tarpasmeniniais santykiais, sveikata ir pan. Įdomu, kaip keičiasi priklausomų asmenų gyvenimo įprasminimo ypatumai, jiems blaiviai gyvenant ilgesnį laiką.

S. Zimbergo (1982) manymu, priklausomus asmenis vadinti gyvenančiais blaiviai tikslinga, kai jie nevartoja svaigalų ilgiau nei 6 mėnesius, nes tik tuomet radikaliau ima keistis jų mąstymas, savęs ir pasaulio suvokimas, gyvenimo būdas.

J. Wallacé (1989), apibendrinęs daugelio tyrimų duomenis, pažymi, kad pats problemišiausias priklausomų asmenų blaivybės etapas yra dveji pirmieji blaivaus gyvenimo metai. Tuo laikotarpiu jie patiria didesnę nerimą, dažniau kreipiasi į gydytojus ir ne taip sėkmingai įveikia savo problemas, palyginti su ilgiau blaiviai gyvenančiais priklausomais asmenimis. A. Ojehagen (1988), tyrusi priklausomus asmenis po stacionaraus gydymo, taip pat teigia, jog realūs jų gyvenimo pokyčiai ima reikštis tik trečiaisiais blaivybės metais.

Atsižvelgiant į pirmiau pateiktus samprotavimus, galime manyti, kad „pradedantys“ gyventi blaiviai (t. y. kurių blaivybės trukmė 6–24 mėn.) ir „ilgai“ blaiviai gyvenantys (kurių blaivybės trukmė 3–12 metų) priklausomi asmenys pasižymi skirtingais gyvenimo įprasminimo komponentų, patiriamų sunkumų ir jų įveikos ypatumais, t. y. skirtingomis kokybinėmis charakteristikomis (tai – 1 tyrimo hipotezė)\*.

Taip pat galime tikėtis, jog ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų GP lygis, parodantis kiekybinį gyvenimo įprasminimo įvertinimą, bus aukštesnis nei pradedančių gyventi blaiviai priklausomų asmenų (tai – 2 tyrimo hipotezė).

I ir II pogrupių tiriamųjų atsakymų (pagal tam tikrą kategoriją) skirtumai apskaičiuoti taikant proporcijų lygybės kriterijų pagal formulę:

$$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{\frac{P_1(1-P_1)}{N_1} + \frac{P_2(1-P_2)}{N_2}}}$$

$$\text{kai } P_1 = \frac{X}{N_1} \text{ ir } P_2 = \frac{Y}{N_2};$$

čia  $N_1$  ir  $N_2$  – tiriamųjų skaičius pogrupiuose,  
 $X$  – I pogr. tiriamųjų tam tikros kategorijos atsakymų skaičius,

$Y$  – II pogr. tiriamųjų (tos pačios kategorijos) atsakymų skaičius.

Reikšmingais I ir II pogr. tiriamųjų atsakymų skirtumais vadiname  $z$  reikšmes, kai  $z \geq 1,6$  ( $p \leq 0,05$ ).

Šių pogrupių, t. y. skirtingos blaivybės trukmės tiriamųjų, VD lygis (rodantis sunkumų įveikos gebėjimus) neturėtų reikšmingai skirtis, nes VD (žr. pirmiau) yra gana pastovi asmenybės charakteristika (tai – 3 tyrimo hipotezė).

Kadangi sunkumų įveikos gebėjimai, pasak A. Antanovskio (1987), yra vienas iš veiksnių, padedančių įprasminti gyvenimą, galima manyti, kad VD lygis reikšmingai koreliuoja su gyvenimo prasmės faktorių vidurkiais (tai – 4 tyrimo hipotezė).

### Tyrimo tikslas

Palyginti pradedančių gyventi blaiviai ir ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų gyvenimo ypatumus.

### Uždaviniai:

1. Aprašyti I pogrupio ir II pogrupio tiriamųjų gyvenimo įprasminimo kognityvinius, motyvacinius ir emocinius komponentus, patiriamus sunkumus bei tų sunkumų įveikos ypatumus.

2. Kiekybiškai įvertinti ir statistiškai palyginti I pogrupio ir II pogrupio GP lygi ir VD lygi.

3. Atskleisti, su kuriais gyvenimo prasmės faktoriais susiję I pogrupio ir II pogrupio tiriamųjų sunkumų įveikos gebėjimai (VD lygis).

### Metodika

**Dalyviai.** Tyrime dalyvavo 30–50 metų, abiejų lyčių, vidurinio ir aukštojo išsilavinimo, ilgiau nei 6 mėn. blaiviai gyvenantys, nekenčiantys nuo kitų psichikos sutrikimų alkoholikai, savanoriškai sutikę dalyvauti tyrime ir sugebėję atsakyti į testo klausimus.

Tiriamieji (iš viso 60 žmonių) suskirstyti į du pogrupius:

I pogrupis (30 žmonių) – priklausomi asmenys, pradedantys gyventi blaiviai (jų blaivybės trukmė: 6–24 mėn.).

II pogrupis (30 žmonių) – priklausomi asmenys, ilgai gyvenantys blaiviai (jų blaivybės trukmė: 3–12 metų).

Siekdami sušvelninti šalutinių kintamųjų (skirtingas tiriamųjų amžius, išsilavinimas, lyčių ypatumai) įtaką, tiriamuosius pagal minėtas charakteristikas į abu pogrupius paskirstėme vienodai. Abiejuose pogrupiuose yra po 24 vyrus ir po 6 moteris; po 8 tiriamuosius, turinčius vidurinį, po 4 – specialiųjų vidurinį, ir po 18 – aukštąjį išsilavinimą. Abiejų pogrupių tiriamųjų amžiaus vidurkis statistiškai reikšmingai nesiskiria.

### **Įvertinimo priemonės. I. Gyvenimo įprasminimo klausimynas**

Klausimyną parengėme vadovaudamiesi G. T. Rekerio ir P. T. Wongo (1988) gyvenimo įprasminimo komponentų struktūra ir A. Antanovskio (1987) vidinės darnos koncepcija (žr. pirmiau).

Klausimyną sudaro 9 klausimai:

1.1. Kas Jums yra Jūsų gyvenimas?

1.2. Kas sunkiausia, kai stengiatės gyventi vadovaudamasi(s) savo įsitikinimais?

1.3. Nuo ko labiausiai priklauso Jūsų ateitis?

2.1. Koks svarbiausias Jūsų gyvenimo tikslas?

2.2. Su kokiais sunkumais susiduriate siekdamas(-a) savo tikslų?

2.3. Dėl ko, Jūsų manymu, verta iškęsti gyvenimo sunkumus?

3.1. Kaip dabar patiriate save ir savo gyvenimą?

3.2. Kokie Jūsų jausmai, būsenos Jums teikia daugiausia rūpesčių?

3.3. Iš ko semiatės jėgų sunkiausiomis akimirkomis?

1.1., 2.1, 3.1. klausimai susiję su kognityviniais, motyvaciniais ir emociniais gyvenimo įprasminimo komponentais.

1.2., 2.2., 3.2. klausimai – su tuos komponentus atitinkančiais gyvenimo sunkumais.

1.3., 2.3., 3.3. klausimai – su tokiais sunkumų įveikos komponentais, kaip dėsnigumų supratimas, prasingumas (vertybės) bei kontrolė (stiprybės šaltiniai).

I pogrupio ir (atskirai II pogrupio) tiriamųjų atsakymai į kiekvieną klausimą, atsižvelgiant į atsakymų turinį, bus grupuojami į 3–4 kategorijas. Tik 2.1. klausimo atsakymai bus grupuojami pagal jau numatytas 4 kategorijas, aprašytas pirmiau. Kiekvienas tiriamųjų atsakymas bus priskirtas vienai ar kitai kategorijai. Naudojantis proporcijų lygybės kriterijumi, pagal formulę (žr. pirmiau) bus apskaičiuojama, pagal kurias kategorijas I ir II pogrupių atsakymai skiriasi reikšmingai.

### **II. Gyvenimo prasmės (PIL) testas**

Gyvenimo prasmės testu (Crumbaugh ir Makolick, 1964) mėginama įvertinti, kiek žmogus jaučia savo gyvenimo prasingumą.

Šiame tyrime, siekdami kiekybiškai įvertinti tiriamųjų GP lygį, naudojames šio testo A dalies (ją sudaro 20 klausimų) rezultatais. Kadangi Lietuvoje turimos tik šio testo taikymo studentams normos, o mes tyrėme vidutinio amžiaus žmones, su jokiais normomis tiriamųjų rezultatų nesisime, tik tarpusavyje pagal Studento kriterijų lyginsime abiejų pogrupių įvertinimus.

### **III. Vidinės darnos (SOC) skalė**

Vidinės darnos skalė (A. Antanovsky, 1987) mėginama įvertinti, kiek asmuo pajėgus įveikti gyvenimo sunkumus. Tai lemia jo kognityviniai, motyvaciniai ir elgesio ypatumai, kurie įvertinami trijomis „dėsnigumų supratimo“, „vertybių“ ir „stiprybės šaltinių“ subskalėmis.

Originalią Vidinės darnos skalę (SOC – 29) sudaro 29 klausimai, o supaprastintą, modifikuotą (SOC – 13) – 13 klausimų. Lietuvoje adaptuotas pastarasis metodikos variantas, kuriuo ir naudosimės šiame tyrime. Kadangi ši skalė Lietuvoje pradėta naudoti neseniai ir nėra bendrų normų Lietuvos gyventojams, bandysime apskaičiuoti, kaip (I ir II pogr.) šios skalės rezultatai (t. y. VD lygio vidurkiai) koreliuoja su GP faktorių vidurkiais.

## Tyrimo eiga

Tyrimas atliekamas vieną kartą individualiai su kiekvienu tiriamuoju. Tiriama prašoma atsakyti į abiejų testų klausimus raštu, neribojant tyrimo trukmės. Vėliau tiriamajam duodama pusiau struktūruoto klausimyno klausimų ir patikslinančių klausimų. Tiriama kalba įrašoma į garsajuostes.

## Rezultatai ir jų aptarimas

Gauti rezultatai suskirstyti į 5 grupes:

– GP testo duomenų faktorinė analizė (1 lentelė)

- GP ir VD rezultatų analizė (2 lentelė),
- gyvenimo įprasminimo komponentų analizė (3 lentelė),
- gyvenimo įprasminimo sunkumų analizė (4 lentelė),
- sunkumų įveikos komponentų analizė (5 lentelė).

### 1. GP testo faktorinė analizė

Abiejų pogrupių tiriamųjų Gyvenimo prasmės testo faktorinė analizė išryškino tris pagrindinius faktorius (žr. 1 lent.). Matyti, kad I faktorius apima klausimus apie pasitenkinimą ar nepasitenkinimą gyvenimu („emocinis vertinimas“), II fak-

1 lentelė. Gyvenimo prasmės testo faktorinės analizės rezultatai (I ir II pogr.)

Testo klausimai	Faktoriai		
	I faktorius	II faktorius	III faktorius
1. Entuziazmas	0,70492		
2. Gyvenimo žavesys	0,59429		
3. Tikslų aiškumas			0,58790
4. Egzistencijos prasmingumas	0,74970		
5. Dienų įvairumas	0,61122		
6. Pasitenkinimas gyvenimu	0,55492		
7. Nuostata į ateitį		0,67882	
8. Tikslų siekimas			0,44983
9. Gyvenimo visavertiškumas	0,77683		
10. Praeities vertinimas		0,68642	
11. Prasmės supratimas		0,56821	
12. Pasaulio prasmingumas	0,49098		
13. Atsakomybės suvokimas			0,65652
14. Tikėjimas pasirinkimo laisve		0,80163	
15. Požiūris į mirtį		0,55061	
16. Noras išgyventi			0,70656
17. Paskirties įsisąmoninimas		0,56453	
18. Gyvenimo kontrolės galimybės		0,49611	
19. Pasitenkinimas kasdienybė	0,68688		
20. Gyvenimo rezultatai	0,62760		
Faktorių nuosava reikšmė	7,49104	1,94943	1,57061
Faktorių dispersija	35,7 %	9,7 %	7,9 %

Faktorių svoris > 0,4.

Šie trys lentelėje pateikti faktoriai aiškina 55,1 % kintamųjų

2 lentelė. GP, VD vidurkiai bei VD ir GP faktorių koreliacijos

Pogrūpiai	Vidurkiai		Koreliacijos							
	GP lygio vidurkis	VO lygio vidurkis	VD su GP	p	VD su GP I f.	$p_1$	VD su GP II f.	$P_2$	VD su GP III f.	$P_3$
I pogr.	5,22	3,32	0,20	0,28	0,15	0,40	0,09	0,64	0,42*	0,02
II pogr.	5,43	3,51	0,28	0,12	0,19	0,33	0,31	0,09	0,13	0,49
I+II pogr.	5,32	3,42	0,25	0,01	0,21	0,11	0,20	0,14	0,30*	0,02

\* Reikšmingos koreliacijos (kai  $p < 0,05$ )

3 lentelė. Gyvenimo įprasminimo komponentai

Komponentai	Atsakymų kategorijos	I pogr. atsakymų skaičius	II pogr. atsakymų skaičius	I ir II pogr. atsakymų suma	z reikšmės	p reikšmės
1. Kognityvinis k. (požiūris į gyvenimą)	Iššūkis	12	16	28	1,2	0,2
	Džiaugsmas	4	12	16	2,2*	0,01
	Prieštaringa patirtis	12	2	14	2,7*	0,003
	Netikra realybė	2	0	2	1,1	0,2
2. Motyvacinis k. (tikslai)	Pasitenkinimas gyvenimu (I k.)	6	0	6	1,7*	0,003
	Saviraiška (II k.)	7	6	13	0,7	0,24
	Rūpinimasis žmonėmis (III k.)	11	11	22	0	-
	Paskirties realizavimas (IV k.)	6	13	19	2,0*	0,02
3. Emocinis k. (savęs patyrimas)	Aktyvumas	5	5	10	0	-
	Abejojimas	7	6	13	0,7	0,24
	Atsipalaidavimas	6	16	22	1,7*	0,04
	Keitimasis	12	3	15	3,0*	0,001

\* Reikšmingi I ir II pogrūpių tiriamųjų atsakymų skirtumai (kai  $z \geq 1,6$ ;  $p < 0,05$ )

4 lentelė. Gyvenimo įprasminimo sunkumai

Sunkumai	Atsakymų kategorijos	I pogr. atsakymų skaičius	II pogr. atsakymų skaičius	I ir II pogr. atsakymų skaičius	z reikšmės	p reikšmės
1. Sunkumai, susiję su kognityviniu k.	Savęs pervaldinimas	6	7	13	0,7	0,24
	Nepasitikėjimas savimi	12	4	16	2,2*	0,01
	Savikritika	2	10	12	2,2*	0,01
	Konfliktai	10	9	19	0,7	0,24
2. Sunkumai, susiję su motyvacinio k.	Perfekcionizmas	6	17	23	3,5*	0,0002
	Menkavertiškumas	14	3	17	3,5*	0,0002
	Pasyvumas	7	7	14	0	-
	Priklausomybė	3	3	6	0	-
3. Sunkumai, susiję su emociniu k.	Nepasitikėjimas žmonėmis	12	4	16	2,2*	0,01
	Impulsyvumas	3	12	15	3,0*	0,001
	Nepasitikėjimas savimi	3	9	12	2,1*	0,02
	Įtampa	12	5	17	2,0*	0,02

\* Reikšmingi I ir II pogrūpių tiriamųjų atsakymų skirtumai (kai  $z \geq 1,6$ ;  $p < 0,05$ )

5 lentelė. Sunkumų įveikos komponentai

Sunkumai	Atsakymų kategorijos	I pogr. atsakymų skaičius	II pogr. atsakymų skaičius	I ir II pogr. atsakymų skaičius	z reikšmės	p reikšmės
1. Dėsningumą supratimo k.	Nepriklausomybė	21	22	43	0,7	0,24
	Priklausymas nuo Dievo	0	6	6	2,5*	0,006
	Priklausymas nuo aplinkybių	9	2	11	2,5*	0,006
2. Vertybių k.	Tobulėjimas	7	13	20	1,73*	0,04
	Altruizmas	13	7	20	1,73*	0,04
	Pasitenkinimas	10	10	20	0	-
3. Stiprybės šaltinių k.	Bendravimas	20	10	30	2,71*	0,003
	Tikėjimas	7	18	25	3,1*	0,001
	Gamta	3	2	5	0,7	0,24

\* Reikšmingi I ir II pogrūpių tiriamųjų atsakymų skirtumai ( kai  $z \geq 1,6$ ;  $p < 0,05$ )

torius – požiūrio į savo gyvenimą ir kitus įsitikinimus („požiūriai“) klausimus, III faktorius – klausimus, susijusius su keliamais tikslais bei atsakomybe už savo gyvenimą („motyvacija“). Tai, kad šie faktoriai visiškai sutampa su mūsų tiriamais emociniais, kognityviniais ir motyvaciniais komponentais, empiriškai pagrindžia čia analizuojamą gyvenimo įprasminimo struktūrą.

### 2. GP ir VD rezultatų analizė

Pirmiausia aptarsime GP testo ir VD skalės duomenis.

Kaip matyti iš 2 lentelės, abiejų pogrūpių tiriamųjų GP lygio vidurkiai reikšmingai nesiskiria. Vadinasi, antrą hipotezę, kad ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų GP lygis aukštesnis nei pradedančių blaiviai gyventi, tenka atmesti. Tai rodo, kad abiejų pogrūpių tiriamieji savo gyvenimo prasmingumą kiekybiškai vertina panašiai. Matyt, blaivybės trukmė neturididelės įtakos blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų GP lygiui.

Paaikšėjo, kad abiejų pogrūpių tiriamųjų VD lygis taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria (žr. 2 lentelę). Tai rodo, kad skirtingos blaivybės trukmės tiriamieji pasižymi panašiais sunkumų įveikos gebėjimais, ir patvirtina 3 hipotezę.

Tikrinant ketvirtąją tyrimo hipotezę apskaičiuoti abiejų pogrūpių tiriamųjų VD lygio vidurkiai, gyvenimo įprasminimo faktorių vidurkiai ir tiriama, kaip VD lygis susijęs su atskirais gyvenimo įprasminimo faktoriais. Ketvirtoji hipotezė pasitvirtino iš dalies, nes gauta visų tiriamųjų reikšminga VD lygio (0,30, kai  $p = 0,02$ ) ir GP III faktoriaus „motyvacija“, kuris apima klausimus, atspindinčius asmens tikslus bei atsakomybės už savo gyvenimą įsisažmoninimą (žr. 2 lent.), koreliacija. Matome, kad ši VD lygio ir GP III faktoriaus jungiamų atsakymų vidurkio koreliacija būdinga tik I pogrūpio tiriamiesiems (0,42, kai  $p = 0,02$ ). Vadinasi, galime teigti, kad sunkumų įveikimo gebėjimai (kurių rodiklis yra VD lygis) susiję tik su I pogrūpio tiriamųjų gyvenimo įprasminimo motyvacija. Matyt, priklausomi asmenys, pradendantys gyventi blaiviai, išgyvena stipresnį poreikį „kabintis“ į gyvenimą; greičiausiai jie labiau motyvuoti ieškoti gyvenimo įprasminimo galimybių, nei priklausomi asmenys, ilgai gyvenantys blaiviai.

### 3. Gyvenimo įprasminimo komponentų analizė

Panagrinėkime, kaip skiriasi abu tiriamųjų pogrūpiai pagal tam tikrus gyvenimo įprasminimo komponentus.



Tiriamųjų atsakymai į Gyvenimo įprasminimo klausimyno 9 klausimus buvo suskirstyti į svarbiausias kategorijas, kurioms buvo suteikti tam tikri pavadinimai (žr. 3, 4, 5 lent.).

Visų trijų Gyvenimo įprasminimo komponentų duomenis suskirstėme į 12 kategorijų (po 4).

Analizuodami tiriamųjų atsakymus į klausimyno 1 klausimą, beveik pusės visų tiriamųjų požiūrį į gyvenimą apibendrinome kategorija „Iššūkis“, t. y. šiems tiriamiesiems gyvenimas yra „išbandymas, galimybė tobulėti“, „likimo uždavinių sprendimas“, „prasmės ieškojimas“ ir t. t. Tokius atsakymus panašiai dažnai pateikia abiejų pogrupių tiriamieji. Antra kategorija „Džiaugsmas“ apima ketvirtadalį atsakymų; šiems tiriamiesiems gyvenimas yra „pasaka“, „Dievo dovana“ ir t. t. Čia abiejų pogrupių rezultatai reikšmingai skiriasi – toks požiūris į gyvenimą labiau būdingas priklausomiems asmenims, ilgai gyvenantiems blaiviai. Galbūt ilgesnis blaivybės laikas leidžia stipriau patirti gyvenimo vertingumą. Trečia kategorija „Prieštaranga patirtis“, apimanti taip pat maždaug ketvirtadalį visų atsakymų, išreiškia ambivalentišką požiūrį į gyvenimą („džiaugsmų ir nusivylimų sukūrus“, „sunkus, bet įdomus patyrimas“, „kelionė ir pareiga“ ir t. t.). Matome, kad taip gyvenimą suvokia beveik tik I pogrupio tiriamieji galbūt dėl to, kad pradėdant gyventi blaiviai tenka išgyventi aštresnius prieštaravimus (čia taip pat I ir II pogrupių rezultatai skiriasi reikšmingai). Tik du tiriamieji gyvenimą suvokia kaip „nelabai linksmą sapną“ ir „savotišką teatrą“ (kategorija „Netikra realybė“).

Tiriamųjų svarbiausi gyvenimo tikslai (atsakymai į klausimyno 4 klausimą) buvo suskirstyti į pirmiau aprašytas 4 kategorijas (pagal Reker ir Wong, 1988). I kategorija („Pasitenkinimas gyvenimu“), apimanti tokius tikslus kaip „gyventi ramiai“, „būti laimingam“,

„džiaugtis gyvenimu“, susijusi tik su dešimtdalių tiriamųjų atsakymų ir vien tik – su pradedančių gyventi blaiviai priklausomų asmenų atsakymais.

Priklausomi asmenys, ilgai blaiviai gyvenantys perpus dažniau renka IV kategorijos („Paskirties realizavimas“) tikslus, kaip „gyventi gerai ir teisingai“, „išpildyti savo misiją“ ir pan. Čia I ir II pogrupių tiriamųjų atsakymai reikšmingai skiriasi. II kategorijos „Saviraiška“ tikslai („tobulinti save“, „realizuoti savo sugebėjimus“), taip pat – III kategorijos „Rūpinimasis žmonėmis“ tikslai („išauginti vaikus“, „padėti žmonėms“ ir pan.) būdingi abiejų pogrupių tiriamiesiems (1/3 visų atsakymų). Taigi matome, kad priklausomi asmenys, pradėdantys gyventi blaiviai, kelia sau visų 4 kategorijų tikslus, o ilgai blaiviai gyvenantys – daugiausia IV ir III kategorijų tikslus ir visiškai nekalba apie hedonistinius tikslus. Tai, matyt, rodo mažėjantį jų egocentriškumą ir suvokiant bendravimo bei savo misijos realizavimo svarbą gyvenime.

Išnaginėję tiriamųjų metaforas, apibūdinančias jų savęs ir savo gyvenimo patyrimą (atsakymus į klausimyno 7 klausimą), į kategorijas jas sugrupavome pagal vyraujančias emocijas būsenas (žr. 2 lent.). Tiriamųjų, kurie jaučiasi įsitraukę į gyvenimą („jaučiuosi, lyg būčiau gyvenimo sukuryje“, „esu kaip kovotojas šachmatų lentoje“ ir t. t.), atsakymai priskirti kategorijai „Aktyvumas“ (1/6 atsakymų). Tiriamųjų, kurie jaučiasi tarsi „įstrigę“ tam tikrame gyvenimo etape („esu tarsi sustojęs kryžkelėje“, „jaučiuosi kaip plūduriuojantis laivas – trūksta judėjimo“), atsakymai priskirti kategorijai „Abejojimas“ (1/5 atsakymų). Tiriamųjų, kurie suvokia save kaip kryptingai veikiančius („tarsi einu tamsiu tuneliu į šviesą“, „jaučiuosi tarsi išlipęs iš duobės ir kopiantis į kalną“) atsakymai apibendrinti kategorija „Keitimasis“ (1/4 atsakymų). Kategorija „Atsipalai-

davimas“ (1/3 atsakymų) apima tiriamųjų metaforas, apibūdinančias jų ramų nusiteikimą („jaučiuosi kaip plaukiantis pasroviui“, „tarytum išėčiau miške“ ir t. t.). Dviejų paskutinių kategorijų rezultatai rodo reikšmingus I ir II pogrupių tiriamųjų skirtumus, t. y. save kaip atsipalaidavusius patiria dauguma blaiviai gyvenančių nei pradedančių gyventi blaiviai priklausomų asmenų. Pastarieji labiau suvokia save kaip išgyvenančius ryškius pokyčius.

Apibendrinant tiriamųjų atsakymus, susijusius su visais gyvenimo įprasminimo komponentais, galima pastebėti, kad dauguma pradedančių blaiviai gyventi priklausomų asmenų savo gyvenimą suvokia kaip prieštarinę patirtį arba iššūkį, įtemptai išgyvenaporeikį keistis, kelia sau įvairius (visų 4 kategorijų) tikslus. Dauguma priklausomų asmenų, ilgai gyvenančių blaiviai, savo gyvenimą suvokia kaip „džiaugsmą“ arba iššūkį, jaučiasi ramūs, atsipalaidavę, o svarbiausius savo gyvenimo tikslus sieja su savo paskirties, dvasinių vertybių realizavimu, rūpinasi žmonėmis.

#### *4. Gyvenimo įprasminimo sunkumų analizė*

Visus sunkumus suskirstėme į 12 kategorijų (po keturias).

Nagrinėjant tiriamųjų sunkumus, kylančius jiems stengiantis gyventi pagal savo įsitikinimus (atsakymus į klausimyno 2 klausimą) matyti (žr. 4 lent.), kad pusei tiriamųjų trukdo nepakankamas arba perdėtas savęs vertinimas. Šiuos sunkumus suskirstėme į dvi grupes: kategorija „Savęs pervertinimas“ sieja tokius tiriamųjų atsakymus kaip „siekiu greitų rezultatų“, „sunkiai susitaikau su savo ribotumais“ ir pan.; kategorija „Nepasitikėjimas savimi“ atspindi tokias tiriamųjų problemas kaip „baimė dėl ateities“, „abejonės ir nesaugumas“ ir pan. Pastarosios kategorijos abiejų pogrupių tiriamųjų atsakymai

reikšmingai skiriasi, t. y. juos gerokai dažniau pateikia priklausomi asmenys, pradedantys gyventi blaiviai. Taip pat reikšmingai skiriasi I ir II pogrupių tiriamųjų atsakymai, priskirti kategorijai „Savikritika“ („sunku nugalėti savo egoizmą“, „sunku susilaikyti nuo pamokymų“ ir pan.). Šie atsakymai, rodantys gebėjimą reflektuoti savo trūkumus, labiau būdingi ilgai blaiviai gyvenantiems alkoholikams. Taip pat matome, kad abiem pogrupiams vienodai būdingi bendravimo sunkumai („trukdo nepasitikėjimas žmonėmis“, „sunku suderinti savo ir artimųjų interesus“ ir pan.), apibendrinti kategorija „Konfliktai“.

Grupuoiant tiriamųjų sunkumus, trukdančius siekti užsibrėžtų tikslų (atsakymus į klausimyno 5 klausimą), paaiškėjo, jog didžiausia jų dalis (2/3 atsakymų) susijusi taip pat su per dideliu ar nepakankamu pasitikėjimu savimi. Čia taip pat reikšmingai skiriasi abiejų pogrupių tiriamųjų atsakymai: kategorija „Perfekcionizmas“ (1/3 atsakymų), rodanti polinkį pervertinti savo galimybes („per daug reikalauju iš savęs“, „sunku prisipažinti, kad kažko nesugebu“, ir pan.) labiau būdinga ilgai blaiviai gyvenantiems alkoholikams, o kategorija „Menkavertiskumas“, rodanti žemą tiriamųjų savęs vertinimą („trūksta ryžtingumo“, „sunku, kai pati nuvertinu save“ ir pan.) būdingesnė priklausomiems asmenims, pradedantiems gyventi blaiviai. Sunkumai, apibendrinti kategorijomis „Pašyvumas“ (1/4 atsakymų: „trukdo tingėjimas, atidėliojimas“, „trūksta atkaklumo“ ir pan.) ir „Priklausomybė“ (1/10 atsakymų: „sunku pasipriešinti kitų spaudimui“, „jaučiuosi bejėgė, kovodama su neteisybe“), vienodai būdingi abiem tiriamųjų pogrupiams.

Grupuoiant tiriamųjų emocijas būsenas, su kuriomis jiems sunkiausia tvarkytis (atsakymus į klausimyno 8 klausimą), paaiškėjo, kad visų ka-

tegorijų I ir II pogrupių tiriamųjų atsakymai reikšmingai skiriasi. Matyti, kad pusei tiriamųjų daugiausia rūpesčių kelia jų pačių nemalonus būsenos, ypač – pyktis. Nagrinėjant detaliau, pavyko išvelgti abiejų pogrupių skirtingus ypatumus. Priklausomiems asmenims, pradedantiems gyventi blaiviai, sunkiau yra išsakyti pyktį bei kitus nemalonius jausmus; galbūt dėl to juos labiau kankina nepasitenkinimas pasauliu, kitais žmonėmis („blogiausia tai, kad pyktis manyje ilgai išlieka“, „jaučiu skausmą dėl neteisybės“). Šie atsakymai apibendrinti kategorija „Nepasitikėjimas žmonėmis“ (1/4 atsakymų). Priklausomiems asmenims, ilgai gyvenantiems blaiviai, sunkiau yra kontroliuoti savo veiksmus, apėmus pykčiui, ir juos labiau kankina nepasitenkinimas savimi (kita vertus, tai rodo juos gebant reflektuoti savo impulsyvumą, ir jie yra savikritiški). Šios grupės atsakymai apibendrinti kategorija „Impulsyvumas“ (1/4 atsakymų). Pastarosios kategorijos duomenys dera ir su trečiosios kategorijos „Nepasitenkinimas savimi“ atsakymais (1/4 atsakymų: „kankina kaltė, savigrauža“, „jaučiu apmaudą, kad negaliu daug ko pakeisti“, ir pan.), taip pat charakteringais priklausomiems asmenims, ilgai gyvenantiems blaiviai. Pradedantiems gyventi blaiviai gerokai dažniau rūpesčių kelia tokios būsenos kaip „nerimas dėl nebaigtų darbų“, „baimė išgerti alkoholio“, apibendrintos kategorija „Įtampa“ (1/5 atsakymų).

Visas 12 kategorijų, apibūdinančių tiriamųjų patiriamus sunkumus, sujungėme į tris svarbiausias grupes:

1. Sunkumai dėl perdėto ar nepakankamo savęs vertinimo (kategorijos: „Savęs pervertinimas“, „Perfekcionizmas“, „Impulsyvumas“, „Nepasitenkinimas savimi“, „Menkavertiškumas“, „Įtampa“).

2. Sunkumai, susiję su nepasitenkinimu savimi ar kitais (kategorijos: „Nepasitenkinimas sa-

vimi“, „Pasyvumas“, „Nepasitikėjimas žmonėmis“).

3. Bendravimo sunkumai (kategorijos: „Konfliktai“, „Priklausomybė“, „Savikritika“).

Apibendrinant tiriamųjų gyvenimo įprasminimo sunkumus, nustatyti aiškūs I ir II pogrupių tiriamųjų skirtumai.

Matyti, kad nepasitikėjimas savimi, menkavertiškumo išgyvenimai, nepasitikėjimas žmonėmis bei įtampa būdinga daugiau I pogrupio tiriamiesiems, o perdėtas savęs vertinimas, perdėti reikalavimai sau, impulsyvumas, nepasitenkinimas savimi, savikritika – labiau II pogrupio tiriamiesiems.

Atrodo, natūralu, kad daugiau pradedančių blaiviai gyventi priklausomų asmenų išgyvena nepasitikėjimą savimi. Galbūt su tuo susijęs ir jų nepasitikėjimas kitais žmonėmis bei įtampa išgyvenant nemalonus būsenas. Taip pat logiška, kad alkoholikams, ilgai gyvenantiems blaiviai, gali labiau būti būdingas perdėtas pasitikėjimas savimi, didesni reikalavimai sau. Panašu, kad nepasitenkinimas savimi ir gebėjimas reflektuoti savo impulsyvumą (ir norą kontroliuoti kitus) rodo didesnę jų savikritiškumą.

### 5. Sunkumų įveikos komponentų analizė

Visų trijų sunkumo įveikos komponentų duomenys buvo sugrupuoti į 9 kategorijas (po tris). Grupuodami „dėsningumų supratimo“ duomenis (žr. 5 lent.), t. y. tiriamųjų įsitikinimus apie galimybę daryti įtaką savo ateičiai (atsakymai į klausimyno 3 klausimą), pastebėjome, kad 2/3 tiriamųjų yra įsitikinę, jog ateitis daugiausia priklausys nuo jų pačių „pasirinkto gyvenimo būdo“, „požiūrio į gyvenimą“, „pastangų būti blaiviam“ ir t. t. Šiuos atsakymus, vienodai būdingus abiejų pogrupių tiriamiesiems, apibendrinome kategorija „Nepriklausomybė“. Likę tiriamieji yra įsitikinę, kad jų ateitis priklauso ar-

ba nuo išorinių aplinkybių, tokių kaip „šalies ateitis“, „likimas“, „sveikata“ („Priklausymo nuo aplinkybių“ kategorija, 1/6 atsakymų, labiau būdingų I pogrupio tiriamiesiems), arba nuo Dievo valios („Priklausymo nuo Dievo“ kategorija, 1/10 atsakymų, labiau būdingų II pogrupio tiriamiesiems). Nors pastarųjų dviejų kategorijų I ir II pogrupių duomenys skiriasi reikšmingai, jie atspindi tik 1/3 visų atsakymų.

Tiriamųjų vertybės, padedančios įveikti sunkumus (atsakymai į klausimyno 6 klausimą), į kategorijas pasiskirstė beveik vienodai, t. y. maždaug po 1/3 atsakymų. Kategorija „Tobulėjimas“ sujungė atsakymus tų tiriamųjų, kurie sunkumus suvokia kaip išbandymus, padedančius dvasiškai augti („sunkumai stiprina, grūdina“, „paveda patirti gyvenimo vertingumą“ ir pan.). Šias tobulėjimo vertybes dažniau įvardija priklausomi asmenys, ilgai gyvenantys blaiviai (čia I ir II pogrupių atsakymai skiriasi reikšmingai). Kita, „Altruizmo“, kategorija jungia atsakymus tiriamųjų, kurie gyvenimo sunkumus stengiasi įveikti dėl tokių vertybių kaip „artimi žmonės, šeima“, „ištikimi draugai“ ir pan. Tai labiau charakteringa priklausomiems asmenims, pradedantiems gyventi blaiviai (I ir II pogrupių atsakymai skiriasi reikšmingai). Likę tiriamieji teigia, jog gyvenimo sunkumus stengiasi įveikti dėl „galimybės džiaugtis gyvenimu“, „laimės pojūčio“ ir pan. Šie atsakymai, vienodai charakteringi abiem pogrupiams, sujungti į kategoriją „Pasitenkinimas“.

Suskirsčius tiriamųjų stiprybės šaltinius (atsakymus į klausimyno 9 klausimą) į tris kategorijas, išryškėjo, jog beveik visi tiriamieji sunkiomis akimirkomis jėgų semiasi iš tikėjimo Dievu arba bendravimo su žmonėmis (maždaug po 1/2 atsakymų). Čia I ir II pogrupių tiriamųjų atsakymai reikšmingai skiriasi: pradedantys gyventi blaiviai daugiau jėgų semiasi iš bendravimo su žmonėmis (kategorija „Bendravimas“), o il-

gai blaiviai gyvenantys – iš tikėjimo Dievu (kategorija „Tikėjimas“). Trečioji kategorija „Gamta“, atrodo, nėra labai reikšmingas tiriamųjų stiprybės šaltinis (tik 1/12 atsakymų).

Apibendrinant sunkumų įveikimo veiksnius, galima pažymėti, kad abiejų pogrupių tiriamieji labiau linkę tikėti, jog jų ateitis daugiau priklausos nuo jų pačių. Galbūt tai susiję su jų didėjančiu pasitikėjimu, kad gyvendami blaiviai gali kontroliuoti savo gyvenimą.

Matyti, kad priklausomi asmenys, pradedantys gyventi blaiviai, svarbesne vertybe laiko bendravimą ir iš jo dažniau semiasi jėgų sunkiomis akimirkomis, nei priklausomi asmenys, ilgai gyvenantys blaiviai. Pastarieji svarbesne vertybe laiko tobulėjimą ir dažniau atspirties yra linkę ieškoti tikėjime. Galime spėti, kad pradedantiems gyventi blaiviai svarbiausia atrama iš pradžių tampa kiti blaiviai gyvenantys žmonės (kurie galbūt netgi idealizuojami); ilgesnį laiką gyvenant blaiviai, dalyvaujant dvasinį tobulėjimą skatinančioje AA programoje, tikriausiai sužadunami dvasiniai poreikiai ir svarbiausiu stiprybės veiksmu tampa tikėjimas.

## Išvados

1. Pradedančių gyventi blaiviai (I pogr.) ir ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų (II pogr.) gyvenimo įprasminimo komponentų, patiriamų sunkumų ir tų sunkumų įveikos ypatumai, lyginant pagal atskiras kategorijas, reikšmingai skiriasi:

a) II pogrupio tiriamieji, palyginti su I pogrupio tiriamaisiais, pasižymi pozityvesniu požiūriu į gyvenimą (kognityviniai skirtumai), patiria savo gyvenimą kaip mažiau įtemptą (emociniai skirtumai), labiau yra linkę siekti tikslų, susijusių su dvasinių vertybių realizavimu (motyvaciniai skirtumai).

b) I pogrupio tiriamųjų pagrindinės gyvenimo įprasminimo problemos labiau susijusios su nepasitikėjimu savimi, sunkumais toleruoti nemalonias būsenas bei ryžtingumo stoka reiškiant jausmus, o II pogrupio tiriamųjų – su savęs pervertinimu, sunkumais toleruoti savo elgesį ir elgesio kontrolės stoka (impulsyvumu).

c) I pogrupio tiriamiesiems patiriamus sunkumus labiau padeda įveikti bendravimas, II pogrupio tiriamiesiems – troškimas tobulėti ir tikėjimas.

2. Pradedančių gyventi blaiviai ir ilgai blaiviai gyvenančių priklausomų asmenų GP lygis ir VD lygis statistiškai reikšmingai nesiskiria – šių pogrupių tiriamieji pasižymi panašiu subjektyviu gyvenimo prasingumo vertinimu bei panašiais sunkumų įveikos gebėjimais.

3. Tik I pogrupio tiriamųjų sunkumų įveikos gebėjimai (čia išreikšti VD lygiu) susiję su jų motyvaciniu gyvenimo prasmės faktoriumi, t. y. su jų motyvacija, įprasminant savo gyvenimą.

## Apibendrinimas

Analizuojant kiekybinius atsakymų įvertinimus, t. y. I pogrupio ir II pogrupio tiriamųjų GP lygi ir VD lygi, paaiškėjo, kad trečia hipotezė pasitvirtino, o antra hipotezė turi būti atmesta. Dėl

to gali atrodyti, kad pradedantys gyventi blaiviai ir ilgai blaiviai gyvenantys priklausomi nuo alkoholio asmenys pasižymi panašiu gyvenimo įprasminimo pobūdžiu. Vis dėlto sugrupavus tiriamųjų atsakymus į kategorijas ir analizuojant tiriamųjų atsakymų turinį, išryškėjo statistiškai reikšmingi pogrupių skirtumai, patvirtinę pirmąją tyrimo hipotezę. Šie, atrodytų, prieštarin-gi rezultatai rodo, kad nors abiejų pogrupių tiriamieji savo gyvenimo prasingumą vertina panašiai, tačiau gyvenimo įprasminimą, savo sunkumus ir tų sunkumų įveikimo būdus supranta ir išgyvena skirtingai.

Tai pagrindė šiame tyrime naudotų kokybinių ir kiekybinių vertinimo metodų derinio prasingumą.

Taip pat tai, kad ketvirtoji tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies, t. y. kad sunkumų įveikos gebėjimai reikšmingai susiję tik su I pogrupio tiriamųjų motyvacija įprasminant savo gyvenimą, yra svarbus tyrimo rezultatas. Matyt, galima spręsti, kad pradedančių gyventi blaiviai asmenų sunkumų įveikos gebėjimai yra vienas iš svarbiausių veiksnių, siekiant įprasminti savo gyvenimą. Detaliau sunkumų įveikos gebėjimų ir gyvenimo įprasminimo ryšį gali atskleisti atities tyrimai.

## LITERATŪRA

1. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health*. Jossey-Bass, San Francisco, 1987.

2. Carroll S. *Spirituality and Purpose in Life in Alcoholism Recovery* // *J Studies Alcohol*, 1993, 54, 3, p. 297–301.

3. Coleman S., Kaplan J. and Downing R. *Life cycle and loss-The spiritual vacuum of heroin addiction* // *Family Process*, 1986, 25, p. 5–23.

4. Crumbaugh J. C. and Maholick L. T. *An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl concept of noogenic neurosis* // *Journal of Clinical Psychology*, 1964, 20, p. 200–207.

5. Debats D. L. Drost J; Hansen P *Experiences of meaning in life: a combined qualitative and quantitative approach* // *British journal of Psychology*, 1995, vol. 86(3), p. 359–375.

6. Frankl V. E. *Der Wille zum Sinn*. Bern: Verlag H. Huber, 1972.

7. Frankl V. *Der Mensch von der Frage nach dem Sinn*. München: Piper, 1993.

8. Kobasa S. C. *Stressful life events, personality, and health* // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37, I-II.8.

9. Lukas E. *Auch dein Leben hat Sinn*. Freiburg: Herder, 1980.

10. Nakken C. *The Addictive Personality*. Hazelden, 1988.

11. Newcomb M. D. and Harlow L. L. Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1963, 51, p. 564-577.

12. Ojehagen A. *Long-term Outpatient Treatment in Alcoholism*, 1988.

13. Reker G. T. and Wong P. T. Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning // *Emergent Theories of Aging* / J. E. Birren and

V. L. Benoston (Eds), New York: Springer, 1988. P. 214-246.

14. Steiner C. *Games Alcoholics play*. N.Y. Ballantine, 1990.

15. Waisberg J. L. and Porter J. E. Purpose in life and outcome of treatment for alcohol dependence // *British Journal of Clinical Psychology*, 1994, 33, p. 49-63.

16. Wallace J. *Writings*. Newport: Edgehill Publications, 1989.

17. Yalom I. *Egzistencialnaja psihoterapija*. Moskva: „Klass“, 1999.

18. Zimberg S. *The Clinical management of alcoholism*. New York: Brunner / Mazel, 1982.

## **GIVING PURPOSE TO LIFE AMONG ALCOHOL ADDICTS WHO LEAD SOBER LIFE**

**Giedrius Markevičius**

### **Summary**

Though alcohol addicts have been studied through the 'purpose of life' test quite much, peculiarities and problematics of their purpose of life when leading sober life have been studied little.

The main aim of this article is to compare peculiarities of purpose of life of those alcohol addicts who have just started leading sober life and those who have been leading sober life for extended periods. For this, the level of purpose of life of both groups and level of inner coherence and its correlation with factors of purpose of life retrieved by means of factor analysis were quantitatively assessed; cognitive, motivational and emotional components of giving purpose to life as well as main difficulties and peculiarities of their solution are provided.

After assessing the results of the research, it can be argued that the level of purpose of life and the level of inner coherence of those alcohol addicts who have just started leading sober life and those who have been leading sober life for extended periods statistically does not differ significantly, but the surveyed of the two groups differ in peculiarities of components of their giving purpose to life as well as in aspects of difficulties experienced and their solutions.

Because level of inner coherence of only first group is related to one of factors of purpose of life, we raised a new hypothesis that capabilities to solve difficulties for those alcohol addicts who have just started leading sober life is one of the main factors in giving purpose to life. But this is a task for future research.

Įteikta 2001 03 01