

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЙ ТА ГЕМБЛІНГУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AND GAMBLING AMONG MILITARY SERVANTS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

У статті подано практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу), розроблені авторами на основі теоретичного аналізу наукових зарубіжних та українських джерел та на основі проведеного Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України психологічного дослідження щодо вивчення поведінкових адикцій у військовослужбовців, їх особливостей, чинників і механізмів розвитку, наслідків впливу на всі сфери життєдіяльності осіб з проявами залежної поведінки.

Зазначено основні етапи організації профілактичної роботи у військовому підрозділі: визначення мети і завдань профілактичної роботи, де мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики підрозділу, а у завданнях конкретизується загальна мета, визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки військового колективу, рівня його готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з особливостей військово-професійної діяльності визначеного підрозділу та його залученості до виконання завдань за призначенням (бойових завдань); розробка плану профілактичної роботи (зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік профілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування профілактичної роботи повинно здійснюватися за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності); організація, виконання та облік-контроль профілактичних заходів; оцінка ефективності.

Практичні рекомендації запропоновані для включення до плану профілактичної роботи психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів із запобігання розвитку і поширення інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу).

Ключові слова: військовослужбовці, профілактика, психологічна підтримка персоналу, інтернет-адикції, гемблінг, Збройні Сили України.

The article presents practical recommendations for the prevention of Internet addiction and gambling addiction, developed by the authors on the basis of a theoretical analysis of scientific foreign and Ukrainian sources and on the basis of a psychological study conducted by the Scientific Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine on the study of behavioral addictions in military personnel, their features, factors and mechanisms of development, the consequences of the impact on all spheres of life of persons with manifestations of addictive behavior. The main stages of organizing preventive work in a military unit are indicated: determining the goal and objectives of preventive work, where the goal is determined in accordance with the current psychological issues of the unit, and the tasks specify the general goal, are determined for a significant period of time (six months, a year), taking into account the specifics of the military collective, the level of its readiness to work in this direction, as well as based on the characteristics of the military-professional activity of a particular unit and its involvement in the performance of assigned tasks (combat missions); development of a preventive work plan (indicating the optimal forms and methods of psychological prevention, a schedule of preventive measures, conditions for cooperation with other specialists; planning of preventive work should be carried out according to the principles of purposefulness, systematicity, integrity); organization, implementation and accounting and control of preventive measures; assessment of effectiveness.

Practical recommendations are proposed for inclusion in the preventive work plan of psychologists of military units (subdivisions), CCK and SP, instructors in psychological training of training centers for preventing the development and spread of Internet addictions and gambling addiction.

Key words: military personnel, prevention, psychological support for personnel, Internet addiction, gambling, Armed Forces of Ukraine.

УДК 159.922.2+331.442

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.57>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Лозінська Н.С.

к.психол.н., старший дослідник, провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідний центр Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України

Пішко І.О.

провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідний центр Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України

Постановка проблеми. Адиктивна стратегія взаємодії з дійсністю набуває дедалі більших масштабів, зокрема, й у Збройних Силах України. Виконання завдань за призначенням вимагає від військовослужбовців зосередженості, відповідальності та злагожденості. Проте поширення адикцій серед особового складу створює ризики для ефективності роботи, що впливає не лише на окремого військовослужбовця, а й на весь підрозділ [1].

Військова служба пов'язана з ризиком і непередбачуваністю, що впливає на психіку особового складу. У одних формується самовпевненість і почуття переваги, в інших – тривога, депресія, нестабільна самооцінка та когнітивні викривлення. Для зняття психологічного напруження деякі військовослужбовці вдаються до адиктивної по-

ведінки, яка створює ілюзію вирішення проблем і закріплюється як основна стратегія реагування [1].

Проблема інтернет-адикцій та гемблінгу залишається предметом вивчення як українських, так і зарубіжних науковців. Питання інтернет-адикцій розкривається в роботах В. Бурової, О. Камінської, О. Кокуна, В. Мороза, І. Пішко, О. Петрунько, К. Телешун, S. Cooper, H. Cash, M. Griffiths, K. C. Rae, Young та ін. Проблеми гемблінгу присвячені праці К. Аймедова, О. Кокуна, В. Мороза, О. Олійник, І. Пішко, Т. Синіцької, З. Топорецької, С. Шума, M. Griffiths, E. Roberts, G. Dighton, M. Fossey, M. Potenza, L. Nower та ін.

У 2024 році фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України було проведено психологічне дослідження, за

результатами якого вдалося визначити, що у військовому середовищі такі поведінкові адикції як залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, залежність від комп'ютерних / онлайн ігор, залежність від азартних ігор (гемблінг) посідають друге місце за поширенням, після професійних залежностей. Такі дані свідчать про те, що проблема поведінкових адикцій серед особового складу загрожує багатьма негативними наслідками, і це потребує посиленої уваги з боку фахівців з психологічної підтримки персоналу, мобілізації всіх можливих ресурсів для її вирішення.

Метою статті є розробка практичних рекомендацій щодо профілактики інтернет-адикцій та гемблінгу для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів.

Виклад основного матеріалу. Для отримання бажаного результату в ході реалізації профілактичних заходів особам, на яких покладаються завдання з психологічної підтримки персоналу, доцільно дотримуватись основних етапів організації профілактичної роботи у військовому підрозділі [5]:

- визначення мети і завдань профілактичної роботи. Мета визначається відповідно до актуальної психологічної проблематики підрозділу; у завданнях конкретизується загальна мета; вони визначаються на осяжний період часу (півроку, рік), з урахуванням специфіки військового колективу, рівня його готовності до роботи в цьому напрямку, а також виходячи з кількості часу, який планується приділити профілактичній роботі, особливостей військово-професійної діяльності визначеного підрозділу та його залученості до виконання завдань за призначенням (бойових завдань) ;

- розробка плану профілактичної роботи: зазначаються оптимальні форми та методи психологічної профілактики, графік профілактичних заходів, умови співпраці з іншими фахівцями; планування профілактичної роботи повинно здійснюватися за принципами цілеспрямованості, систематичності, цілісності;

- організація, виконання та облік-контроль профілактичних заходів: за потреби психолог може корегувати план профілактичної роботи;

- відповідальні особи забезпечують контроль за виконанням плану профілактичної роботи щодо запобігання адиктивної поведінки та її поширення серед особового складу, оцінюють його ефективність.

У разі, якщо оцінка ефективності профілактичного впливу показує незадовільний результат, рекомендується повернутися на етап планування і організації профілактичного впливу та внести відповідні корективи [5].

Рекомендації для психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів

1. У практичній діяльності дотримуватись Етичного кодексу психолога, який є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяль-

ності психологів, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів. Дотримання Етичного кодексу сприяє більш успішному здійсненню фахівцями з психологічної підтримки персоналу своїх професійних обов'язків [2].

2. Своєчасно і якісно виконувати свої посадові обов'язки. Ініціювати розвиток власної професійної компетенції. Свідомо підходити до оцінки власного рівня професійних знань, умінь і навичок; працювати в напрямку постійного професійного розвитку (самотивація, самоорганізація і самоосвіта); у разі потреби пропонувати свою участь у курсах підвищення кваліфікації, соціально-психологічних тренінгах розвитку професійної компетентності психологів (військових психологів); організовувати / брати участь в заходах з обміну практичним досвідом щодо професійної підтримки військового персоналу, зокрема профілактики розвитку і поширення інтернет-адикцій і гемблінгу у військовослужбовців. Уміти працювати в команді; уміти використовувати час як ресурс; застосовувати інноваційні технології при виконання посадових обов'язків.

3. Уміти самостійно розробляти методичні та інформаційно-довідкові матеріали щодо психологічної профілактики адикцій, вдосконалювати технології психологічної профілактики поведінкових залежностей та впроваджувати їх, враховуючи особливості військового середовища.

4. Розширювати власний арсенал різноманітних підходів, методів, методик тощо для застосування в практичній роботі (психодіагностичний інструментарій; методи психологічного впливу (психоедукація, психокорекція, психотерапія тощо). Вибір конкретного методу залежить від напрямку та завдань психологічної профілактики, форми проведення профілактичних заходів, вікових та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців тощо.

Довідково: наявність у «скарбничці» психолога широкого арсеналу методів, методик, технік, прийомів, вправ дозволяє в кожному окремому випадку зробити правильний вибір щодо інструментарію задля вирішення конкретної психологічної проблеми клієнта. Свідоме обмеження психолога в цьому виборі може стати причиною зниження ефективності його роботи.

5. При плануванні і реалізації заходів профілактики поведінкових адикцій фахівці з психологічної підтримки персоналу повинні враховувати ключові засади успішності профілактичного втручання: усвідомлення і прийняття військовослужбовцем наявної проблеми, пов'язаної із залежністю від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, залежністю від комп'ютерних / онлайн ігор та / або залежністю від азартних ігор (гемблінгом); наявність мотивації до позитивних змін у напрямку подолання інтернет-залежності і / або гемблінгу; свідоме ухвалення рішення щодо зміни свого життя і прийняття відповідної психологічної допомоги в подоланні ознак залежної поведінки.

6. За узгодженням з командуванням проводити заняття з елементами тренінгу «Психологічна безпека у військовому підрозділі» серед командирів тактичної ланки з метою удосконалення навичок забезпечення психологічної безпеки у військових підрозділах як одного з чинників профілактики адикцій.

Довідково: такі заняття дозволять обґрунтувати вплив психологічної безпеки у військовому підрозділі на збереження психологічного здоров'я і попередження розвитку поведінкових адикцій; удосконалити навички управління ризиками у сфері психологічного здоров'я та підтримки ефективної комунікації в цьому напрямку, впровадження заходів щодо розвитку лідерства командирів тактичної ланки, як основи для формування та підтримки вмотивованості, згуртованості військових колективів, командного бойового духу, застосування в діяльності аналізу проведених дій, розвитку системи визнання та заохочення за результатами виконання завдань.

7. За узгодженням з командуванням розробляти і проводити психоедукаційні заходи (інформування, лекції, диспути, круглі столи, збори, практиками, міні-лекції тощо) за участі командирів (начальників) військових підрозділів щодо впливу на ефективність виконання завдань за призначенням наявності у військовослужбовців залежності від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, залежності від комп'ютерних / онлайн ігор та залежності від азартних ігор (гемблінгу), підвищувати мотивацію командирів (начальників) до протидії поширенню зазначених адикцій серед особового складу.

Довідково: командирів підрозділів доцільно ознайомити з особливостями прояву зазначених адикцій, механізмами та стадіями розвитку, причинами їх поширення серед особового складу та небезпекою їх впливу на виконання завдань за призначенням.

8. Організовувати і проводити психоедукаційні заходи із залученням всього особового складу з метою поширення інформації про психологічне здоров'я, особливості інтернет-адикцій та гемблінгу, причини і механізми розвитку, ознаки на певних стадіях, наслідки впливу на всі сфери життєдіяльності адикта, можливі альтернативні патерни поведінки (круглі столи, інформування, лекції, збори, практиками, міні-лекції, розповсюдження тематичної друкованої продукції тощо).

9. Проводити систематичний моніторинг прояву ознак поведінкових адикцій у військовослужбовців та інших видів залежностей.

Довідково: при проведенні психологічного діагностування враховувати наявність таких взаємопов'язаних проблем: брехливість адиктів [12; 18]; схожість симптомів та діагностичних критеріїв як хімічних адикцій, так і не хімічних адикцій – проблема інтерференції ознак [13; 14]; коморбідність (поєднаність) адикцій [16; 18].

10. За результатами моніторингу подавати доповідь командуванню про поточний стан справ щодо поширення поведінкових адикцій серед особового

складу, на основі якої складається план профілактичних заходів з попередження розвитку і поширення інтернет-адикцій і гемблінгу серед військового персоналу.

11. За результатами аналізу моніторингової роботи формувати групу посиленої психологічної уваги з осіб, які мають ознаки адиктивного ризику. Здійснювати планування індивідуальної і групової роботи з військовослужбовцями ГППУ, вести відповідну документацію з фіксуванням всіх запланованих і проведених профілактичних заходів та їх реальної ефективності, дотримуючись вимог конфіденційності.

12. Розробляти, організовувати та проводити соціально-психологічні тренінги або заняття з елементами тренінгу (в залежності від часових обмежень, пов'язаних із можливістю залучення військовослужбовців до тренінгової роботи у службовий час) за напрямками, що сприяють зменшенню ризиків розвитку і поширення поведінкових адикцій серед особового складу.

Довідково: пропонується орієнтовна тематика соціально-психологічних тренінгів в межах профілактики інтернет-адикцій і гемблінгу: «Моє психологічне здоров'я»; «Профілактика залежності від соціальних мереж і інтернет-серфінгу»; «Профілактика залежності від комп'ютерних / онлайн-ігор»; «Азартні ігри: розвага чи хвороба?»; «Розвиток професійної мотивації та самосвідомості»; «Тренінг емоційної стійкості»; «Формування комунікативної компетентності»; «Оптимізація готовності до ризику»; «Управління агресією»; «Тренінг модифікації поведінки»; «Профілактика і корекція симптомів емоційного вигорання»; «Тренінг позитивного мислення»; «Тренінг контролю бойового стресу»; «Разом ми – СИЛА» (тренінг командоутворення); «Я і моя самооцінка» тощо.

13. Розробляти і проводити тренінги / тренінгові заняття з розвитку стресостійкості військовослужбовців. Удосконалювати знання, уміння і навички військового персоналу щодо самоконтролю і саморегуляції. Навчати підвищувати рівень власної стресостійкості, контролювати прояви стресу, стабілізувати емоційний стан, обирати адаптивні патерни поведінки при подоланні важких життєвих ситуацій.

Довідково: поведінкові адикції у військовослужбовців часто стають наслідком зниженої здатності справлятися зі стресом, пов'язаним з виконанням службово-бойових завдань, складними життєвими ситуаціями, медичними, соціальними проблемами тощо. Саме тому особливе місце в профілактичній роботі з поведінковими адикціями займає підвищення рівня стресостійкості військового персоналу, навчання його навичкам самоконтролю і саморегуляції, адаптивним копінг-стратегіям для застосування в ситуаціях надмірного стресового навантаження, навичкам контролю бойового стресу.

14. Інформувати військовослужбовців про місце і роль ресурсів у подоланні важких життєвих ситуацій, травматичних подій і, як наслідок, роз-

виток залежної поведінки (інформування, лекції, диспути, круглі столи, збори, практикуми, міні-лекції, розповсюдження тематичної друкованої продукції тощо).

Довідково: у рамках ресурсної концепції стресу [11; 15] ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Розрізняють такі види ресурсів як середовищні і особистісні. Hobfoll до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання чи збереження здоров'я у тяжких життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення особисто значущих цілей. Як основний принцип концепції «консервації» ресурсів (Conservation of Resources, COR-теорії) Hobfoll передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей (commerce of resources) [15].

15. Проводити тренінги / тренінгові заняття із пошуку власної унікальної комбінації ресурсів у боротьбі з несприятливими обставинами на основі «BASIC Ph» Model [17], яка ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психологічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Довідково: модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс):

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

2. Affect (афект): почуття, емоції.

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва мовність та діяльність [3; 17].

16. Забезпечувати надання своєчасної та якісної психологічної підтримки військовому персоналу в ситуаціях важких життєвих обставин, подій, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я військовослужбовців.

17. Здійснювати консультативно-профілактичну роботу щодо допомоги військовослужбовцям у дослідженні власної особистості, у розумінні своїх стосунків з оточуючим світом, оцінці своїх проблем та в пошуку альтернативних варіантів їх вирішення – без застосування поведінкових патернів, пов'язаних з адикціями. Посилити відповідальність

клієнта за те, що з ним відбувається; спонукати його до активності в аналізі проблем, у пошуку виходу з кризи; навчити активізувати власні ресурси в цьому процесі. Надати військовослужбовцю весь необхідний інструментарій для самоконтролю і саморегуляції, навчити правильно його використовувати.

18. При роботі з військовослужбовцями ГППУ застосовувати методи психотерапії з доведеною ефективністю, визначені чинними нормативними документами [6]. *Наприклад*, метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що дозволить адиктам усвідомлювати і змінювати негативні переконання та поведінкові патерни, пов'язані з інтернет-залежністю і гемблінгом. Психолог повинен допомогти клієнту розпізнавати тригери, які спонукають до залежної поведінки, і розробити стратегії здорового подолання цих ситуацій.

Довідково: КПТ (у тому числі, травмо-фокусована КПТ, наративно-експозиційна терапія, когнітивно-процесуальна терапія, когнітивна терапія, пролонгована експозиція та інші інтервенції та методики базовані на КПТ) є одним з найефективніших методів психотерапії в роботі з подолання інтернет-залежностей та гемблінгу. Вона спрямована на зміну негативних думок та поведінки, пов'язаних із залежностями [4; 8].

Крім того, в роботі з подолання інтернет-залежностей і гемблінгу можна застосовувати такі методи психотерапії як: арт-терапія; мотиваційна терапія (у тому числі, мотиваційне інтерв'ю, мотиваційне консультування та методи, базовані на мотиваційному інтерв'ю); майндфулнес-базований підхід (у тому числі зниження стресу на основі майндфулнес (MBSR) та майндфулнес-базована когнітивна терапія (МБСТ); десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR); терапія прийняття і відповідальності (АСТ); позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном); психодинамічна терапія; емоційно фокусована терапія (ЕФТ); танце-рухова терапія (ТРТ); сімейна психотерапія та ін.

19. До вибору методів психокорекції і психотерапії в профілактичній роботі з адиктивною поведінкою підходити з урахуванням актуального стану клієнта, його адиктивного статусу, рівня професіоналізму психолога, можливості забезпечити умови для проведення психокорекційних / психотерапевтичних сесій, наявного часу для проведення сесій.

20. Уміти правильно підбирати та обґрунтовувати застосування психокорекційних / психотерапевтичних методів роботи з військовослужбовцями з проявами поведінкових адикцій (враховувати наявність сертифікації психолога за тими психотерапевтичними методами, які він планує застосовувати в роботі), проводити психотерапевтичні сесії, оцінювати та аналізувати їх ефективність.

21. Організувати роботу групи «рівний-рівному» (групова терапія) із залученням до її складу військовослужбовців, які мають однакові пробле-

ми (наприклад, залежність від соціальних мереж, інтернет-серфінгу, азартних ігор тощо), але стають на шлях відновлення. Це дозволить учасникам ділитися власним досвідом у подоланні проблеми, допоможе почуватися менш ізольованими від суспільства, мотивуватиме на подальший рух, що допоможе позбутися залежної поведінки.

22. Розробляти і проводити заняття з елементами тренінгу «Час – найцінніший ресурс». Спрямувати роботу на розвиток навичок управління часом – ефективне управління часом допоможе запобігти можливості занурення в мережу інтернет, поринути в ігри. Учасники навчаються ставити пріоритети та розподіляти свій час на різноманітні та більш здорові заняття [7].

23. Організовувати і проводити практичні заняття / заняття з елементами тренінгу з військовослужбовцями ГППУ щодо розвитку навичок побудови нових цілей, пошуку сенсу життя поза інтернет-залежністю / гемблінгом.

Довідково: учасникам даються такі рекомендації:

- зробіть звичкою, плануючи день, тиждень, місяць і т. і. – ставити специфічні цілі на різні терміни і відповідні завдання в кожній важливій сфері життя та по кожному важливому «напрямку»;

- пам'ятайте – цілі і завдання мають бути пов'язані з цінностями – налаштовуючись на них і реалізуючи їх, тримайте зв'язок із вашими «зорями» – заради чого усе це, чому це важливо – це даватиме наснаги і допомагатиме не просто робити кроки, а відчувати значимість кожного, визначатиме спосіб і якість самих кроків;

- ставлячи цілі, використовуйте, по можливості, SMART-підхід – це робить цілеутворення максимально ефективним.

S (specific) – формулюйте конкретні, специфічні цілі;

M (measurable) – подбайте, щоб вони були вимірювані, визначте критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль частково чи повністю досягнута;

A (attainable) – цілі мають бути досяжними за наявних умов і залежати від ваших дій;

R (relevant) – відповідні до цінностей, важливі;

T (time-framed) – важливо, щоб цілі були окреслені в часі;

- тоді для кожної цілі розробіть низку завдань – кроків, виконуючи які ви поступово дійдете до результату або ж будете рухатися в напрямку визначених цінностей. Розробіть часовий графік реалізації завдань з мітками часу. Візуалізуйте на папері чи електронному документі, щоби бачити, мов карту перед очима та відзначати виконання – а це кожен раз можливість для святкування успіху;

- втілюйте задумане. Концентруйтеся на виконанні завдань, на щоденних кроках. Святкуйте успіхи. Якщо є невдачі і падіння – просто це запрошення кожен раз зводитися і йти далі. Якщо є перешкоди – шукати шляхи подолання. Якщо потрібні навички для ефективного виконання завдань – учи-

тися. І водночас не забувайте моніторити і звіряти свій шлях, та прокладати далі нові цілі, ставити нові завдання [9].

24. Розробити і проводити заняття з елементами тренінгу «Моя оточення – моя підтримка». Спрямувати роботу на усвідомлення ролі підтримуючого середовища в подоланні залежної поведінки, розвиток підтримуючих мереж (посилення підтримуючого середовища) з числа найближчого соціального оточення (друзів, товаришів по службі, членів сім'ї тощо), фахівців з психологічної підтримки персоналу, психологів зі складу груп психологічного супроводу та відновлення тощо.

25. За узгодженням з командуванням організовувати і проводити корпоративні заходи культурного дозвілля (спортивної, інтелектуальної, розважальної спрямованості тощо).

26. Ініціювати можливість участі в роботі із супервізором як у складі супервізійних груп, так і у формі індивідуальних супервізій для вдосконалення професійних навичок, виявлення слабких сторін у своїй практичній діяльності, профілактики емоційного вигорання тощо.

Довідково: встановлено, що супервізія впливає на практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Досліджено, що позитивними результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних умінь і навичок у роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації [10].

Висновки. Практичні рекомендації пропонується включити до плану профілактичної роботи психологів військових частин (підрозділів), ТЦК та СП, інструкторів з психологічної підготовки навчальних центрів та інших посадових осіб, діяльність яких пов'язана із запобіганням розвитку і поширення інтернет-адикцій і залежності від азартних ігор (гемблінгу). При цьому психологам варто пам'ятати, що робота з адиктами доповнюється низкою взаємопов'язаних проблем: проблемою коморбідності (поєднаності) адикцій, проблемою схожості симптомів та діагностичних критеріїв як хімічних адикцій, так і не хімічних адикцій – проблема інтерференції ознак та проблемою брехливості адиктів [1]. Тому при плануванні профілактичної роботи в кожному підрозділі варто враховувати поточну ситуацію щодо поширення різних видів адикцій та відповідально підходити до підбору та поєднання профілактичних заходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адиктивні поведінкові чинники депрофесіоналізації військовослужбовців Збройних Сил України : звіт про науково-дослідну роботу. НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2024. 367 с.
2. Етичний кодекс психолога. Національна психологічна асоціація. URL: <https://npa-ua.org/pub/files/66d3a42494d2acd8.pdf> (дата звернення: 01.07.2025).
3. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір* : тези доповідей Х наук.-практ. семінару, м. Київ, 23 квіт. 2020 р. Київ, 2020. С. 14–15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovskaya_BASIC%20Ph.pdf (дата звернення: 02.07.2025).
4. Ефективні методи психотерапії для подолання залежності від азартних ігор. URL: <https://psychologist.com.ua/efektivni-metodi-psixoterapii-dlya-podolannya-zalezhnosti-vid-azartrnix-igor/> (дата звернення: 30.06.2025).
5. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
6. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 р. № 2118 URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE41474?an=1> (дата звернення: 02.07.2025).
7. Психологічне лікування ігроманії. Garmed. URL: <https://garmed.com.ua/service/likuvannya-igromaniyi-ludomaniyi-gemblingu/psychologichne-likuvannya-igromaniyi/> (дата звернення: 03.07.2025).
8. Роль когнітивно-поведінкової терапії в лікуванні ігрової залежності. Міжнародний наркологічний реабілітаційний центр IsraRehab. URL: <https://israrehab.com/rol-kognitivno-povedencheskoj-terapii-v-lechenii-igrovoj-zavisimosti/> (дата звернення: 04.07.2025).
9. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Аптечка технік КПТ: Постановка цілей і завдань. URL: <https://i-cbt.org.ua/> (дата звернення: 02.03.2025).
10. Хараджи М. В., Іващенко А. І. Супервізія як метод професійного зростання психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 23–26. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.1.4
11. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Київ : НАНГУ, 2019. 216 с.
12. Griffin S. E. Sex and love: Addiction, treatment, and recovery. New York: Praeger, 1991. 248 p.
13. Griffiths M. D. Technological addiction. *Clinical Psychology Forum*. 1995. Vol. 76(2). P. 14–19. URL: https://www.academia.edu/751805/Griffiths_M_D_1995_Technological_addictions_Clinical_Psychology_Forum_76_14_19 (дата звернення: 28.06.2025).
14. Griffiths M. D., Parke J. The social impact of Internet gambling. *Social Science Computer Review*. 2002. Vol. 20(3). P. 312–320. DOI: 10.1177/089443930202000305.
15. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44(3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.43.3.513
16. Hollen K. H. Encyclopedia of Addictions. Vol. II. Westport, CT : Greenwood Press, 2009. 950 p.
17. Lahad M., Ayalon O., Shacham M. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London : Jessica Kingsley Publishers, 2012. 256 p.
18. Mack A. H., Harrington A. L., Frances R. J. Clinical manual for treatment of alcoholism and addictions. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2010. 458 p. DOI: 10.1176/appi.books.9781585629282