

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

Пундєв Володимир Васильович

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки,
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229
Scopus-Author ID: 57972508400
Researcher ID: R-4635-2017

Мотречко Світлана Олександрівна

здобувачка вищої освіти
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0000-6476-9239

У статті розглядаються психологічні механізми формування залежної поведінки та методи психологічної допомоги особам із різними видами адиктивних проявів. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування когнітивно-емоційних факторів ризику та розробка рекомендацій щодо профілактики й корекції адиктивних тенденцій. Теоретичний аналіз показав, що низька самооцінка є базовим чинником психологічної уразливості, який проявляється в невпевненості, потребі в зовнішньому підтвердженні значущості та підвищеній емоційній напрузі, що провокує використання адиктивних моделей поведінки як способу швидкого емоційного розвантаження. Висока імпульсивність посилює ці процеси, оскільки імпульсивні особи не враховують негативних наслідків своїх дій і часто обирають деструктивні стратегії подолання стресу, що асоціюється із частішим контактом із психоактивними речовинами, компульсивними діями та ризиковими ситуаціями. Слабка здатність контролювати емоції стимулює використання зовнішніх компенсаторних засобів. У статті наголошується, що ці когнітивно-емоційні фактори взаємодіють із зовнішніми обставинами, як-от сімейні конфлікти, відсутність соціальної підтримки та хронічний стрес, створюючи кумулятивний ефект ризику. Результати дослідження дають змогу виокремити групи підвищеного ризику та розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу, який містить формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток критичного мислення, когнітивно-поведінкові тренінги, індивідуальну та групову терапію, сімейні втручання й арттерапевтичні методики. Запропонований інтегрований підхід спрямований на зниження ризику адиктивної поведінки, зміцнення психоемоційних ресурсів та формування здорових стратегій адаптації, що забезпечує ефективну профілактику залежностей у різних вікових і соціальних групах.

Ключові слова: залежна поведінка, психологічна допомога, самооцінка, емоційна регуляція, імпульсивність.

Pundiev V., Motrechko S. METHODS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VARIOUS FORMS OF ADDICTIONS

The article examines the psychological mechanisms underlying the formation of addictive behavior and methods of psychological assistance for individuals with various types of addictive manifestations. The aim of the study is the theoretical justification of cognitive-emotional risk factors and the development of recommendations for the prevention and correction of addictive tendencies. The theoretical analysis revealed that low self-esteem serves as a fundamental factor of psychological vulnerability, manifested in insecurity, the need for external validation of self-worth, and increased emotional tension, which provokes the use of addictive behavior patterns as a means of rapid emotional relief. High impulsivity amplifies these processes, as impulsive individuals often disregard the negative consequences of their actions and choose destructive stress-coping strategies, which are associated with more frequent use of psychoactive substances, compulsive behaviors, and risky situations. A weak ability to control emotions stimulates the use of external compensatory means. These cognitive-emotional factors interact with external circumstances such as family conflicts, lack of social support, and chronic stress, creating a cumulative risk effect. The results of the study allow for the identification of high-risk groups and the development of practical recommendations for psychological support, which include the development of emotional self-regulation skills, critical thinking, cognitive-behavioral training, individual and group therapy, family interventions, and art therapy techniques. The proposed integrated approach aims to reduce the risk of addictive behavior, strengthen psycho-emotional resources, and foster healthy adaptive strategies, ensuring effective prevention of addictions across different age and social groups.

Key words: addictive behavior, psychological assistance, self-esteem, emotional regulation, impulsivity.

Вступ. Адиктивна поведінка є однією з найактуальніших проблем сучасної психології, оскільки охоплює широкий спектр залежностей – від хімічних до поведінкових. Її виникнення зумовлене поєднанням внутрішніх психологічних уразливостей та зовнішніх соціально-психологічних чинників. Важливими предикторами розвитку залежності є низька самооцінка, імпульсивність та порушення емоційної регуляції. Ці фактори взаємодіють між собою, формуючи когнітивно-емоційну основу для становлення адиктивної поведінки. Розуміння механізмів їх взаємозв'язку дає змогу створювати ефективні психопрофілактичні та психокорекційні програми, спрямовані на запобігання формуванню залежностей.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних засад і методів надання допомоги особам із різними формами залежностей, а також визначення ефективних підходів до психокорекційної та реабілітаційної роботи із цією категорією осіб.

Методи: аналіз – для опрацювання наукових джерел, що висвітлюють психологічні механізми формування та подолання залежної поведінки; синтез – для узагальнення теоретичних підходів до організації психологічної допомоги особам із різними формами залежностей; порівняння – для виявлення спільних та відмінних рис у методах допомоги при хімічних і поведінкових залежностях; узагальнення – для формулювання основних висновків щодо ефективності психокорекційних і реабілітаційних підходів; спостереження – для вивчення особливостей поведінкових реакцій і динаміки психоемоційного стану осіб із залежностями в процесі психологічної роботи;

Результати. Результати теоретичного аналізу показали, що низька самооцінка є фундаментальним чинником психологічної уразливості особистості, який визначає її схильність до неадаптивних форм поведінки, зокрема адиктивної. Особи з низькою оцінкою власної цінності характеризуються постійним внутрішнім відчуттям невідповідності соціальним очікуванням, сумнівами у власній компетентності та потребою в зовнішньому схваленні для підтвердження власної значущості. Такий стан створює хронічну емоційну напругу, що супроводжується почуттям тривоги, сорому, безпорадності та внутрішнього роздратування.

В умовах дефіциту внутрішніх ресурсів самопідтримки та низької здатності до саморегуляції ці особи часто шукають зовнішні компенсаторні засоби для тимчасового зниження психоемоційного напруження. У цьому контексті адиктивна поведінка (вживання психоактивних речовин, азартні ігри, інтернет-залежність, переїдання тощо) є своєрідним психологічним механізмом втечі від реальності, який дає змогу на короткий час забути про внутрішню невпевненість й емоційний біль.

Проте такий механізм має ілюзорний та руйнівний характер: отримане короточасне полегшення змінюється почуттям провини, зниженням самоповаги й посиленням відчуття власної неспроможності, що, своєю чергою, ще більше підживлює коло залежної поведінки. Так, низька самооцінка формує замкнутий цикл емоційної уразливості та залежності, у якому відсутність внутрішньої опори компенсується зовнішніми, але деструктивними формами емоційного регулювання.

Отже, самооцінка є не лише індикатором психологічного благополуччя, а й ключовим профілактичним чинником, який визначає здатність особистості до здорової саморегуляції, подолання стресу й адаптації до соціального середовища [6; 9].

Другим ключовим фактором ризику є імпульсивність. Імпульсивні індивіди схильні до миттєвих рішень без урахування можливих негативних наслідків, що стосується як повсякденних дій, так і стратегій подолання стресу. Вони частіше обирають деструктивні способи саморегуляції – зловживання психоактивними речовинами, азартні ігри, ризикові соціальні дії. Надмірна імпульсивність асоціюється з підвищеною частотою рецидивів та стійкістю адиктивних моделей поведінки, особливо в поєднанні з низькою самооцінкою, оскільки в такому разі людина не здатна прогнозувати наслідки своїх дій та усвідомлено контролювати емоційний стан [2; 3].

Третім ключовим компонентом когнітивно-емоційної уразливості є порушення емоційної регуляції. Особи з низьким рівнем контролю власних емоцій демонструють труднощі в стримуванні імпульсів, переключенні уваги та конструктивному опрацюванні негативних переживань. Нездатність ефективно керувати емоційними станами стимулює вдавання до зовнішніх компенсаторних засобів – алкоголю, азартних ігор, комп'ютерних або інтернет-залежностей, що тимчасово знімають стрес, але закріплюють деструктивні поведінкові моделі [14].

Так, низька самооцінка, високий рівень імпульсивності та слабка емоційна регуляція формують єдиний когнітивно-емоційний комплекс уразливості. Ця сукупність чинників у поєднанні із зовнішніми обставинами – сімейними конфліктами, нестачею соціальної підтримки, хронічними стресовими впливами та негативними соціальними тригерами – створює кумулятивний ефект ризику, що значно підвищує імовірність розвитку різних форм адиктивної поведінки та стійких залежностей.

Отримані результати також дали змогу сформулювати прогностичну модель розвитку залежності: найбільш уразливими є особи з поєднанням низької самооцінки, високої імпульсивності та порушеної емоційної регуляції. Тоді як високий рівень самооцінки, розвинуті навички емоційного контролю та позитивне соціальне оточення є захисними чинниками [13].

Визначені закономірності мають вагоме практичне значення для побудови програм психологічної допомоги. До ефективних методів належать: когнітивно-поведінкові тренінги для розвитку емоційної саморегуляції та контролю імпульсивності; індивідуальна й групова терапія, спрямована на підвищення самооцінки; сімейна терапія як спосіб створення підтримувального середовища; арт-терапевтичні та тілесно орієнтовані методики для зняття напруги; тренінги критичного мислення – для усвідомлення тригерів адиктивної поведінки.

Для профілактики адиктивної поведінки серед молоді доцільно впроваджувати комплексні освітні програми, які містять кілька взаємопов'язаних напрямів. Насамперед це програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, що передбачають навчання молоді розпізнавати власні емоційні стани, контролювати імпульсивні реакції та ефективно справлятися зі стресом. До таких програм можуть входити когнітивно-поведінкові тренінги, практики усвідомленості (mindfulness), релаксаційні техніки та інтерактивні психологічні заняття, які допомагають формувати стійкі адаптивні стратегії поведінки [14; 20].

Другим важливим компонентом є підвищення медіаграмотності. Молодь активно піддається впливу реклами, соціальних мереж та медіаконтенту, що популяризує ризиковану або шкідливу поведінку. Програми з медіаграмотності спрямовані на розвиток критичного мислення, уміння аналізувати джерела інформації, розпізнавати маніпулятивні повідомлення та обирати конструктивні способи реагування на зовнішні стимули.

Третім напрямом є розвиток емоційного інтелекту, що передбачає навчання молоді розпізнавати власні емоції та емоції інших, розвивати емпатію, ефективні навички комунікації і конструктивного вирішення конфліктів. Це дає змогу підвищити психологічну стійкість, знизити рівень тривожності та формувати усвідомлене ставлення до власних реакцій у стресових ситуаціях [4–6].

Не менш важливими є сімейні ініціативи, спрямовані на зміцнення почуття безпеки та соціальної підтримки. До них належать програми сімейної взаємодії, тренінги для батьків щодо ефективної комунікації та вирішення конфліктів, спільні освітні й дозвілєві заходи, формування родинних традицій та підтримувального середовища. Активне залучення сім'ї допомагає знизити ризик виникнення адиктивної поведінки, створює емоційний буфер проти стресу та підтримує розвиток саморегуляції в молоді.

Так, комплексний підхід, що поєднує освітні програми, підвищення медіаграмотності, розвиток емоційного інтелекту та сімейні ініціативи, створює ефективний механізм профілактики адиктивної поведінки серед молоді та сприяє формуванню здорових стратегій адаптації [12].

Висновки. Низька самооцінка, імпульсивність та недостатня емоційна регуляція є провідними психологічними детермінантами розвитку залежної поведінки. Ці внутрішні фактори не функціонують ізольовано, а взаємодіють із соціальною нестабільністю, конфліктним сімейним середовищем, відсутністю підтримки та хронічним стресом, що створює сприятливий ґрунт для формування й закріплення адиктивних моделей поведінки. Високий рівень імпульсивності та емоційної нестабільності знижує здатність молоді ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, посилюючи потребу у швидкому емоційному розвантаженні через ризикові або шкідливі поведінкові стратегії.

У такому контексті особливої актуальності набуває розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування конструктивних стратегій поведінки. Навчання молоді розпізнавати власні емоції, контролювати імпульси, аналізувати наслідки своїх дій та використовувати адаптивні способи зняття напруження є ключовими елементами профілактичної роботи. Водночас залучення сім'ї до процесу виховання та психологічного супроводу сприяє формуванню стабільного й підтримувального середовища, що знижує ризик адиктивної поведінки [9; 10; 17].

Комплексний підхід, який поєднує психологічну, сімейну та освітню підтримку, дає змогу створити ефективну систему протидії залежностям. Освітні програми, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, підвищення медіаграмотності та інтерактивні заняття сприяють формуванню стійких навичок самоконтролю й адаптивної поведінки. Одночасно сімейні ініціативи, психологічне консультування та арттерапевтичні методики зміцнюють психоемоційні ресурси особистості, підвищують рівень соціальної підтримки та створюють безпечне середовище для розвитку молоді [15].

Висновки. Так, інтеграція психологічної, освітньої та сімейної складових у систему профілактичної роботи створює цілісну модель підтримки, спрямовану на гармонійний розвиток особистості та запобігання формуванню деструктивних поведінкових стратегій. Комплексне поєднання психотерапевтичних інтервенцій, освітніх заходів і родинного виховання сприяє формуванню високого рівня саморегуляції, емоційної зрілості та критичного мислення, що є ключовими захисними факторами в процесі протидії залежностям.

Освітній складник передбачає впровадження програм психологічної грамотності, тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, навичок самоконтролю та відповідальної поведінки, які сприяють формуванню усвідомленого ставлення до власних дій і рішень. Психологічна підтримка, своєю чергою,

забезпечує індивідуальний супровід, своєчасну корекцію емоційних станів та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості в будь-яких умовах [21]. Важливою залишається і сімейний складник, який створює базу емоційної безпеки, формує почуття належності, підтримки та довіри, що знижує потребу в зовнішніх компенсаторних засобах [7].

Синергія цих трьох напрямів дає змогу не лише зменшити ризик виникнення залежної поведінки, а й забезпечити довгостроковий превентивний ефект через формування здорових соціальних, емоційних та поведінкових навичок. Такий підхід сприяє підвищенню психологічної стійкості, збереженню психічного здоров'я, зміцненню адаптивних ресурсів особистості та гармонізації взаємин у суспільстві. Інтегрована профілактична модель має універсальний характер і може бути ефективно застосована в роботі з різними віковими, професійними та соціальними групами населення.

Література:

1. Антоненко І. В. Психологічна допомога при залежній поведінці: огляд теорій та практик. Київ : Київський національний університет імені Т. Шевченка, 2019. 48 с. URL: <https://dspace.knu.ua/handle/123456789/antonenko2019>
2. Білик О. П. Адиктивні поведінки: поняття, класифікація, профілактика. Монографія. Львів : Львівський національний університет, 2018. 72 с. URL: <https://dspace.lnu.edu.ua/handle/123456789/3222>
3. Брух І. В. Психологічна допомога в умовах соціальної ізоляції. Український католицький університет. Львів, 2023. 120 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/b9aacc3d-f89f-4588-a7a9-7520bb5d503c/download>
4. Вовк М. С. Психологічна допомога підліткам із проблемами залежностей. Харків : Харківський національний університет, 2020. 64 с.
5. Гетьман Ю. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024. 78 с.
6. Гнатенко Т. А. Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з адикціями. Навчальний посібник. Одеса : Одеський національний університет, 2017. 56 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/gnatenko2017>
7. Гончаренко Л. П. Сімейна терапія при залежностях: методичні рекомендації. Київ : НаУКМА, 2016. 80 с. URL: <https://library.ukma.edu.ua/handle/123456789/goncharenko2016>
8. Гончарова І. В. Психологічна допомога в умовах соціальної напруги. Одеса : Одеський національний університет, 2016. 115 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint>
9. Гончарова Н. В. Психологічна допомога особистості в умовах стресу. Харків : Харківський національний університет, 2015. 110 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9833/1/Психологічна%20допомога%20особистості.pdf>
10. Гордієнко І. В. Психологічна підтримка дітей, які пережили травму. Харківський національний університет. Харків, 2020. 110 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>
11. Дембо-Рубінштейн. «Драбинка»: Тест самооцінки (інструкція, опис методики). URL: <https://studfiles.net/preview>
12. Дмитренко О. В. Психологічна допомога в умовах соціальної напруги. Монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2014. 120 с.
13. Довгань Н. Надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2022. 112 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/994a68cf-3dcb-491e-9915-5f6c5f103761/download>
14. Довженко О. В. Інтернет-адикція у молоді: діагностика і корекція. Монографія. Дніпро : Дніпровський університет імені Альфреда Нобеля, 2021. 90 с.
15. Єлізаров О. Ю. Анкета сімейних відносин: методика (опис, застосування). Київ, 2015. 32 с. URL: https://psydata.org.ua/ellizarov_family_questionnaire.pdf
16. Єлізаров О. Ю. та ін. Анкета сімейних відносин: опис методики та застосування в дослідженнях. URL: <https://psytests.org.ua>
17. Журавель Н. І. Емоційна регуляція і ризик адикцій. Монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2019. 56 с.
18. Залуський В. П. Соціальна профілактика адиктивної поведінки. Київ : Інститут соціальної роботи, 2018. 44 с.
19. Іванова О. М. Особливості мотивації до змін у пацієнтів з залежностями. Монографія. Вінниця : Вінницький національний університет, 2020. 60 с. URL: <https://ir.vnu.edu.ua/handle/123456789/ivanova2020>
20. Каліченко С. В. Психологічні особливості імпульсивності. Монографія. Львів : Львівський національний університет, 2017. 52 с. URL: <https://dspace.lnu.edu.ua/handle/123456789/kalichenko2017>
21. Мороз В. М. Профілактика адиктивної поведінки як чинник зниження ризиків депрофесіоналізації військовослужбовців: загальні підходи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 3(85). С. 132–140. DOI: 10.33099/2617-6858-25-85-3-132-140

References:

1. Antonenko, I. V. (2019). *Psykhologichna dopomoha pry zalezhnii povedintsi: ohliad teorii ta praktyk* [Psychological assistance in addictive behavior: Review of theories and practices]. Kyiv: Taras Shevchenko National University of Kyiv, 48 p. Retrieved from: <https://dspace.knu.ua/handle/123456789/antonenko2019> [in Ukrainian].
2. Bilyk, O. P. (2018). *Adyktivni povedinky: poniattia, klasyfikatsiia, profilaktyka*. Monohrafiia [Addictive behaviors: Concept, classification, prevention. Monograph]. Lviv: Lviv National University, 72 p. Retrieved from: <https://dspace.lnu.edu.ua/handle/123456789/3222> [in Ukrainian].
3. Brukh, I. V. (2023). *Psykhologichna dopomoha v umovakh sotsialnoi izoliatsii* [Psychological assistance under conditions of social isolation]. Ukrainian Catholic University, Lviv, 120 p. Retrieved from: <https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/b9aacc3d-f89f-4588-a7a9-520bb5d503c/download> [in Ukrainian].

4. Vovk, M. S. (2020). Psykholohichna dopomoha pidlitkam iz problemamy zalezhnosti [Psychological assistance to adolescents with addiction problems]. Kharkiv: Kharkiv National University, 64 p. [in Ukrainian].
5. Hetman, Yu. (2024). Psykholohichni osoblyvosti pidlitkiv, skhylnykh do internet-zalezhnosti [Psychological features of adolescents prone to internet addiction]. Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, 78 p. [in Ukrainian].
6. Hnatenko, T. A. (2017). Kohnityvno-povedinkova terapiia u roboti z adykttsiamy. Navchalnyi posibnyk [Cognitive-behavioral therapy in addiction work: A textbook]. Odesa: Odesa National University, 56 p. Retrieved from: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/gnatenko2017> [in Ukrainian].
7. Honcharenko, L. P. (2016). Simeina terapiia pry zalezhnostiakh: metodychni rekomendatsii [Family therapy for addictions: Methodical recommendations]. Kyiv: National University of Kyiv-Mohyla Academy, 80 p. Retrieved from: <https://library.ukma.edu.ua/handle/123456789/goncharenko2016> [in Ukrainian].
8. Honcharova, I. V. (2016). Psykholohichna dopomoha v umovakh sotsialnoi napruhy [Psychological assistance in conditions of social tension]. Odesa: Odesa National University, 115 p. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint> [in Ukrainian].
9. Honcharova, N. V. (2015). Psykholohichna dopomoha osobystosti v umovakh stresu [Psychological assistance to the individual under stress]. Kharkiv: Kharkiv National University, 110 p. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9833/1/Психологічна%20допомога%20особистості.pdf> [in Ukrainian].
10. Hordienko, I. V. (2020). Psykholohichna pidtrymka ditei, yaki perezhlyli travmu [Psychological support for children who have experienced trauma]. Kharkiv National University, Kharkiv, 110 p. Retrieved from: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf> [in Ukrainian].
11. Dembo–Rubinstein. (n.d.). «Drabynka»: Test samoootsinky [“Ladder”: Self-esteem test (instructions, description of the method)]. Retrieved from: <https://studfiles.net/preview/> [in Ukrainian].
12. Dmytrenko, O. V. (2014). Psykholohichna dopomoha v umovakh sotsialnoi napruhy. Monohrafiia [Psychological assistance in conditions of social tension. Monograph]. Kyiv: Institute of Social and Political Psychology, 120 p. [in Ukrainian].
13. Dovhan, N. (2022). Nadання perшої psykholohichnoi dopomohy u kryzovykh sytuatsiiakh [Providing first psychological aid in crisis situations]. National University “Kyiv-Mohyla Academy”, 112 p. Retrieved from: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/994a68cf-3dc6-491e-9915-5f6c5f103761/download> [in Ukrainian].
14. Dovzhenko, O. V. (2021). Internet-adyktsiia u molodi: diahnozyka i korektsiia [Internet addiction among youth: Diagnosis and correction. Monograph]. Dnipro: Alfred Nobel University, 90 p. [in Ukrainian].
15. Yelizarov, O. Yu. (2015). Anketa simeinykh vidnosyn: metodyka [Family Relations Questionnaire: Methodology (description, application)]. Kyiv, 32 p. Retrieved from: https://psydata.org.ua/ellizarov_family_questionnaire.pdf [in Ukrainian].
16. Yelizarov, O. Yu., et al. Anketa simeinykh vidnosyn: opys metodyky ta zastosuvannia v doslidzhenniakh [Family Relations Questionnaire: Description of the method and use in research]. Retrieved from: <https://psytests.org.ua> [in Ukrainian].
17. Zhuravel, N. I. (2019). Emotsiina rehulatsiia i ryzyk adykttsii. Monohrafiia [Emotional regulation and addiction risk. Monograph]. Chernivtsi: Chernivtsi National University, 56 p. [in Ukrainian].
18. Zalutskyi, V. P. (2018). Sotsialna profilaktyka adyktivnoi povedinky [Social prevention of addictive behavior]. Kyiv: Institute of Social Work, 44 p. [in Ukrainian].
19. Ivanova, O. M. (2020). Osoblyvosti motyvatsii do zmin u patsientiv z zalezhnostiamy. Monohrafiia [Features of motivation for change in patients with addictions. Monograph]. Vinnytsia: Vinnytsia National University, 60 p. Retrieved from: <https://ir.vnu.edu.ua/handle/123456789/ivanova2020> [in Ukrainian].
20. Kalichenko, S. V. (2017). Psykholohichni osoblyvosti impulsyvnosti. Monohrafiia [Psychological characteristics of impulsivity. Monograph]. Lviv: Lviv National University, 52 p. Retrieved from: <https://dspace.lnu.edu.ua/handle/123456789/kalichenko2017> [in Ukrainian].
21. Moroz, V. M. (2025). Profilaktyka adyktivnoi povedinky yak chynnyk znyzhennia ryzykiv deprofesionalizatsii viiskovosluzhbovtziv: zahalni pidkhody [Prevention of addictive behavior as a factor in reducing the risks of deprofessionalization of military personnel: general approaches]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3(85), 132–140. DOI: 10.33099/2617-6858-25-85-3-132-140

Стаття надійшла до редакції 17.10.2025
Статтю прийнято до публікації 05.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025