НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПРОФІЛАКТИКА ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Методичний посібник

Київ – 2025

УДК 355.1:159.9(477)
К59

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 8 від 26 травня 2025 р.)

Р е ц е н з е н т:
Стасюк В. В., доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, професор кафедри внутрішніх комунікацій Інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України.

Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.
К59 Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців: методичний посібник. – К.: Видавничий центр "Кафедра", 2025. – 240 с.

ISBN 978-966-2711-69-1

У методичному посібнику представлені сучасні теоретичні підходи українських і зарубіжних науковців до проблеми профілактики поведінкових адикцій та пов'язаних із ними проявів депрофесіоналізації у військовослужбовців. З урахуванням міжнародного досвіду та результатів власного емпіричного дослідження, спрямованого на багатовимірну оцінку таких форм поведінкової залежності, як трудоголізм, ургентна залежність, залежність від соціальних мереж, комп'ютерних / онлайн-ігор та участі в азартних іграх (гемблінгу). Надані практичні рекомендації для військових психологів щодо організації та проведення профілактичної роботи у вказаному напрямі.

Посібник адресований практичним психологам, офіцерам підрозділів психологічної підтримки персоналу, командирам підрозділів, сержантам і старшинам.

УДК 355.1:159.9(477)

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2025
© Авторський колектив, 2025
© Видавничий центр "Кафедра", 2025

ISBN 978-966-2711-69-1

ЗМІСТ

ВСТУП 5
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ У СФЕРІ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ.....7
РОЗДІЛ 1. ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ.....11
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛАХ.....34
2.1. Психологічне діагностування 34
2.2. Психологічне консультування, психокорекція і психотерапія 39
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З НЕМОТИВОВАНИМИ КЛІЄНТАМИ 57
РОЗДІЛ 4. ТРЕНІНГ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....62
РОЗДІЛ 5. НОРМАЛІЗАЦІЯ СНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 68
РОЗДІЛ 6. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ПОВЕДІНКОВИХ АДИКЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОГО ПЕРСОНАЛУ (ТРУДОГОЛІЗМ, УРГЕНТНА ЗАЛЕЖНІСТЬ) 74
6.1. Ознаки та наслідки професійних поведінкових адикцій 74
6.2. Практичні рекомендації щодо профілактики професійних адикцій на рівні організації, органів військового управління, командирів (начальників).....80
6.3. Рекомендації для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів.....87
6.4. Рекомендації особам, які мають ознаки професійних залежностей.....98
РОЗДІЛ 7. ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЙ ТА ГЕМБЛІНГУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....102
7.1. Ознаки та наслідки інтернет-адикцій та гемблінгу.....102
7.2. Практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-адикцій та гемблінгу на рівні підрозділів, частин, органів військового управління, командирів (начальників) 117
7.3. Рекомендації для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів.....123
7.4. Рекомендації особам, які мають ознаки залежності від соціальних мереж та інтернет-серфінгу 131
7.5. Рекомендації особам, які мають ознаки залежності від комп'ютерних / онлайн ігор 134
7.6. Рекомендації особам з проявами залежності від азартних ігор (гемблінгу) .136
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....142
ДОДАТКИ.....154
Додаток 1. Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців ЗС України (В. Мороз).....154
Додаток 2. Опитувальник діагностики ургентної залежності (О. Шибко).....156
Додаток 3. Голландська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS) 160
Додаток 4. Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева) 163
Додаток 5. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова).....165

Додаток 6. Модифікований опитувальник на виявлення професійного вигорання та деформації – MBI (C. Maslach, S. Jackson) 169
Додаток 7. Методика «Вивчення задоволеності своєю професією та роботою».172
Додаток 8. Методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, у модифікації А. Реана).....173
Додаток 9. Опитувальник військово-професійної життєстійкості (О. Кокун).....175
Додаток 10. Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (у модифікації на військово-професійну самоефективність) 178
Додаток 11. Методи саморегуляції.....180
Додаток 12. Методи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом 182
Додаток 13. Методи саморегуляції, пов'язані з впливом слова 186
Додаток 14. Методи саморегуляції, пов'язані з використанням мислеобразів....187
Додаток 15. Медитація.....189
Додаток 16. Кінезіологія.....191
Додаток 17. Точковий масаж.....192
Додаток 18. Заземлення 196
Додаток 19. Пожива для розуму 197
Додаток 20. Ірраціональні твердження. Попередження 199
Додаток 21. Розвиток раціонального мислення 201
Додаток 22. Практика Майндфулнес-втручання.....202
Додаток 23. Гімнастика доктора Бейтса 204
Додаток 24. Техніки арт-терапії.....205
Додаток 25. Техніки позитивної психотерапії.....208
Додаток 26. Приклади технік та вправ емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) 209
Додаток 27. Техніки сімейної психотерапії.....210
Додаток 28. Опитувальник самооцінки умінь та навичок, необхідних для практичної роботи з клієнтами в процесі індивідуального і групового консультування.....211
Додаток 29. Приклади вправ для роботи в тренінговій групі.....214
Додаток 30. Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI) 217
Додаток 31. Індекс тяжкості інсомнії (ISI) 221
Додаток 32. Базові рекомендації щодо засинання (Relax and Win: Championship Performance, Bud Winter), адаптовані та доповнені О. Масловою.....222
Додаток 33. Рекомендації щодо корекції поведінки для відновлення повноцінного сну.....223
Додаток 34. Практичні рекомендації військовослужбовцям із порушеннями сну.....226
Додаток 35. Сфери реалізації інформаційної компетенції у військовослужбовців.....228
Додаток 36. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Campbell-Sills & Stein, 2007) 230
Додаток 37. Голландська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS).....231
Додаток 38. Діагностика мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс).....234
Додаток 39. Етапи організації метода спостереження.....236
Додаток 40. Модель BASIC Ph.....237
Додаток 41. Система постановки цілей S.M.A.R.T. 238
Додаток 42. Тест самооцінки ризику проблемного чи патологічного гемблінгу 239

ВСТУП

Останніми роками спостерігається неухильне зростання кількості досліджень, присвячених профілактиці поведінкових залежностей. Ці дослідження охоплюють різні напрямки та ґрунтуються на розмаїтих теоретичних підходах, що, природно, спричиняє розбіжності у трактуванні низки ключових понять. Це є характерною рисою наукового процесу, адже розвиток знання відбувається через дискусії, критику та пошук нових концепцій. Різноманіття поглядів сприяє глибшому розумінню феномену поведінкових залежностей і створює передумови для більш обґрунтованих і точних підходів до їхньої профілактики.

В останні роки поведінкові залежності дедалі частіше розглядаються в контексті класифікації DSM-5, що потенційно змінює парадигму підходів до їхньої профілактики й лікування. При цьому слід враховувати тривожну тенденцію – стрімке зростання кількості осіб із адиктивними проявами, що, у свою чергу, зумовлює формування нових соціальних структур, які залишаються мало дослідженими або зовсім не ідентифікованими. В Україні практично відсутній систематичний моніторинг ризиків та чинників втягування в деструктивні форми психологічної залежності; натомість наявні лише фрагментарні форми обліку й оцінки наркологічної ситуації – переважно за фактами звернення громадян до державних спеціалізованих установ. У державі також бракує програм багаторівневого моніторингу психічного та психологічного здоров'я населення, а реєстрація здійснюється здебільшого лише щодо клінічно значущих психічних і поведінкових розладів.

Брак достовірної інформації про психологічні механізми, феноменологію та структуру поведінкових (нехімічних) залежностей значною мірою зумовлює низьку ефективність наявних профілактичних і корекційних програм. Більшість психокорекційних методик створені на основі емпіричних спостережень над обмеженими групами респондентів, що ускладнює розроблення науково обґрунтованих підходів до корекційного впливу на осіб із поведінковими адикціями.

Соціальна ситуація в Україні сьогодні характеризується високим рівнем нестабільності. Воєнний стан, бойові дії, постійна загроза життю, зростання агресивності соціального середовища, насильство, злочинність, втрата впевненості в майбутньому, відсутність відчуття безпеки, обстріли цивільної інфраструктури – усе це формує травматичне тло, що сприяє розвитку нових форм залежностей, паралельно з уже відомими, описаними в Міжнародній класифікації хвороб (Приходько & Байда, 2018).

Різке зниження якості життя, соціальна невизначеність та інші супутні фактори сприяють зростанню психологічної напруженості у всіх верствах населення. Особливо вразливими є особи з низькою здатністю долати психологічний дистрес, зокрема ті, хто не витримує звичних для

повсякдення циклів напруги й спаду, – саме вони перебувають у групі ризику щодо розвитку адиктивної поведінки.

Ця проблема актуальна і для Збройних Сил (ЗС) України. Адиктивна поведінка військовослужбовців значною мірою є відображенням тенденцій, що спостерігаються у цивільному суспільстві. На сьогодні українське військо у великій мірі сформоване з мобілізованих громадян, які раніше не мали військового досвіду. Більшість із них після короткотривалої підготовки залучаються до бойових дій. Стресові чинники бойового середовища, низький рівень військово-професійної життєстійкості, демотивація до служби, емоційне й психофізичне виснаження — все це створює умови для формування поведінкових адикцій у військовослужбовців.

Проблема адиктивної поведінки та її впливу на професійну ефективність військовослужбовців досі недостатньо представлена в науковій літературі, що пов'язано як з об'єктивними труднощами дослідження, так і з суб'єктивними бар'єрами в доступі до цільової аудиторії. Водночас важливість цієї теми важко переоцінити.

Формування адиктивних розладів у мирний і воєнний час має суттєві відмінності. У мирних умовах провідну роль відіграють спадкова схильність, особливості онтогенезу, індивідуально-психологічні фактори. *Натомість у бойовій обстановці ключовим детермінантом розвитку залежностей стає хронічний стрес, а основним предиктором – низька стресостійкість особистості* (Колесніченко та ін., 2022).

У цьому посібнику подано практичні рекомендації щодо профілактики поведінкових адикцій як одного з чинників депрофесіоналізації військовослужбовців. В основі рекомендацій – аналіз міжнародного досвіду, а також результати емпіричного дослідження, проведеного фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України (НДЦ ГП ЗС України).

З метою своєчасної діагностики ознак поведінкових залежностей у НДЦ ГП ЗС України було розроблено *Методику визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців ЗС України* (автор – В. Мороз). Ця методика дає змогу виявити схильність до трудоголізму, ургентної залежності, залежності від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, комп'ютерних та онлайн-ігор, а також азартних ігор (гемблінгу). Методика пройшла психометричну валідацію, включно з оцінкою надійності, валідності та дискримінативності.

На підставі отриманих даних були сформульовані практичні рекомендації з профілактики поведінкових залежностей, здатних призводити до професійної дезадаптації й депрофесіоналізації військовослужбовців.

На жаль, у сучасній військовій практиці випадки виявлення поведінкових розладів або професійних деформацій часто супроводжуються запізнілими управлінськими рішеннями – у формі адміністративних покарань або звільнень. Водночас системна, проактивна профілактична робота з цими ризиками залишається недостатньо налагодженою та потребує суттєвого посилення.