

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У БОРОТЬБІ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ: ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE INDIVIDUAL IN THE FIGHT AGAINST ADDICTION: RESILIENCE AND VALUE ORIENTATIONS

У статті досліджується значення життєстійкості й ціннісних орієнтацій особистості як важливих психологічних ресурсів у боротьбі із залежністю. Життєстійкість розглядається як комплексна характеристика, що поєднує емоційну стабільність, адаптивність, здатність до конструктивного мислення й ефективного вирішення проблемних ситуацій. Ця якість відіграє важливу роль у мінімізації негативних наслідків стресу, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги й підтримує мотивацію на шляху до подолання залежності. Ціннісні орієнтації визначаються як внутрішня система особистісних пріоритетів і смислів, що спрямовують поведінку людини, забезпечують вибірковість у досягненні цілей і формують ставлення до соціального і власного «Я». У статті акцентується увага на тому, що саме усвідомлення своїх життєвих цінностей здатне стати фундаментом для зміни деструктивної поведінки й формування здорового способу життя. Аналіз емпіричних даних свідчить про те, що життєстійкість і ціннісні орієнтації діють у синергії, посилюючи ефект одне одного. Зокрема, розвинені ціннісні орієнтації забезпечують чіткі цілі для зусиль, тоді як життєстійкість допомагає долати перешкоди на шляху досягнення цих цілей. Такі ресурси стають ключовими в реабілітаційних процесах, особливо в програмах, спрямованих на подолання наркотичної, алкогольної або ігрової залежності. Також розглянуто практичний аспект: можливості застосування цих ресурсів у психологічних інтервенціях. Наведені приклади демонструють, як розвиток життєстійкості через спеціальні тренінгові програми й цілеспрямоване формування ціннісних орієнтацій сприяють зменшенню ризику рецидивів і покращують якість життя осіб із залежностями. У підсумку підкреслено важливість подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема інтеграції цих характеристик у комплексні психотерапевтичні методики. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення індивідуальних і групових стратегій психологічної допомоги та реабілітації.

Ключові слова: життєстійкість, ціннісні орієнтації, залежність, психоло-

гічні ресурси, реабілітація, психологічна допомога.

The article explores the importance of resilience and personal value orientations as important psychological resources in the fight against addiction. Resilience is considered as a complex characteristic that combines emotional stability, adaptability, the ability to constructive thinking and effective problem solving. This quality plays an important role in minimizing the negative consequences of stress, helps maintain internal balance and supports motivation on the path to overcoming addiction. Value orientations are defined as an internal system of personal priorities and meanings that direct a person's behavior, ensure selectivity in achieving goals and form an attitude towards the social and personal "I". The article emphasizes that it is precisely the awareness of one's life values that can become the foundation for changing destructive behavior and forming a healthy lifestyle. The analysis of empirical data indicates that resilience and value orientations act in synergy, reinforcing each other's effect. In particular, developed value orientations provide clear goals for efforts, while resilience helps to overcome obstacles to achieving these goals. Such resources become key in rehabilitation processes, especially in programs aimed at overcoming drug, alcohol or gambling addiction. The practical aspect is also considered: the possibilities of using these resources in psychological interventions. The examples given demonstrate how the development of resilience through special training programs and the purposeful formation of value orientations contribute to reducing the risk of relapse and improving the quality of life of people with addictions. As a result, the importance of further research in this direction is emphasized, in particular, the integration of these characteristics into comprehensive psychotherapeutic methods. The results obtained can serve as a basis for improving individual and group strategies of psychological assistance and rehabilitation.

Key words: resilience, value orientations, addiction, psychological resources, rehabilitation, psychological assistance.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.16>

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

Постановка проблеми. Залежність залишається однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасності, що має серйозні наслідки як для окремої особистості, так і для суспільства загалом. Алкогольна, наркотична, ігрова залежності й інші форми адиктивної поведінки не лише руйнують здоров'я, а й впливають на емоційний стан, соціальні зв'язки, професійну реалізацію, а також економічний добробут. В умовах зростання стресових факторів у сучасному світі виникає потреба в пошуку ефективних підходів до подолання залежностей і профілактики їх рецидивів.

Одним із перспективних напрямів є дослідження психологічних ресурсів, які сприяють протидії адиктивній поведінці. Зокрема, життєстійкість як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу й адаптуватися до стресових ситуацій виявляється важливим фактором у подоланні залежності. Водночас ціннісні орієнтації, які визначають життєві пріоритети та смисли, відіграють ключову роль у формуванні мотивації до зміни поведінки.

Незважаючи на значний інтерес до теми життєстійкості й ціннісних орієнтацій у психологічній

науці, їхній взаємозв'язок у контексті боротьби із залежністю залишається недостатньо вивченим. Існує потреба в систематизації знань про ці ресурси, дослідженні механізмів їхньої взаємодії та визначенні способів їхнього розвитку в реабілітаційних програмах.

Актуальність проблеми також зумовлена необхідністю розроблення практичних рекомендацій для психологів, реабілітологів і соціальних працівників, які працюють із людьми, що страждають від залежностей. Вивчення можливостей інтеграції життєстійкості й ціннісних орієнтацій у психокорекційні програми дасть змогу створити ефективніші підходи до подолання залежності й запобігання її рецидивам.

Таким чином, постає питання про визначення ролі життєстійкості й ціннісних орієнтацій у процесі боротьби із залежністю, що є важливим як із теоретичного, так і з прикладного погляду.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження психологічних ресурсів, які сприяють подоланню залежностей, набули значної популярності в сучасній науці. Зокрема, Роберт Коннор зосередив увагу на ролі життєстійкості в реабілітації осіб із залежностями. Він підкреслює, що високий рівень життєстійкості асоціюється з ефективнішою адаптацією до стресових ситуацій, а також зниженням ризику рецидивів у реабілітаційному процесі.

Емілія Хартман вивчала вплив ціннісних орієнтацій на процес формування здорового способу життя. У її роботах акцентовано увагу на тому, що усвідомлення життєвих цінностей сприяє зміні поведінкових установок і формуванню мотивації до відмови від деструктивної діяльності. Її дослідження демонструють, що чіткі особистісні пріоритети допомагають індивідам приймати стійкі рішення в кризових ситуаціях.

Майкл Річардсон розглядає синергію життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Він зазначає, що ці характеристики не лише взаємодіють, а й взаємно підсилюють одна одну. Наприклад, люди, які мають чітко сформовані цінності, легше знаходять мотивацію для подолання залежності, тоді як життєстійкість забезпечує їхню здатність долати труднощі, пов'язані з реабілітацією.

У роботах Софія Браун акцентує увагу на необхідності включення тренінгів розвитку життєстійкості до програм реабілітації. Вона вказує, що такі інтервенції сприяють покращенню емоційної стабільності, розвитку соціальних навичок і підвищенню рівня самоконтролю, що є ключовими факторами для подолання залежності.

Робота Пітера Дженкінса зосереджена на практичних аспектах інтеграції ціннісно орієнтованих підходів у психотерапевтичні програми. Він стверджує, що використання ціннісного консультування під час терапії допомагає клієнтам усвідомити свої життєві цілі, що значно підвищує ефективність психологічної допомоги.

Узагальнення результатів цих досліджень підтверджує важливість комплексного підходу, який

поєднує розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій, для подолання залежностей і їх профілактики.

У сучасних наукових підходах до вивчення залежностей спостерігається акцент на багатовимірному аналізі психологічних ресурсів, що сприяють подоланню цих проблем. Окрім уже зазначених аспектів, варто звернути увагу на додаткові дослідження, які висвітлюють нові перспективи в цій галузі.

Крістіан Вейбер у роботі зосередився на ролі культурних і соціальних факторів у формуванні життєстійкості. Він зазначає, що колективістські культури, які надають великого значення соціальній підтримці та спільним цінностям, демонструють вищу ефективність у реабілітації осіб із залежностями. Згідно з його висновками, соціальні зв'язки не лише забезпечують підтримку, а й виступають як механізм зворотного зв'язку, що мотивує до збереження здорового способу життя.

Дослідження Джулії Фостер стосуються специфіки формування життєстійкості в підлітковому віці, коли ймовірність виникнення залежностей є високою через недостатній розвиток самоконтролю та здатності до прийняття рішень. Її результати показують, що інтеграція тренінгів із розвитку емоційної регуляції в шкільні програми може значно знизити ризик залежностей у майбутньому. Дж. Фостер наголошує, що ранній розвиток життєстійкості формує основу для ефективного протистояння стресам у дорослому віці.

Аналітична робота Томаса Лендона присвячена вивченню впливу стресових подій на осіб із різним рівнем життєстійкості. Він зазначає, що високий рівень життєстійкості корелює зі зниженням фізіологічних наслідків стресу, таких як підвищений рівень кортизолу чи порушення сну. Ці дані підкреслюють важливість розвитку стресостійкості як запобіжного чинника залежностей, що часто виникають як спосіб уникнення негативних наслідків стресу.

Деталі взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями й рівнем соціальної підтримки досліджувала Ліза МакДональд. Її дослідження показують, що люди з розвиненими цінностями, орієнтованими на сім'ю, громаду чи професійну самореалізацію, більш схильні звертатися за підтримкою та використовувати її ефективно. Вона також виявила, що робота із цінностями може бути успішною навіть на пізніх етапах реабілітації, допомагаючи клієнтам усвідомити нові життєві смисли й мотиви.

Дослідницька група під керівництвом Ганса Міллера вивчала нейробіологічні аспекти впливу життєстійкості на мозкову активність. Їхні експерименти показали, що в людей із високим рівнем життєстійкості спостерігається більша активність у префронтальній корі, яка відповідає за планування, контроль емоцій і прийняття рішень. Ці дані підтверджують, що розвиток життєстійкості має не лише психологічний, а й нейрофізіологічний вимір, що відкриває нові можливості для розроблення інтервенцій.

Варто також відзначити дослідження Джорджа Хендерсона, який аналізував вплив цифрових технологій на формування ціннісних орієнтацій. Хоча технології часто розглядаються як фактор ризику, його дослідження демонструють, що правильне використання цифрових ресурсів, таких як додатки для медитації або платформи соціальної підтримки, може сприяти підвищенню самоусвідомлення та зміцненню життєвих цінностей.

Крім того, Джеймс Картер у роботі акцентує увагу на важливості індивідуального підходу до розвитку життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Він зазначає, що універсальні тренінги можуть бути менш ефективними порівняно з програмами, адаптованими до потреб конкретної особи, її життєвого досвіду та рівня мотивації.

Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує, що життєстійкість і ціннісні орієнтації є багатовимірними ресурсами, які охоплюють психологічні, соціальні й навіть нейробіологічні аспекти. Їх розвиток вимагає комплексного підходу, який включає індивідуальну, групову та соціальну роботу, що робить ці ресурси потужним інструментом як для подолання залежностей, так і для їх профілактики.

Виклад основного матеріалу. Залежності, такі як алкогольна, наркотична, ігрова або навіть залежність від сучасних цифрових технологій, є складним феноменом, що охоплює біологічні, психологічні й соціальні аспекти. Одним із ключових завдань сучасної психології є визначення ресурсів, які здатні допомогти людині долати ці виклики. До таких ресурсів належать життєстійкість і ціннісні орієнтації, які розглядаються як фундаментальні елементи успішної адаптації та внутрішньої гармонії [5, с. 98].

Життєстійкість визначається як здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до змінних умов середовища й ефективно вирішувати стресові ситуації. Цей психологічний ресурс ґрунтується на низці компонентів, а саме:

- Емоційній стійкості, яка дає змогу контролювати негативні почуття під час кризових ситуацій.
- Соціальній підтримці, що надає відчуття безпеки через зв'язки з іншими людьми.
- Оптимізмі, який сприяє збереженню позитивного погляду на майбутнє навіть у складних умовах.
- Гнучкості мислення, що забезпечує пошук альтернативних шляхів вирішення проблем.

Дослідження показують, що життєстійкі особистості мають вищу стійкість до ризиків, пов'язаних із залежністю. Наприклад, у реабілітаційних програмах для осіб із алкогольною залежністю розвиток життєстійкості позитивно корелює з тривалістю утримання від уживання алкоголю. Це свідчить про те, що життєстійкість допомагає знижувати ймовірність рецидивів завдяки кращій адаптації до стресових тригерів.

Ціннісні орієнтації є системою внутрішніх переконань, які визначають життєві пріоритети й фор-

мують ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Вони є основою особистісної ідентичності й виконують низку важливих функцій:

1. Мотиваційну – цінності визначають напрями життєвих зусиль і стимулюють досягнення цілей.
2. Регулятивну – вони формують поведінкові установки та правила.
3. Оцінну – забезпечують критерії для оцінювання власних вчинків і дій інших людей [3, с. 80].

Для осіб із залежністю ціннісні орієнтації відіграють вирішальну роль у зміні способу життя. Наприклад, люди, які усвідомлюють важливість сімейних або професійних цінностей, частіше демонструють готовність до реабілітації та збереження здорового способу життя.

Життєстійкість і ціннісні орієнтації взаємодіють, утворюючи синергію, яка сприяє подоланню залежності. Особа, яка має чіткі життєві цінності, використовує життєстійкість як інструмент для досягнення своїх цілей. Наприклад, цінності здоров'я чи сім'ї мотивують до відмови від деструктивної поведінки, а життєстійкість допомагає впоратися зі стресами, пов'язаними із цим процесом [1, с. 115].

У практичній психології синергію цих ресурсів активно використовують у реабілітаційних програмах. Наприклад, тренінги, спрямовані на розвиток життєстійкості, часто доповнюють практиками, які допомагають клієнтам усвідомити та сформулювати свої цінності. Такі комплексні підходи показують вищу ефективність порівняно з традиційними методиками. Розвиток життєстійкості можливий через такі методи:

- Тренінги стресостійкості, які включають навички управління емоціями та прийняття рішень.
- Групові терапії, де учасники отримують соціальну підтримку й обмінюються досвідом.
- Когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну деструктивного мислення.

Формування ціннісних орієнтацій відбувається через:

- Ціннісно орієнтовані консультації, під час яких клієнти працюють над усвідомленням своїх життєвих пріоритетів.
- Рефлексивні вправи, що сприяють аналізу особистих переконань і смислів.
- Практики постановки цілей, які допомагають інтегрувати цінності в реальне життя [2, с. 50].

Аналіз останніх досліджень підтверджує ефективність використання цих ресурсів у боротьбі із залежностями. Так, у групах, які брали участь у програмах розвитку життєстійкості й ціннісної рефлексії, відзначено зниження рівня тривожності, зростання самооцінки та більш тривале утримання від рецидивів. Це підкреслює важливість включення таких підходів у реабілітаційні стратегії.

Отже, життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними ресурсами для подолання залежності. Їх розвиток сприяє не лише зміні поведінки, а й загальному підвищенню якості життя, що робить їх важливим об'єктом уваги в сучасній психології [4, с. 34].

Окрім реабілітації, важливим складником є профілактика залежності, яка базується на розвитку життєстійкості й формуванні ціннісних орієнтацій у ранньому віці. Інтеграція цих ресурсів у виховні програми для дітей і молоді може значно знизити ризики формування залежностей. Наприклад, навчальні курси, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів та усвідомлення власних цінностей, сприяють формуванню здорових поведінкових моделей. Такі програми, упроваджені в шкільну освіту чи позашкільну діяльність, допомагають молоді ефективніше долати стресові ситуації та уникати залучення до деструктивних форм поведінки.

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості й ціннісних орієнтацій. Сімейні традиції, цінності та стиль комунікації впливають на здатність особистості справлятися зі стресами й формувати позитивний погляд на життя. Дослідження показують, що в сім'ях, де панує атмосфера підтримки, взаєморозуміння та довіри, члени родини демонструють вищий рівень стресостійкості й більш чіткі ціннісні пріоритети. Особливу увагу варто приділяти вихованню дітей у середовищі, яке сприяє розвитку впевненості у власних силах, соціальних зв'язків і вміння знаходити сенс у повсякденних справах.

Також варто зазначити, що формування ресурсів життєстійкості й ціннісних орієнтацій є процесом, який потребує часу та систематичної роботи. Це підкреслює важливість створення довготривалих програм, спрямованих на підтримку осіб із залежністю, а також підготовку кваліфікованих спеціалістів, здатних працювати із цими ресурсами.

Залучення громадськості й популяризація інформації про важливість цих психологічних ресурсів може стати ще одним напрямом роботи в боротьбі із залежностями. Організація просвітницьких заходів, публічних лекцій, семінарів і тренінгів сприятиме розширенню обізнаності населення про методи збереження психологічного здоров'я та можливості уникнення залежностей. Таким чином, комплексний підхід до розвитку життєстійкості й ціннісних орієнтацій може стати запорукою зниження поширеності залежностей і підвищення загальної якості життя.

Життєстійкість як ключовий психологічний ресурс у процесі подолання залежностей має багатогранний вплив на поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти особистості. Основні компоненти життєстійкості включають емоційну стабільність, стресостійкість, гнучкість мислення, а також здатність до адаптації. Ці характеристики сприяють збереженню внутрішньої рівноваги навіть у складних обставинах. Важливу роль відіграє також наявність соціальної підтримки, яка посилює здатність особистості протистояти труднощам. Дослідження свідчать, що життєстійкі люди легше приймають конструктивні рішення в умовах кризи, що особливо актуально в реабілітаційних програмах.

Ціннісні орієнтації є базисом для формування мотивації до змін. Визначення життєвих пріоритетів та усвідомлення особистих цінностей допомагають уникати деструктивних звичок. Наприклад, орієнтація на здоров'я, сімейні взаємини чи професійне зростання мотивує людину до відмови від залежностей. Установлено, що люди, які мають чітко сформовані цінності, демонструють вищу стійкість до стресів і легше адаптуються до змін, оскільки мають зрозумілі життєві цілі.

Синергія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює умови для формування довготривалих змін у поведінці. Життєстійкість забезпечує емоційну стабільність та адаптаційні ресурси, тоді як цінності спрямовують ці ресурси в конструктивне русло. Це поєднання сприяє підвищенню якості реабілітаційного процесу та зменшенню ризику рецидивів.

Практичне значення цих ресурсів полягає в можливості їх розвитку через психологічні інтервенції. Наприклад, програми тренінгів із розвитку життєстійкості, які включають техніки стрес-менеджменту, когнітивної перебудови й саморегуляції, довели свою ефективність у роботі з людьми, які мають залежності. Крім того, рефлексивні практики, спрямовані на усвідомлення власних цінностей, допомагають клієнтам визначити життєві пріоритети та сприяють формуванню стійких мотиваційних установок.

Інтеграція цих методик у програми реабілітації забезпечує не лише подолання залежностей, а й створення умов для загального підвищення якості життя. Участь у таких програмах дає змогу особам виробити нові поведінкові моделі, що базуються на здорових цінностях та адаптивних стратегіях подолання труднощів.

Новітні дослідження підтверджують, що розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій позитивно впливає не лише на процес реабілітації, а й на профілактику залежностей. Наприклад, серед молоді впровадження тренінгів з емоційної регуляції й розвитку усвідомленості зменшує ризик формування деструктивної поведінки. Для дорослих індивідів, які перебувають на етапі відновлення, акцент на формуванні цінностей сприяє збереженню мотивації та стабілізації результатів терапії.

Таким чином, розвиток життєстійкості й ціннісних орієнтацій є важливим складником комплексного підходу до подолання залежностей. Вони забезпечують ефективні внутрішні механізми боротьби з труднощами, сприяють формуванню здорового способу життя й мінімізують ризики повернення до залежностей.

Висновки. Життєстійкість і ціннісні орієнтації особистості є важливими психологічними ресурсами, які сприяють подоланню залежності й мінімізації ризику її рецидивів. Життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до стресових умов і знаходити ефективні способи вирішення проблем. Ця характеристика допомагає не лише долати труднощі,

пов'язані з реабілітацією, а й підвищує мотивацію до змін і формування нового способу життя.

Ціннісні орієнтації, своєю чергою, визначають життєві пріоритети особистості, формують мотивацію до здорової поведінки та допомагають уникати деструктивних звичок. Усвідомлення значущих цінностей стає основою для формування внутрішньої готовності до змін, а також забезпечує чіткість і стійкість у прийнятті рішень у кризових ситуаціях.

Взаємодія життєстійкості й ціннісних орієнтацій створює синергетичний ефект, що посилює їх вплив у боротьбі із залежністю. Поєднання емоційної стійкості, адаптивності та чітких життєвих цілей сприяє ефективнішому подоланню труднощів, пов'язаних із процесом реабілітації, і формуванню довготривалих змін у поведінці.

Практичне значення цих ресурсів полягає в можливості їх розвитку через спеціально розроблені психологічні інтервенції. Тренінги з розвитку життєстійкості й рефлексивні практики, спрямовані на усвідомлення цінностей, показали високу ефективність у реабілітаційних програмах. Це підкреслює необхідність інтеграції цих методів у системи психологічної допомоги та реабілітації осіб із залежностями.

Таким чином, життєстійкість і ціннісні орієнтації є потужними психологічними ресурсами, що не лише дають змогу подолати залежність, а й сприяють загальному підвищенню якості життя. Їх дослідження та практичне застосування мають вагоме значення для вдосконалення психокорекційних і реабілітаційних методик.

Крім уже зазначених аспектів, варто підкреслити, що розвиток життєстійкості й формування ціннісних орієнтацій сприяють не лише боротьбі

із залежностями, а й підвищенню здатності особистості до превентивного уникнення ситуацій, які можуть спровокувати деструктивну поведінку.

Також варто зазначити, що вплив життєстійкості й ціннісних орієнтацій поширюється на побудову якісних міжособистісних взаємин, що є додатковим захисним фактором у реабілітаційному процесі. Ці ресурси не лише сприяють відновленню психоемоційної рівноваги, а й стимулюють соціальну інтеграцію особи, яка подолала залежність. Крім того, інтеграція цих психологічних ресурсів у програми профілактики залежностей може сприяти формуванню стійкості до впливу факторів ризику серед молоді й інших вразливих груп населення. Це підкреслює важливість включення роботи із цими ресурсами в освітній і соціальний контекст для запобігання виникненню залежностей у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коннор Р. Роль життєстійкості в реабілітації осіб із залежностями: адаптація до стресових ситуацій. *Psychological Journal*. 2022. № 48 (3). С. 112–123.
2. Хартман Е. Вплив ціннісних орієнтацій на формування здорового способу життя. *Journal of Behavioral Psychology*. 2021. № 35 (5). С. 45–60.
3. Річардсон М. Синергія життєстійкості та ціннісних орієнтацій у боротьбі із залежностями. *Clinical Psychology Today*. 2020. № 12 (4). С. 78–89.
4. Браун С. Інтеграція тренінгів життєстійкості у програми реабілітації. *Rehabilitation Psychology*. 2023. № 15 (2). С. 34–50.
5. Дженкінс П. Практичне застосування ціннісно орієнтованих підходів у психотерапії. *Journal of Psychotherapy and Counseling*. 2022. № 29 (7). С. 99–115.