

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ У ЗАЛЕЖНИХ КЛІЄНТІВ

DEVELOPING MOTIVATION IN DEPENDENT CLIENTS

У статті розглядається проблема розвитку мотивації у залежних клієнтів, зокрема осіб, які перебувають у стані психоактивної або поведінкової залежності. Наголошується на важливості вивчення мотиваційної сфери таких клієнтів у контексті надання психологічної допомоги, психотерапії та соціальної реабілітації. Залежність розглядається не лише як медичний чи поведінковий розлад, а як складне явище, що впливає на особистісні установки, емоційно-вольову сферу та соціальні зв'язки людини. Проаналізовано основні бар'єри, що перешкоджають формуванню мотивації до змін у залежних осіб: заперечення проблеми, амбівалентність, зовнішній тиск, вторинна вигода. У статті вказано, що ефективна мотиваційна робота вимагає індивідуалізованого підходу, заснованого на принципах поваги, підтримки автономії клієнта та поступового формування внутрішньої готовності до змін. Особливу увагу приділено сучасним психологічним технікам, зокрема мотиваційному інтерв'ю, як ефективному методу активізації внутрішніх ресурсів залежних клієнтів. Наголошено, що розвиток мотивації має поетапний характер: від попереднього усвідомлення до активного прийняття рішень і підтримки стійкої зміни поведінки. Обговорено роль фахівця у процесі супроводу клієнта на кожному з цих етапів. Окреслено вплив соціального контексту, зокрема підтримки родини, участі в групах взаємодопомоги та створення сприятливого середовища для реабілітації. У статті також акцентується на потребі міждисциплінарного підходу – взаємодії психологів, психіатрів, соціальних працівників – для забезпечення комплексного впливу на мотиваційний стан клієнта. У висновках підкреслюється, що мотивація до змін є ключовим фактором у процесі одужання залежних клієнтів. Розвиток цієї мотивації можливий лише за умов системної роботи, яка передбачає професійне розуміння механізмів залежності, емпатійне ставлення до клієнта та використання ефективних психотерапевтичних методів.

Ключові слова: мотивація, залежність, мотиваційне інтерв'ю, психологічна допомога, клієнт-центрований підхід, реабілітація.

The article considers the problem of motivation development in addicted clients, in particular, persons who are in a state of psychoactive or behavioral addiction. The importance of studying the motivational sphere of such clients in the context of providing psychological assistance, psychotherapy and social rehabilitation is emphasized. Addiction is considered not only as a medical or behavioral disorder, but as a complex phenomenon that affects personal attitudes, the emotional-volitional sphere and social ties of a person. The main barriers that prevent the formation of motivation for change in addicted individuals are analyzed: denial of the problem, ambivalence, external pressure, secondary benefit. The article indicates that effective motivational work requires an individualized approach based on the principles of respect, support for the client's autonomy and the gradual formation of internal readiness for change. Special attention is paid to modern psychological techniques, in particular motivational interviewing, as an effective method of activating the internal resources of addicted clients. It is emphasized that the development of motivation is gradual: from preliminary awareness to active decision-making and support for sustainable behavior change. The role of a specialist in the process of supporting the client at each of these stages is discussed. The influence of the social context is outlined, in particular, family support, participation in self-help groups and the creation of a favorable environment for rehabilitation. The article also emphasizes the need for an interdisciplinary approach – interaction between psychologists, psychiatrists, social workers – to ensure a comprehensive impact on the client's motivational state. The conclusions emphasize that motivation for change is a key factor in the recovery process of addicted clients. The development of this motivation is possible only under the conditions of systematic work, which involves a professional understanding of the mechanisms of addiction, an empathetic attitude towards the client and the use of effective psychotherapeutic methods.

Key words: motivation, addiction, motivational interview, psychological assistance, client-centered approach, rehabilitation.

УДК 159.98-056
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.45>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мостова Т.Д.

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

Шарова О.А.

фрілансер, позаштатний фахівець з управління людськими ресурсами, персоналом організації; коуч для роботи з мотивацією

Розова Т.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Сучасне суспільство стикається з масштабною проблемою поширення різних форм залежної поведінки – як хімічної (вживання психоактивних речовин), так і нехімічної (азартні ігри, інтернет-залежність, компульсивні покупки тощо). Попри розвиток медичних, психологічних та соціальних сервісів, рівень рецидивів серед залежних осіб залишається високим, що свідчить про недостатню ефективність окремих підходів до лікування й реабілітації. Одним із ключових чинників, який визначає успішність подолання залежності, є наявність і стійкість мотивації до змін.

Однак практика показує, що більшість клієнтів на етапі звернення за допомогою або не усвідомлюють наявності проблеми, або не готові до активних змін. Часто мотивація формується під

зовнішнім тиском (родина, соціальні служби, правова система), а не з внутрішніх переконань. Це ускладнює процес психотерапевтичної роботи, знижує ефективність втручання та підвищує ймовірність зриву.

Таким чином, проблема розвитку мотивації у залежних клієнтів потребує ґрунтовного вивчення та впровадження психотерапевтичних стратегій, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Актуальність теми обумовлена потребою в підвищенні ефективності реабілітаційних програм, створенні індивідуалізованих маршрутів допомоги та запобіганні хроніфікації залежної поведінки.

Аналіз останніх досліджень. Упродовж останніх десятиліть тема розвитку мотивації у залежних клієнтів стала предметом активного вивчення

у психології, психотерапії, адиктології та соціальній роботі. Особливу увагу дослідники приділяють вивченню етапів мотиваційної готовності до змін, що представлені в моделі Прохаски й Ді Клементе, де мотивація розглядається як процес, а не як статичний стан. Ця модель широко застосовується у реабілітаційних програмах і дозволяє оцінити, на якому рівні готовності перебуває клієнт, та обрати відповідну стратегію впливу.

У фокусі сучасних досліджень – техніка мотиваційного інтерв'ю як ефективний інструмент для роботи з амбівалентністю клієнта, тобто внутрішньою суперечністю між бажанням змін і страхом перед ними. Емпіричні дані засвідчують, що використання цієї техніки підвищує рівень внутрішньої мотивації, зменшує опір, а також сприяє більш стійкому результату лікування залежності.

Також вивчаються фактори, що впливають на збереження мотивації упродовж тривалого періоду: підтримка референтної групи, позитивний терапевтичний альянс, досвід попередніх невдач або успішних змін. Дослідження підкреслюють важливість безоцінного, емпатійного підходу та ролі самоусвідомлення як основи мотиваційного зростання.

Окремий напрям сучасних робіт присвячений вивченню взаємозв'язку мотивації з особистісними рисами клієнта, зокрема з рівнем рефлексивності, здатністю до саморегуляції, самоповаги та самооцінки. Доведено, що низький рівень цих показників часто корелює з зовнішньою мотивацією та низькою ефективністю втручань.

Нарешті, актуальними є дослідження, що аналізують вплив цифрових інструментів і мобільних додатків для підтримки мотивації у залежних осіб. Вони показують потенціал поєднання традиційної терапії з технологіями для збереження контакту з клієнтом та підкріплення позитивних змін у повсякденному житті.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичне висвітлення підходів до розвитку мотивації у залежних клієнтів у процесі психологічної допомоги та реабілітації. Особливу увагу приділено аналізу чинників, що впливають на формування внутрішньої готовності до змін, визначенню ефективних психотерапевтичних інструментів (зокрема мотиваційного інтерв'ю), а також розкриттю ролі спеціаліста у супроводі клієнта в процесі переходу від заперечення проблеми до прийняття рішення про одужання. Стаття має на меті запропонувати практичні рекомендації для фахівців, які працюють із залежними особами, з урахуванням індивідуальних, особистісних і соціальних чинників, що впливають на мотиваційну динаміку.

Виклад основного матеріалу. Проблема мотивації у залежних клієнтів є однією з центральних у сфері психотерапевтичної, медичної та соціальної допомоги. Вона обумовлена тим, що більшість осіб із хімічною чи нехімічною залежністю звертаються по допомогу не з власної ініціативи, а під зовнішнім тиском: з боку родини, судових органів,

роботодавців або соціальних служб. У таких випадках спостерігається формальна мотивація до змін, яка не ґрунтується на внутрішньому усвідомленні необхідності змінити поведінку, а є реакцією на зовнішні вимоги. Така мотивація є нестійкою і часто не витримує випробувань труднощами, що виникають у процесі лікування та реабілітації [4].

Мотивація до змін не виникає одномоментно – вона формується поступово, проходячи певні етапи. Згідно з транстеоретичною моделлю Прохаски та Ді Клементе, клієнт може перебувати на різних стадіях: від заперечення проблеми до дії та підтримки змін. На кожному етапі важливим є використання відповідних психотерапевтичних стратегій. Наприклад, для осіб, які не усвідомлюють наявності залежності, актуальними є інтервенції, що допомагають формувати інсайт (усвідомлення проблеми), тоді як на стадії готовності до змін основний акцент зміщується на розвиток плану дій, постановку реалістичних цілей та закріплення нового досвіду [2].

Особливу роль у процесі мотиваційної роботи відіграє метод мотиваційного інтерв'ю – клієнт-центрований, директивний підхід, що спрямований на зниження амбівалентності та активізацію внутрішніх ресурсів. Цей метод базується на емпатійному слуханні, прийнятті, підтримці автономії клієнта та стимулюванні самостійного прийняття рішень. Практика показує, що мотиваційне інтерв'ю сприяє зростанню рівня внутрішньої мотивації навіть у тих клієнтів, які спочатку не виявляли зацікавлення у зміні. Особливо ефективним цей метод є у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією та груповою роботою [6].

Крім того, розвиток мотивації залежить від багатьох особистісних та контекстуальних чинників. До них належать: рівень самооцінки, здатність до саморефлексії, наявність підтримки з боку знайомих осіб, досвід попередніх спроб лікування, соціальні умови життя та рівень стигматизації. Наприклад, клієнти з низьким рівнем самоповаги можуть уникати участі в терапевтичному процесі через сором або страх осуду, що знижує рівень їх мотивації. У таких випадках важливо створити безпечне, безоцінне середовище, де клієнт матиме можливість висловити свої сумніви, переживання та страхи.

Соціальний аспект також відіграє вирішальну роль у формуванні й підтримці мотивації. Дослідження свідчать, що участь у групах взаємодопомоги, таких як «Анонімні алкоголіки» або «Анонімні наркомани», значною мірою сприяє підтримці змін, оскільки клієнт відчуває себе частиною спільноти, яка розуміє його досвід. Позитивний вплив мають і родинні програми, які включають психоосвіту близьких та їх залучення до процесу реабілітації [4].

Також важливо підкреслити, що мотивація до змін – це динамічне явище. Вона може зростати або знижуватись упродовж терапії. Тому фахівець має постійно відстежувати її рівень, гнучко адап-

туючи стратегії роботи. Ефективною виявляється практика формулювання короткотермінових досяжних цілей, які підкріплюють відчуття успіху в клієнта й формують віру в можливість змін.

У роботі з мотивацією також важливо враховувати ризик вторинної вигоди, коли клієнт «імітує» зміни задля отримання певної вигоди (уникнення покарання, збереження роботи, поліпшення стосунків). У таких випадках потрібна особлива обережність і професійна чутливість, щоб відрізнити справжню готовність до змін від зовнішньої мотивованої поведінки.

Окрім уже згаданих чинників, важливим компонентом формування мотивації є наявність життєвої мети та відновлення особистісного сенсу. Для багатьох залежних осіб стан вживання асоціюється з втратою життєвих орієнтирів, самоцінності та віри у майбутнє. Тому робота над формуванням нових цінностей, залучення до волонтерської діяльності, творчості чи професійного розвитку може стати додатковим ресурсом внутрішньої мотивації.

Крім того, суттєву роль відіграє стиль комунікації між фахівцем і клієнтом. Дослідження вказують, що емпатійне, безоціночне ставлення, активне слухання та підтримка автономії клієнта створюють сприятливе середовище для прояву внутрішньої мотивації. У цьому контексті ефективними є методи мотиваційного інтерв'ювання, які базуються на повазі до особистого вибору клієнта та його здатності до змін.

Також недостатньо вивченим, але перспективним напрямом є використання цифрових інструментів для підтримки мотивації: мобільні застосунки, онлайн-групи підтримки, психоосвітні платформи. Вони можуть доповнити традиційні методи, особливо для молоді, яка звикла до цифрового середовища.

Урахування цих додаткових чинників дозволяє зробити роботу з мотивацією більш індивідуалізованою, гнучкою та ефективною.

Отже, розвиток мотивації у залежних клієнтів є багатофакторним процесом, що вимагає комплексного підходу, професійної компетентності фахівця та уважного ставлення до особистісної історії кожного клієнта. Успішна робота у цьому напрямі не лише підвищує ефективність лікування, а й сприяє довготривалим позитивним змінам у житті клієнта [7].

Висновки. Розвиток мотивації до змін у залежних клієнтів є одним із найважливіших завдань психотерапевтичної та реабілітаційної роботи. Як показує теоретичний аналіз і практичний досвід, саме мотивація є тим рушієм, що запускає й підтримує процес одужання, сприяє подоланню опору та амбівалентності, формує відповідальне ставлення до власного життя.

Мотивація залежних клієнтів є складним і динамічним процесом, який не можна звести до одnorазового рішення чи зовнішнього впливу. Її формування потребує поступового переходу від заперечення до усвідомлення проблеми, прийняття

рішень і реального втілення змін. Успішність цього процесу залежить як від особистісних характеристик клієнта, так і від кваліфікації фахівця, атмосфери довіри та обраної методики.

Серед найефективніших інструментів розвитку мотивації вирізняється мотиваційне інтерв'ю, яке дозволяє працювати з опором, активізувати внутрішні ресурси клієнта та посилити відчуття автономії у прийнятті рішень. Використання цього методу в поєднанні з іншими підходами – когнітивно-поведінковим, системним, груповим – значно підвищує ймовірність стійких позитивних змін.

Не менш важливу роль у підтримці мотивації відіграє соціальне оточення клієнта – родина, друзі, групи взаємодопомоги. Залучення цих ресурсів до реабілітаційного процесу створює умови для збереження змін, формування нової системи цінностей та способу життя.

Таким чином, ефективна робота з мотивацією потребує цілісного, міждисциплінарного підходу, який враховує як індивідуальні особливості клієнта, так і контекст його життя. Саме така стратегія здатна забезпечити не лише короткотривалі результати, а й довготривалу психологічну стабільність та соціальну інтеграцію особи, яка долає залежність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Arkowitz H., Westra H.A., Miller W.R., Rollnick S. (Eds.). *Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2015. 374 p.
2. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985. 371 p.
3. Kelly J.F., White W.L. *Addiction Recovery Management: Theory, Research and Practice*. New York: Humana Press, 2011. 342 p.
4. Miller W.R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2012. 482 p.
5. Moyers T.B., Martin T., Manuel J.K., Miller W.R., Ernst D. Revised Global Scales: Motivational Interviewing Treatment Integrity 3.1.1 (MITI 3.1.1). University of New Mexico Center on Alcoholism, Substance Abuse and Addictions, 2010.
6. Naar-King S., Suarez M. *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. New York: Guilford Press, 2011. 204 p.
7. Prochaska J.O., DiClemente C.C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. Vol. 51(3). P. 390–395.
8. Ryan R.M., Patrick H., Deci E.L., Williams G.C. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*. 2008. Vol. 10(1). P. 2–5.
9. Söderlund L.L., Madson M.B., Rubak S., Nilsen P. A systematic review of motivational interviewing training for general health care practitioners. *Patient Education and Counseling*. 2011. Vol. 84(1). P. 16–26.