



УДК 159.922.378

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3\(43\)-1653-1661](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1653-1661)

Калюжна Євгенія Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Джигун Людмила Миколаївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>

Костенко Наталія Іванівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-6810-9104>

Стець Валентина Іванівна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, <https://orcid.org/0000-0002-5530-5376>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В БОРОТЬБІ ІЗ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ: ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ

Анотація. У статті розглядається важливість психологічних ресурсів особистості, зокрема життєстійкості та ціннісних орієнтацій, у процесі подолання залежної поведінки. Автори аналізують роль цих ресурсів у формуванні внутрішньої мотивації та стійкості до стресу, що є ключовими елементами в процесі відновлення. Життєстійкість, як ресурс психологічної стійкості, дозволяє особистості адаптуватися до важких умов і знаходити шляхи для вирішення кризових ситуацій, тоді як чітко сформовані ціннісні орієнтації сприяють визначенню нових життєвих пріоритетів та цілей, що допомагають замінити залежну поведінку на більш здорові стратегії самореалізації. Стаття підкреслює, що успішне подолання залежності є результатом взаємодії цих психологічних ресурсів, які не лише допомагають людині долати труднощі, а й сприяють формуванню стійких мотиваційних орієнтирів для досягнення тривалого одужання. Проаналізовано популярні дослідження науковців з даної проблематики. Також авторами визначено, що психологічні ресурси особистості – це внутрішні особистісні характеристики, які допомагають людині адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації, розвиватися та зберігати психологічне благополуччя. Вони відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості та стійкості до негативних впливів, зокрема до залежної поведінки. Розглянуто основні види





психологічних ресурсів, а саме: життєстійкість; ціннісні орієнтації; саморегуляцію та емоційну стійкість; когнітивні стратегії подолання труднощів; соціальну підтримку; мотивацію до саморозвитку та оптимістичний стиль мислення. Визначено роль життєстійкості та ціннісних орієнтацій особистості в боротьбі із залежною поведінкою. Обґрунтовано взаємозв'язок між життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями та стратегіями подолання залежної поведінки: життєстійкість дозволяє людині пережити труднощі в процесі змін, а ціннісні орієнтації дають їй розуміння того, чому ці зміни важливі. Разом вони можуть стати основою для відновлення і успішного подолання залежної поведінки. Зроблено висновок про те, що формування та розвиток психологічних ресурсів є ефективним засобом профілактики та подолання залежної поведінки. Програми розвитку життєстійкості та позитивних ціннісних орієнтацій можуть стати основою психокорекційної роботи з особами, схильними до залежностей.

Ключові слова: залежна поведінка, психологічні ресурси, життєстійкість, ціннісні орієнтації, адаптація, подолання залежності, особистісний розвиток, стресостійкість, мотивація, саморегуляція.

Kaliuzhna Yevheniia Mykolaivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Dzhyhun Liudmyla Mykolaivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, <https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>

Kostenko Natalia Ivanivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogics, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0002-6810-9104>

Stets Valentyna Ivanivna Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, <https://orcid.org/0000-0002-5530-5376>

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

Abstract. The article discusses the importance of psychological resources of the individual, in particular resilience and value orientations, in the process of



overcoming addictive behavior. The authors analyze the role of these resources in the formation of intrinsic motivation and stress resistance, which are key elements in the recovery process. Resilience, as a resource of psychological stability, allows an individual to adapt to difficult conditions and find ways to resolve crisis situations, while clearly formed value orientations contribute to the definition of new life priorities and goals that help to replace addictive behavior with healthier strategies of self-realization. The article emphasizes that successful overcoming of addiction is the result of the interaction of these psychological resources, which not only help a person to overcome difficulties, but also contribute to the formation of stable motivational guidelines for achieving long-term recovery. Popular research by scholars on this issue is analyzed. The authors also determine that psychological resources of a person are internal personal characteristics that help a person to adapt to difficult life circumstances, overcome stressful situations, develop and maintain psychological well-being. They play a key role in building resilience and resistance to negative influences, including addictive behavior. The main types of psychological resources are considered, namely: resilience; value orientations; self-regulation and emotional stability; cognitive coping strategies; social support; motivation for self-development and optimistic style of thinking. The role of resilience and value orientations of the individual in the fight against addictive behavior is determined. The relationship between resilience, value orientations and strategies for overcoming addictive behavior is substantiated: resilience allows a person to survive difficulties in the process of change, and value orientations give them an understanding of why these changes are important. Together, they can become the basis for recovery and successful overcoming of addictive behavior. It is concluded that the formation and development of psychological resources is an effective means of preventing and overcoming addictive behavior. Programs for the development of resilience and positive value orientations can become the basis for psycho-correctional work with people prone to addiction.

Keywords: addictive behavior, psychological resources, resilience, value orientations, adaptation, overcoming addiction, personal development, stress resistance, motivation, self-regulation.

Постановка проблеми. Залежна поведінка є однією з актуальних проблем сучасної психології, оскільки вона впливає на всі сфери життя людини – фізичну, емоційну, соціальну та професійну. Різні форми залежності (хімічні, поведінкові) не лише руйнують особистість, але й ускладнюють соціальну адаптацію, знижують якість життя та сприяють виникненню коморбідних психічних розладів.

У боротьбі із залежною поведінкою особливу роль відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема життєстійкість і ціннісні орієнтації. Життєстійкість як інтегративна характеристика дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати контроль над власним життям і шукати





конструктивні способи подолання труднощів. У свою чергу, система ціннісних орієнтацій визначає особистісні смисли та мотиви поведінки, що впливає на формування адаптивних стратегій життєдіяльності.

Проте наукові дослідження ще недостатньо розкривають механізми впливу життєстійкості та ціннісних орієнтацій на подолання залежної поведінки. Відсутність комплексного підходу до аналізу цих ресурсів у контексті профілактики та психологічної корекції залежностей зумовлює необхідність глибшого вивчення даної проблематики.

Таким чином, виникає потреба у дослідженні взаємозв'язку між життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями та стратегіями подолання залежної поведінки, що дозволить розширити науково-теоретичні уявлення та розробити ефективні психолого-корекційні підходи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема залежної поведінки широко досліджується в сучасній психології, оскільки вона має значний вплив на психологічний стан особистості та її соціальну адаптацію. В останні роки вчені все більше уваги приділяють вивченню психологічних ресурсів, які сприяють подоланню залежностей.

Концепція життєстійкості була детально розглянута в дослідженнях С. Мадді та С. Кобаси, які довели, що високий рівень життєстійкості допомагає особистості адаптуватися до стресових ситуацій та протистояти негативним впливам [1; 2]. Українські дослідниці Т. Титаренко та Т. Ларіна підкреслили, що життєстійкість включає здатність до саморегуляції, що є важливим фактором у боротьбі із залежностями [3].

За даними досліджень, люди з високим рівнем життєстійкості рідше схильні до адиктивної поведінки, оскільки вони використовують конструктивні стратегії подолання труднощів. Дослідження Л. Хофмана [4] та його колег показали, що розвиток життєстійкості сприяє зниженню ризику рецидиву у людей, які пройшли реабілітацію від залежності.

У своїх роботах М. Рокич [5] та Ш. Шварц [6; 7] розглядали ціннісні орієнтації як ключовий елемент особистісної структури, що впливає на прийняття рішень та життєві стратегії. Вони довели, що особистості з пріоритетом цінностей самореалізації, соціальної відповідальності та здорового способу життя рідше стикаються із залежною поведінкою.

Вітчизняні науковиця О. Карамушка [8] та Н. Чепелева [9] підкреслюють, що зміщення ціннісних орієнтацій у бік гедонізму, пошуку швидких задоволень та уникнення відповідальності підвищує ризик розвитку залежностей. З іншого боку, люди, для яких пріоритетними є цінності саморозвитку, сім'ї, кар'єри та духовного зростання, мають вищу психологічну резистентність до впливу залежностей.

О. Чиханцова [10, с. 216] розглядала «життєстійкість як основний ресурс подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання».



Таким чином, на основі проведеного аналізу можемо зазначити про те, що люди з високим рівнем життєстійкості частіше мають цінності, орієнтовані на особистісний розвиток та конструктивну соціальну взаємодію. Це свідчить про те, що формування позитивних ціннісних орієнтацій може сприяти підвищенню стійкості до залежної поведінки.

Мета статті – дослідити роль психологічних ресурсів особистості, зокрема життєстійкості та ціннісних орієнтацій, у процесі подолання залежної поведінки, а також визначити їхній вплив на формування адаптивних стратегій і стійкості до залежностей.

Виклад основного матеріалу. Залежна поведінка є найгострішою проблемою сучасного суспільства, адже вона негативно впливає як на індивідуальний розвиток особистості, так і на її соціальну адаптацію. Дослідження психологічних ресурсів особистості, що сприяють подоланню залежності, має важливе значення для розробки ефективних превентивних і корекційних заходів.

«Психологічні ресурси особистості – це внутрішні особистісні характеристики, які допомагають людині адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації, розвиватися та зберігати психологічне благополуччя. Вони відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості та стійкості до негативних впливів, зокрема до залежної поведінки» [4; 5].

Таблиця

Основні види психологічних ресурсів

№ з/п	Психологічний ресурс	Характеристика
1.	Життєстійкість	Включає залученість, контроль та прийняття викликів. Допомагає справлятися зі стресом, підвищує адаптивність особистості.
2.	Ціннісні орієнтації	Формують мотивацію та визначають пріоритети у поведінці. Люди з пріоритетом здорового способу життя та саморозвитку менш схильні до залежностей.
3.	Саморегуляція та емоційна стійкість	Здатність контролювати власні емоції, справлятися з негативними переживаннями. Розвинена саморегуляція зменшує ймовірність імпульсивної поведінки та ризику залежностей.
4.	Когнітивні стратегії подолання труднощів	Раціональний аналіз ситуацій, пошук ефективних рішень. Використання проблемно-орієнтованих стратегій допомагає уникати деструктивних форм поведінки.
5.	Соціальна підтримка	Наявність надійного соціального оточення (сім'я, друзі, колеги). Підтримка з боку значущих осіб сприяє зниженню рівня стресу та допомагає уникати залежної поведінки.
6.	Мотивація до саморозвитку	Орієнтація на особистісний розвиток, навчання, професійну реалізацію. Сприяє розвитку усвідомленості та відповідальності за власні вчинки.
7.	Оптимістичний стиль мислення	Позитивне ставлення до життя, віра у власні можливості. Люди з оптимістичним мисленням рідше вдаються до деструктивної поведінки.





Психологічні ресурси особистості є важливими факторами у профілактиці та подоланні залежностей. Люди, які мають розвинену життєстійкість, сформовані цінності, високий рівень саморегуляції та соціальної підтримки, рідше схильні до адиктивної поведінки.

Життєстійкість як психологічний ресурс у боротьбі із залежною поведінкою. Життєстійкість (resilience) визначається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Вона включає три основні компоненти [1; 2]:

- Залученість (involvement) – активна життєва позиція та готовність діяти навіть у складних ситуаціях.
- Контроль (control) – відчуття впливу на події власного життя.
- Виклик (challenge) – сприйняття труднощів як викликів, а не загроз.

Роль життєстійкості в боротьбі із залежною поведінкою:

1. Психологічна стійкість. Життєстійкість забезпечує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та подолати труднощі. У контексті залежної поведінки, особа з високим рівнем життєстійкості зможе легше пережити кризові моменти та подолати спокуси. Вона зберігає внутрішній ресурс для боротьби з труднощами і намагається шукати рішення замість того, щоб впадати в залежність.

2. Зміцнення внутрішніх ресурсів. Люди з високою життєстійкістю схильні до оптимістичного сприйняття проблем і здатні ефективно вирішувати складні ситуації. Це дозволяє їм стійко справлятися з процесом відновлення, що може бути тривалим і болісним.

Ціннісні орієнтації та їхній вплив на подолання залежності. Ціннісні орієнтації формують мотиваційну основу поведінки особистості та визначають пріоритети у виборі життєвих стратегій. Люди, які мають стійкі гуманістичні, моральні та саморозвиткові цінності, демонструють вищий рівень відповідальності та контролю над власним життям, що сприяє протидії залежностям [10].

Важливим аспектом є усвідомлення особистістю сенсу життя, що допомагає знаходити альтернативні способи задоволення своїх потреб без звернення до адиктивних стратегій.

Роль ціннісних орієнтацій в подоланні залежної поведінки:

1. Мотивація до змін. Ціннісні орієнтації визначають, що для людини є важливим у житті. Якщо людина вірить у важливість здоров'я, родинних зв'язків або кар'єрних досягнень, це може стати потужним стимулом для відмови від залежної поведінки. Вони допомагають розвивати більш здорові стратегії подолання стресу та негараздів.

2. Створення нових життєвих пріоритетів. Зміна ціннісних орієнтацій дозволяє людині знаходити нові, здоровіші шляхи до самореалізації. Вона може визначити для себе нові цілі та пріоритети, що підсилюють мотивацію до одужання та сприяють збереженню психологічної стійкості.



Взаємозв'язок між життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями та стратегіями подолання залежної поведінки. На нашу думку, ці два психологічні ресурси взаємно доповнюють один одного. Життєстійкість дозволяє людині пережити труднощі в процесі змін, а ціннісні орієнтації дають їй розуміння того, чому ці зміни важливі. Разом вони можуть стати основою для відновлення і успішного подолання залежної поведінки.

Загалом, життєстійкість та ціннісні орієнтації сприяють формуванню стійкості до залежності, допомагають людині пережити труднощі, знайти сенс у процесі змін і, зрештою, досягти одужання.

Також потрібно зазначити і те, що більшість емпіричних досліджень, які були проведені науковцями свідчать про те, що високий рівень життєстійкості та сформовані конструктивні ціннісні орієнтації сприяють розвитку ефективних стратегій подолання стресу, таких як:

- ✓ Проблемно-орієнтоване копінування – активний пошук рішень у складних ситуаціях.
- ✓ Емоційно-регулятивні механізми – здатність контролювати власні емоції та уникати імпульсивних реакцій.
- ✓ Соціальна підтримка – звернення за допомогою до значущих осіб та суспільства.

Отже, особистості, які володіють високою життєстійкістю та мають стійку систему цінностей, демонструють вищу здатність до подолання залежної поведінки.

Висновки. У статті проаналізовано роль психологічних ресурсів особистості, зокрема життєстійкості та ціннісних орієнтацій, у формуванні стійкості до залежної поведінки та розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів.

Життєстійкість є ключовим психологічним ресурсом, який сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, підтримці психологічної рівноваги та вибору конструктивних стратегій поведінки. Люди з високим рівнем життєстійкості менш схильні до адиктивної поведінки, оскільки вони використовують активні механізми подолання проблем і не шукають короточасного полегшення у залежностях.

Ціннісні орієнтації визначають напрям особистісного розвитку та поведінкові стратегії. Люди, які орієнтовані на цінності здоров'я, самореалізації, сім'ї та соціальної відповідальності, демонструють вищу психологічну стійкість і рідше схильні до залежностей. Натомість домінування гедоністичних і девіантних цінностей підвищує ризик розвитку залежної поведінки.

Життєстійкість і ціннісні орієнтації безпосередньо впливають на вибір адаптивних стратегій подолання труднощів. Особи з високим рівнем цих характеристик схильні до проблемно-орієнтованого копіngu, активного пошуку рішень, соціальної підтримки та емоційної саморегуляції, що допомагає уникати деструктивної поведінки.

Формування та розвиток психологічних ресурсів є ефективним засобом профілактики та подолання залежної поведінки. Програми розвитку життє-



стійкості та позитивних ціннісних орієнтацій можуть стати основою психокорекційної роботи з особами, схильними до залежностей.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка психологічних програм розвитку життєстійкості та формування позитивних ціннісних орієнтацій у осіб, схильних до залежної поведінки.

Література:

1. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
2. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
4. Hoffman F. Conflict in the 21st Century: The rise of Hybrid Wars. Arlington, 2015.
5. Rokeach M. The nature of human values. N.Y., 1973.
6. Schwartz S. H., Ros V. Value priorities in West European nations: A crosscultural perspective // *Studies in psychology: A volume in honor of Sonny Kugelman*. Scripta Hierosolymintana. Ed. by G. Ben Shakhar and A. Liebllich.— Jerusalem, 1994.— Vol. 36.
7. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries // *Advances in Experimental Social Psychology*.— Orlando, FL., 1992.— Vol. 25.
8. Карамушка Т. В. Професійна кар'єра особистості: сутність та чинники успішного здійснення. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. I: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія*. 2012. Вип. 34. С. 28–38.
9. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроектування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71 – 77.
10. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
11. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Бази́ка Є. Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. №9 (39). С. 565 – 575.

References:

1. Maddi S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.
2. Kobasa S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11.
3. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Personal resilience: social necessity and security]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
4. Hoffman F. (2015). Conflict in the 21st Century: The rise of Hybrid Wars. Arlington.
5. Rokeach M. (1973). The nature of human values. N.Y..
6. Schwartz S. H., Ros V. (1994). Value priorities in West European nations: A crosscultural perspective // *Studies in psychology: A volume in honor of Sonny Kugelman*. Scripta Hierosolymintana. Ed. by G. Ben Shakhar and A. Liebllich. Jerusalem, Vol. 36.
7. Schwartz S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 25.



8. Karamushka T. V. (2012). Profesiina kariera osobystosti: sutnist ta chynnyky uspishnoho zdiisnennia [Professional career of an individual: the essence and factors of successful implementation]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPPN Ukrainy. T. I: Orhanizatsiina psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia -Actual Problems of Psychology: Collection of scientific papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. VOL. I: Organizational psychology. Social psychology. Economic psychology*, Vyp. 34, 28–38.

9. Chepelieva N. V., Rudnytska S. Yu. (2018). Psykholohichna kharakterystyka osobystosti, zdatnoi do samoproektuvannia [A psychological characteristic of a person capable of self-design]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*, 1, 71 – 77.

10. Chykhantsova O. A. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its connection to personal values]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, Vyp. 42, 211-231. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13

11. Kononenko O. I., Kononenko A. O., Kroshka K. I., Bazyka Ye. L. (2023). Zhyttiistiikist ta tsinnisni oriiientatsii osobystosti yak psykholohichni resursy yii psykholohichnoho zdorovia [Resilience and value orientations of the individual as psychological resources of his/her psychological health]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 9 (39), 565 – 575.