

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ БОРотьБИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ

RESILIENCE AND VALUE ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL AS PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR COMBATING ADDICTION

У статті розглядаються життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси боротьби із залежністю. Зазначено, що залежність – це серйозна проблема, яка впливає на життя людини й суспільства. Вона є складним феноменом, що вимагає комплексного підходу до лікування. Визначено, що існують численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив життєстійкості й ціннісних орієнтацій на результати подолання залежностей. Обґрунтовано, що залежність – це складне явище, яке характеризується примусовою потребою в певній речовині або діяльності, незважаючи на негативні наслідки. Розглянуто типи залежностей, а саме: залежність від речовин і залежність від поведінки. Охарактеризовано загальні ознаки різних типів залежностей. Звернуто увагу на те, що лікування залежності – це комплексний процес, який може включати медикаментозну терапію, психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія), групову терапію, реабілітаційні програми та підтримку групи. Надано визначення життєстійкості й ціннісних орієнтацій особистості. Життєстійкість – це здатність особистості успішно справлятися зі стресом, труднощами та кризовими ситуаціями, зберігаючи при цьому оптимізм, упевненість у собі й мотивацію до досягнення цілей, а ціннісні орієнтації – це стійкі переконання та принципи, які керують поведінкою людини й надають їй сенсу життя. Запропоновано шляхи роботи із залежністю. У ході дослідження зроблено висновок, що науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю вказує на їхню значну роль як захисних факторів, що впливають на розвиток, перебіг і результат залежності. Це складне явище, що потребує багатогранних стратегій лікування та профілактики, які враховують біопсихосоціальні аспекти. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Урахування цих факторів у стратегіях лікування та профілактики дасть змогу створити більш ефективні й індивідуалізовані програми, сприяючи стійкішому одужанню та покращенню якості життя пацієнтів. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробленні й перевірці ефективності конкретних інтервенцій, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

Ключові слова: життєстійкість, ціннісні орієнтації, особистість, залежність, психологічні ресурси.

The article discusses the resilience and value orientations of an individual as psychological resources for combating addiction. It is noted that addiction is a serious problem that affects human life and society. It is a complex phenomenon that requires an integrated approach to treatment. It has been determined that there are numerous studies confirming the positive impact of resilience and value orientations on the results of overcoming addictions. It is substantiated that addiction is a complex phenomenon characterized by a compulsive need for a certain substance or activity, despite the negative consequences. The types of addictions are considered, namely: addiction to substances and addiction to behavior. The general features of different types of addictions are characterized. It is emphasized that addiction treatment is a complex process that may include drug therapy, psychotherapy (cognitive behavioral therapy, family therapy), group therapy, rehabilitation programs and group support. The article defines resilience and value orientations of a person. Resilience is the ability of an individual to successfully cope with stress, difficulties and crisis situations, while maintaining optimism, self-confidence and motivation to achieve goals, and value orientations are stable beliefs and principles that guide human behavior and give it meaning in life. Ways to work with addiction are suggested. The study concludes that a scientifically based review of the role of resilience and value orientations in the fight against addiction indicates their significant role as protective factors that affect the development, course, and outcome of addiction. This is a complex phenomenon that requires multifaceted treatment and prevention strategies that take into account biopsychosocial aspects. Resilience and value orientations are powerful psychological resources in the fight against addiction. Taking these factors into account in treatment and prevention strategies will allow for more effective and individualized programs, contributing to more sustainable recovery and improved quality of life for patients. Further research should focus on developing and testing the effectiveness of specific interventions aimed at strengthening these resources.

Key words: resilience, value orientations, personality, addiction, psychological resources.

УДК 159.922.378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.32>

Мостова Т.Д.

к.психол.н.,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Вдовіченко О.В.

д.психол.н., професор,
декан соціально-гуманітарного
факультету
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Куявець Д.М.

аспірант
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Вступ. Залежність – це серйозна проблема, яка впливає на життя людини й суспільства. Вона є складним феноменом, що вимагає комплексного підходу до лікування. Окрім біологічних і соціальних факторів, значний вплив на успішність подолання залежності мають психологічні ресурси особистості. Серед них на особливу

увагу заслуговують життєстійкість і ціннісні орієнтації. Життєстійкість – це здатність людини адаптуватися до стресу, долати труднощі й досягати цілей навіть в умовах несприятливих обставин. Ціннісні орієнтації визначають систему переконань і пріоритетів, що керують поведінкою людини. Наявність чітких і позитивних цінностей

може стати потужним стимулом для подолання залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дав змогу визначити, що існують численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив життєстійкості на результати подолання залежностей. Високий рівень життєстійкості асоціюється з більшою ймовірністю успішної абстиненції, кращою адаптацією до життя після реабілітації та зниженням ризику рецидивів. Аналогічно, чіткі й позитивні ціннісні орієнтації, особливо ті, що пов'язані із самоповагою, міжособистісними стосунками та самореалізацією, сприяють мотивації до подолання залежності й дотриманню програми реабілітації. Дослідження також показують, що відсутність чітких цінностей і низька самооцінка можуть бути факторами ризику розвитку й підтримання залежності [1].

В останні декілька років науковці активно досліджують питання життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Так О. Чиханцова розглядала теоретико-методологічні підходи до проблеми життєстійкості особистості [2].

Т. Титаренко й Т. Ларіна обґрунтовували життєстійкість особистості з точки зору соціальної необхідності та безпеки [3].

Колектив авторів під керівництвом О. Кононенко аналізував життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я [4].

Д. Костенко описував ціннісні орієнтири формування й розвитку життєстійкості особистості. У ході наукової розвідки автор з'ясував, що цінності та ціннісні орієнтації є фундаментальними у формуванні й розвитку життєстійкості кожної особистості [5].

І. Гоян та інші визначали особливості життєстійкості й адаптивності особистості в складних життєвих обставинах [6].

Метою статті є науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі

із залежністю, сприяючи кращому розумінню цього складного явища та покращенню стратегій його лікування та профілактики.

Виклад основного матеріалу. Залежність – це складне явище, яке характеризується примусовою потребою в певній речовині або діяльності, незважаючи на негативні наслідки. Це не просто звичка; це глибоко вкорінене порушення мозку, що впливає на поведінку, емоції та фізичне здоров'я [7].

Сьогодні існують такі типи залежностей:

1. Залежність від речовин. Включає залежність від наркотиків (опіоїдів, кокаїну, амфетамінів тощо), алкоголю, нікотину й інших психоактивних речовин. Механізм дії полягає в зміні хімічного балансу мозку, викликаючи фізичну та психічну залежність.

2. Залежність від поведінки. Це залежність від певних дій, таких як азартні ігри, інтернет-залежність (онлайн-ігри, соціальні мережі), шопоголізм, переїдання, секс-залежність, workaholism (працьовитість). У цьому випадку задоволення отримується не від речовини, а від самого акту дії, яка стимулює виділення дофаміну в мозку, створюючи цикл винагороди й підкріплення.

Усі типи залежностей мають загальні ознаки, які ми відобразили в таблиці 1.

Залежність – це не вирок, і вона лікується. Лікування залежності – це комплексний процес, який може включати медикаментозну терапію, психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія), групову терапію, реабілітаційні програми й підтримку групи. Одування – це тривалий процес, який вимагає часу, зусиль і терпіння. Ключовими факторами успішного лікування залежності є мотивація та підтримка з боку близьких, а також високий рівень життєстійкості залежної особистості та її ціннісні орієнтації [8].

Життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості є ключовими психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Вони взаємопов'язані й підсилюють одне одного, створюючи міцний фундамент для

Таблиця 1

Загальні ознаки різних типів залежностей

Ознака	Характеристика ознаки
Сильна тяга	виникає непереборне бажання вживати речовину або займатися певною діяльністю.
Толерантність	потреба в усе більшій кількості речовини або більш інтенсивній діяльності для досягнення того самого ефекту.
Абстиненція	фізичні й/або психологічні симптоми, що виникають у разі припинення вживання речовини або діяльності.
Нехтування обов'язками	ігнорування роботи, навчання, сімейних обов'язків через залежність.
Проблеми в стосунках	погіршення взаємин із близькими через залежність.
Ризикована поведінка	продовження вживання речовини або діяльності, незважаючи на негативні наслідки для здоров'я та безпеки.
Нездатність контролювати споживання/діяльність	неможливість обмежити споживання речовини або час, проведений за певною діяльністю.
Продовження споживання/діяльності, незважаючи на негативні наслідки	продовження вживання речовини або діяльності навіть тоді, коли це призводить до проблем зі здоров'ям, фінансами, роботою і стосунками.

успішного подолання залежності та повернення до здорового способу життя [9].

Життєстійкість – це здатність особистості успішно справлятися зі стресом, труднощами та кризовими ситуаціями, зберігаючи при цьому оптимізм, упевненість у собі й мотивацію до досягнення цілей [2]. У контексті боротьби із залежністю життєстійкість проявляється в такому:

1. Оптимізм та надії. Віра в можливість одужання й позитивне майбутнє є потужним мотиватором для подолання залежності.

2. Внутрішньому локусі контролю. Розуміння, що людина сама відповідає за своє життя й може керувати своїми діями, допомагає їй узяти на себе відповідальність за одужання.

3. Здатності до адаптації. Життєстійкі особистості гнучко реагують на зміни, легше пристосовуються до нових умов життя без залежності.

4. Саморегуляції та управлінні емоціями. Здатність контролювати свої почуття й імпульси є критично важливою в боротьбі з тягою до залежності.

5. Витривалості й наполегливості. Досягнення одужання від залежності вимагає часу та зусиль, а життєстійкість забезпечує необхідну наполегливість.

Ціннісні орієнтації – це стійкі переконання та принципи, які керують поведінкою людини й надають їй сенсу життя [4]. У контексті залежності сильні ціннісні орієнтації:

1. Забезпечують мету й мотивацію. Коли людина має чіткі цінності (сім'я, кар'єра, здоров'я, саморозвиток), це допомагає їй фокусуватися на позитивних цілях, а не на задоволенні залежності.

2. Надають внутрішню опору. Сильні цінності допомагають чинити опір спокусам та уникати рецидивів.

3. Сприяють пошуку підтримки. Люди з чіткими цінностями частіше звертаються за допомогою до близьких, друзів і фахівців.

4. Формують позитивну самооцінку. Досягнення відповідності своїм цінностям зміцнює почуття власної гідності й самоповаги.

5. Сприяють розвитку здорових стосунків. Високі моральні цінності сприяють побудові здорових і підтримуючих взаємин, які важливі для одужання.

Взаємодія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює синергетичний ефект. Сильні цінності надають сенсу боротьбі, а життєстійкість забезпечує ресурси для подолання труднощів на цьому шляху [6]. Тому робота із цими двома аспектами особистості є ключовим складником ефективної терапії залежності. Реабілітаційні програми часто включають вправи на розвиток як життєстійкості, так і ціннісних орієнтацій, допомагаючи пацієнтам побудувати міцну основу для тривалого одужання [10].

Розуміння ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю надає міцне теоретичне обґрунтування для розроблення та вдосконалення методів терапії. Ця думка ґрунтується на кількох ключових положеннях:

1. Моделі біопсихосоціальної взаємодії. Залежність – це не просто біологічне порушення, а складний феномен, що виникає в результаті взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є ключовими психологічними факторами, які впливають на здатність людини протистояти спокусам та успішно пройти процес одужання. Тому ефективні методи лікування повинні враховувати всі ці аспекти [11].

2. Зміцнення захисних факторів. Замість того, щоб зосереджуватися виключно на усуненні симптомів залежності, лікування має бути спрямоване на зміцнення захисних факторів, таких як життєстійкість і ціннісні орієнтації. Це дає змогу створити більш стійкий результат і зменшити ризик рецидивів.

3. Когнітивно-поведінкові підходи. Розуміння того, як когніції (думки) та поведінка впливають на залежність, дає змогу розробити когнітивно-поведінкові терапевтичні методи, спрямовані на зміну шкідливих моделей мислення й поведінки. Робота над розвитком життєстійкості та зміцненням ціннісних орієнтацій є невід'ємною частиною цього процесу [12].

4. Мотиваційне інтерв'ю. Техніка мотиваційного інтерв'ю фокусується на виявленні й зміцненні власної мотивації залежної особи до змін, може бути значно ефективнішою, якщо враховувати її ціннісні орієнтації та життєстійкість. Підтримка й заохочення розвитку цих внутрішніх ресурсів є ключовим елементом цього підходу [13].

5. Підтримка соціального оточення. Розуміння важливості соціальної підтримки для одужання є підставою розроблення програм, що включають сімейну терапію та групи підтримки. Ці програми можуть допомогти зміцнити ціннісні орієнтації та підтримати розвиток життєстійкості в залежних і їхніх близьких.

6. Інтегративний підхід. Ефективне лікування залежності вимагає інтегративного підходу, що поєднує медикаментозну терапію (за необхідності) з психотерапевтичними методами, спрямованими на зміцнення життєстійкості й ціннісних орієнтацій [14].

7. Профілактика. Розуміння ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій як захисних факторів дає змогу розробляти ефективні програми профілактики залежності, спрямовані на розвиток цих ресурсів у молоді та інших вразливих групах населення.

З огляду на ці теоретичні положення, методи роботи із залежністю можуть бути вдосконалені шляхом:

– Включення програм розвитку життєстійкості. Вправи на розвиток оптимізму, управління стресом, посилення самооцінки та внутрішнього локусу контролю.

– Визначення та зміцнення ціннісних орієнтацій. Допомога пацієнтам у визначенні своїх цінностей і розробленні стратегій для їхнього досягнення.

– Використання методів когнітивної реструктуризації. Зміна шкідливих моделей мислення й формування більш позитивного та реалістичного сприйняття себе та світу.

– Інтеграція методів mindfulness і стресостійкості.

– Урахування індивідуальних потреб і культурного контексту. Методи лікування повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей і культурного середовища залежних людей.

Таким чином, теоретичне розуміння життєстійкості й ціннісних орієнтацій як захисних факторів відкриває нові можливості для розроблення більш ефективних та індивідуалізованих методів лікування залежності, що призводить до стійкішого одужання й покращення якості життя пацієнтів.

Висновки. Таким чином, науково обґрунтований огляд ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежністю вказує на їхню значну роль як захисних факторів, що впливають на розвиток, перебіг і результат залежності. Це складне явище, що потребує багатогранних стратегій лікування та профілактики, які враховують біопсихосоціальні аспекти. Життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами в боротьбі із залежністю. Урахування цих факторів у стратегіях лікування та профілактики дасть змогу створити більш ефективні й індивідуалізовані програми, сприяючи стійкішому одужанню та покращенню якості життя пацієнтів. Подальші дослідження мають зосередитися на розробленні й перевірці ефективності конкретних інтервенцій, спрямованих на зміцнення цих ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вдовиченко О. Типологія особистості ризику. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2015. № 29. С. 115–124. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>.
2. Чиханцова О. Психологічні основи життєдіяльності особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.
4. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здо-

ров'я / О.І. Кононенко й інші. *Наукові перспективи*. 2023. № 9. С. 565–575.

5. Костенко Д. Ціннісні орієнтири формування та розвитку життєстійкості особистості. *Педагогічний дискурс*. 2023. Вип. 34. С. 48–55.

6. Особливості життєстійкості та адаптивності особистості в складних життєвих обставинах / І.М. Гоян та інші. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 4 (38). С. 867–879.

7. Гребінь Л.О. Структурно-психодинамічна типологія діагностики витоків деструктивної поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 березня 2020 року). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 38–43.

8. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Фомич М.В. Наукова рефлексія різноманітних форм адиктивної поведінки особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 180–186.

9. Грубі Т., Купчишина В. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Педагогічні науки»*. 2024. № 3 (38). С. 40–58.

10. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія / за наук. ред. М.М. Конової. Полтава : Астроя, 2024. 552 с.

11. Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам із хімічною залежністю. URL: <https://psymag.info/article/biopsihosotsialna-model-yak-bazis-dlya-nadannya-dopomogi-osobam-iz-himichnoyu-zalezhnistyu-1656770580/>.

12. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О. Когнітивно-поведінкова терапія для зниження вживання алкоголю пацієнтами замісної підтримуючої терапії. Київ, 2022. 101 с.

13. Горішна Н.М. Мотиваційне інтерв'ю як метод допомоги особам з ризиковою поведінкою. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали Другої Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 9–10 квітня 2020 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 24–28.

14. Левенець О.А. Інтегративний підхід під час надання психологічної допомоги. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 95–103.