



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-30>

Н. В. Чернявська

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5708-8425>



cherniavska.reserve@gmail.com

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСВІДОМОСТІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Анотація. У статті досліджено самосвідомість чоловіків із алкогольною залежністю як багаторівневу систему, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Теоретичною основою є авторська модель самосвідомості, яка враховує нейробіологічні, соціальні та психологічні чинники розвитку особистості й пояснює взаємозв'язок базових потреб, психосоціальних криз, формування ідентичності, самооцінки та навичок саморегуляції [6].

Для емпіричної перевірки моделі застосовано комплекс психодіагностичних методик, що вимірювали основні шкали самосвідомості. Рівень адиктивності визначався за MAST; самоповага – за шкалою М. Розенберга; саморегуляція – за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки»; локус контролю – за тестом Дж. Роттера; емоційний стан і стрес – за PSS-10; показники добробуту й позитивного функціонування – за PERMA-Profiler; особистісна реалізованість – за опитувальником О. Штепи; ідентичність та рефлексія – за методиками «Хто Я?» та «Незавершені речення».

Отримані результати засвідчили, що структура самосвідомості представлена двома взаємопов'язаними блоками – емоційно-ціннісно-когнітивним і регулятивно-ідентичнісним. Вони відображають взаємозв'язок позитивних емоцій, сенсу життя, досягнень, добробуту, самооцінки та інтернальності з показниками саморегуляції та ідентичності. Емпіричне підтвердження моделі поглиблює розуміння механізмів формування самосвідомості в контексті адиктивної поведінки та створює підґрунтя для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самоповаги й відновлення цілісності образу «Я».

Ключові слова: адикт, самосвідомість, алкогольна залежність, когнітивний компонент, емоційно-ціннісний компонент, поведінковий компонент, психокорекційні програми, інтеграція.

N. V. Cherniavska

Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine

EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF SELF-AWARENESS IN MEN WITH ALCOHOL ADDICTION

Abstract. The article investigates the self-awareness of men with alcohol use disorder as a multilevel system integrating cognitive, emotional-value, and behavioral components. The theoretical foundation is the author's model of self-awareness, which incorporates neurobiological, social, and psychological factors of personality development and explains the interrelations among basic needs, psychosocial crises, identity formation, self-esteem, and self-regulation skills [6].

To empirically verify the model, a comprehensive set of psychodiagnostic methods was applied to assess the main indicators of self-awareness. The level of alcohol use disorder was measured using the Michigan Alcoholism Screening Test (MAST); self-esteem – by the Rosenberg Self-Esteem Scale; self-regulation – by the “Behavioral Self-Regulation Style” questionnaire; locus of control – by J. Rotter's test; emotional state and stress level – by the Perceived Stress Scale (PSS-10); well-being and positive functioning – by the PERMA-Profiler; personal fulfillment – by O. Shtepa's questionnaire; and identity and reflection – by the “Who Am I?” and “Incomplete Sentences” techniques.

The results, confirmed by factor analysis, revealed that the structure of self-awareness consists of two interrelated blocks – the emotional-value-cognitive and the regulatory-identity. These blocks reflect the interconnection of positive emotions, sense of purpose, achievements, well-being, self-esteem, and internality with self-regulation and identity indicators. The empirical validation of the model deepens the understanding of the mechanisms underlying self-awareness formation in the context of addictive behavior and provides a foundation for developing psychocorrectional programs aimed at enhancing self-esteem and restoring the integrity of the self-concept.

Key words: addict, self-awareness, alcohol use disorder, cognitive component, emotional-value component, behavioral component, psychocorrectional programs, integration.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство перебуває у стані глибоких трансформацій, пов'язаних із військовими діями, соціальною нестабільністю та економічними викликами. Ці чинники створюють підвищене навантаження на психіку людини та сприяють поширенню різних форм залежної поведінки, серед яких особливе місце посідає алкогольна адикція. Досвід практичної психології показує, що залежність не є лише біологічним феноменом, а й формується на перетині індивідуальних, сімейних та соціокультурних умов.

У цьому контексті надзвичайної актуальності набуває вивчення самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. Самосвідомість виступає стрижнем особистісної цілісності, оскільки забезпечує здатність до саморефлексії, самоконтролю, самопізнання та формування ідентичності. Руйнування цих механізмів в адиктивних призводить до дезадаптації, зниження соціального функціонування, емоційної нестабільності та регресивних форм поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях проблема самосвідомості осіб із залежною поведінкою розглядається у різних аспектах: як деформація ідентичності, зниження самооцінки, порушення саморегуляції та емоційно-ціннісної сфери [4]. Значна увага приділяється взаємозв'язку дитячих травм, фрустрації базових потреб та особливостей проходження вікових криз із формуванням адиктивного потенціалу особистості [5]. Окремі праці вітчизняних і зарубіжних авторів підкреслюють необхідність інтегративного підходу, який враховує біологічні, соціальні та психологічні чинники розвитку залежності [11; 14; 16; 2]. У вітчизняних напрацюваннях також наголошується на ролі екзистенційно-суб'єктивних засад у формуванні самосвідомості [12] та можливостях інтеграції психотерапевтичних і соціальних підходів [15].

Водночас бракує емпірично підтверджених моделей самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, які б поєднували когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий рівні у цілісну структуру. Не досить дослідженими залишаються критерії інтегрованості самосвідомості та інди-

катори її руйнації, що унеможливорює ефективне визначення психокорекційних стратегій. Саме ці невирішені аспекти становлять предмет цього дослідження.

Постановка завдання. Стаття має на меті емпіричне дослідження когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінкових складників самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю в періоді ранньої дорослості та визначення інтегративних тенденцій у їхній взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Запропонована в попередніх роботах авторська модель самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю була перевірена на емпіричному рівні. Її структура інтегрує нейробіологічні, соціальні та психологічні вектори розвитку особистості. Модель враховує функціонування центральної нервової системи, чутливість рецепторів, стійкі нейронні зв'язки, сформовані під впливом алкоголю, а також соціальні чинники на мікро- та макrorівнях (таких як сімейні сценарії, стиль виховання, деформація сімейних цінностей, вплив воєнних і соціально-економічних криз) [6]. Центральне місце відведене задоволенню чи незадоволенню значущих потреб у попередніх вікових періодах та проходженню психосоціальних криз, що визначає здатність до формування ідентичності, самооцінки та розвитку навичок саморегуляції.

Результати емпіричної перевірки підтвердили наявність трьох ключових компонентів самосвідомості – когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового. Виявлено, що порушення цих компонентів проявляються у розмитій ідентичності (за даними методик «Хто Я?» і «Незавершені речення»), низькому рівні самоповаги (за шкалою М. Розенберга), зниженні рефлексії та втраченій здатності до самоконтролю (за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки»), а також у формуванні вивченої безпорадності (що узгоджується з низькими показниками інтернальності за тестом Дж. Роттера).

У дослідженні взяли участь 134 чоловіки віком від 20 до 40 років. Використані психодіагностичні методики дали змогу зібрати як кількісні, так і якісні дані. Зокрема, було застосовано: Michigan

Alcoholism Screening Test (MAST) [9], опитувальник «особистісної здійсненності» О. Штепи [13], шкалу сприйнятого стресу (PSS-10, С. Коен) [1], шкалу самоповаги М. Розенберга (RSES) [17], опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» [7], опитувальник локусу контролю Дж. Роттера (адапт.) [3], PERMA-Profiler (М. Селігман; адапт. О. Савченко, Д. Лавриненко) [9], методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модифікація Рум'янцевої) [7, с. 95–98] та методику «Незавершені речення» (Сакс-Леві, модифікований варіант) [7 с. 55–60]. Проведений статистичний аналіз особливостей самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю дав змогу встановити низку важливих закономірностей.

Насамперед результати кластеризації емпіричних даних засвідчили неоднорідність вибірки за рівнем інтегрованості самосвідомості. Кластерний аналіз емпіричних даних ($n = 134$) засвідчив неоднорідність вибірки за рівнем інтегрованості самосвідомості, визначеної на основі сукупності показників за методиками PERMA-Profiler, шкалою самоповаги Розенберга, опитувальником саморегуляції, тестом локусу контролю Роттера та проєктивними методиками «Хто Я?» і «Незавершені речення». Було виокремлено три кластери, які відрізняються за рівнем сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів.

Перший кластер об'єднав 41 досліджуваного (30,6%), для яких характерні нижчі за середні значення більшості показників самосвідомості, труднощі в усвідомленні власних почуттів і мотивів поведінки, знижена здатність до рефлексії

та схильність до уникнення відповідальності. Цю групу можна визначити як осіб із «низькою інтегрованістю самосвідомості». Другий кластер включає 47 досліджуваних (35,1%) із помірними значеннями більшості показників. Учасники частково усвідомлюють свої емоції та вчинки, інколи беруть на себе відповідальність, проте у складних ситуаціях орієнтуються на зовнішні фактори. Групу доцільно позначити як осіб із «середньою інтегрованістю самосвідомості». Третій кластер охоплює 46 осіб (34,3%), для яких характерні високі значення за всіма основними шкалами. Вони відзначаються розвинутою рефлексією, усвідомлюють власні емоції та мотиви поведінки, беруть відповідальність за власне життя та рішення. Цю групу можна позначити як осіб із «високою інтегрованістю самосвідомості».

Для узагальнення результатів було здійснено порівняння середніх значень когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів самосвідомості у межах трьох кластерів. Як видно з рисунка 1, у групі з низьким рівнем інтегрованості спостерігається дисгармонійність між складниками, тоді як для осіб із високим рівнем інтегрованості характерне більш збалансоване поєднання всіх компонентів.

Розшифровка для викладу результатів:

Кластер 1 (низький рівень інтегрованості): когнітивний – 3,2; емоційно-ціннісний – 2,8; поведінковий – 3,0. Спостерігається дисбаланс між компонентами, що проявляється у труднощах із рефлексією та низькій емоційній ресурсності.

Кластер 2 (середній рівень): когнітивний – 4,1; емоційно-ціннісний – 3,6; поведінковий – 4,0.

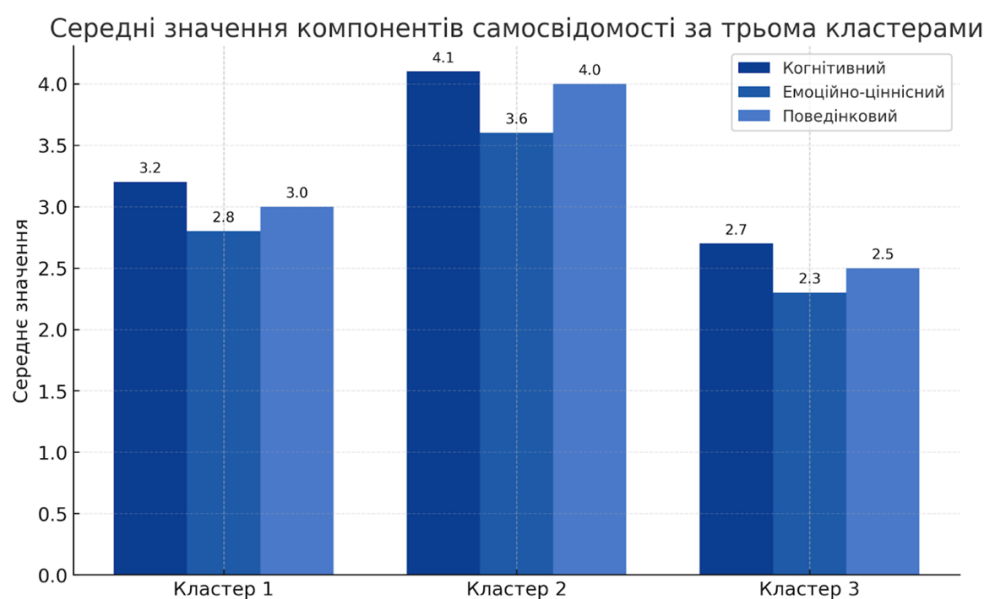


Рис. 1. Середні значення компонентів самосвідомості у трьох кластерах досліджуваних

Показники вищі, ніж у кластері 1, з певною гармонізацією, проте ще зберігається залежність від зовнішніх чинників.

Кластер 3 (високий рівень): когнітивний – 2,7; емоційно-ціннісний – 2,3; поведінковий – 2,5. Значення нижчі, ніж у кластері 2, але структура компонентів відносно вирівняна, що свідчить про певну цілісність самосвідомості навіть за нижчого кількісного рівня.

Після виокремлення трьох кластерів респондентів за рівнем інтегрованості самосвідомості наступним кроком став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між її складниками. Аналіз здійснювався за методом Пірсона з урахуванням статистичної значущості ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Зокрема, він виявив тісні зв'язки між позитивними емоціями, сенсом життя, досягненнями та добробутом, вимірними за опитувальником PERMA-Profilier (r у межах 0,59–0,81; $p < 0,01$), що свідчить про їхній інтегративний характер у структурі самосвідомості. Негативні зв'язки рівня алкогольної залежності, визначеного за тестом MAST, із самоповагою за шкалою Розенберга ($r = -0,37$; $p < 0,01$) та позитивні кореляції з негативними емоціями за PERMA-Profilier ($r = 0,29$; $p < 0,05$) підкреслюють деструктивний вплив залежності на особистісний розвиток.

Ключові індикатори інтегрованості – самоповага та інтернальність – утворюють стійкі асоціації з емоційно-ціннісними характеристиками (r у межах 0,33–0,69; $p < 0,01$). Це означає, що відчуття власної цінності та здатність брати відповідальність за події життя інтегруються з позитивним емоційним тлом і смисложиттєвими орієнтаціями. Регулятивний компонент самосвідомості демонструє внутрішню узгодженість (найсильніші зв'язки: $r = 0,85$ між оцінкою результатів і самостійністю; $r = 0,77$ між програмуванням дій та загальним рівнем саморегуляції).

Проведений факторний аналіз підтвердив наявність двох взаємопов'язаних блоків, що узгоджуються з авторською моделлю самосвідомості [6]. *Перший* – емоційно-ціннісний і когнітивний – об'єднує показники позитивних емоцій, сенсу, досягнень, добробуту, самооцінки та інтернальності (за PERMA-Profilier, шкалою самоповаги Розенберга та тестом Роттера). *Другий* – регулятивно-ідентичнісний – охоплює показники планування, програмування, самостійності, рефлексії та ідентичності, виявлені за опитувальником саморегуляції та проєктивними методиками «Хто Я?» і «Незавершені речення».

Фактор I («Емоційно-ціннісний та когнітивний блок») об'єднав позитивні емоції (0,73), сенс життя

(0,81), досягнення (0,78), добробут (0,89), здоров'я (0,83), відносини (0,79), інтернальність (0,49–0,68), а також самооцінку (0,63). Високі навантаження цих показників свідчать про орієнтацію респондентів на позитивне самоставлення, пошук сенсу та внутрішні ресурси. Водночас негативні емоції мали від'ємне навантаження (-0,16), що вказує на внутрішній конфлікт і приховану напруженість.

Фактор II («Регулятивно-ідентичнісний блок») інтегрував показники саморегуляції: планування (0,41), моделювання (0,69), програмування (0,66), оцінка результатів (0,52), самостійності (0,65), а також ідентичнісні характеристики: Я-образ (0,81), самоставлення (0,72), рефлексія (0,81), соціальна ідентичність (0,59), емоційна ідентичність (0,51), еґо-ідентичність (0,80). Подвійне навантаження самооцінки (0,63 у Факторі I та 0,52 у Факторі II) свідчить про її інтегративну роль у структурі самосвідомості.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Емпірична перевірка авторської моделі самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю підтвердила її валідність та практичну значущість. Виявлено, що структура самосвідомості визначається взаємодією когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів, інтегрованість яких зумовлює рівень рефлексії, самоповаги та саморегуляції. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток позитивної ідентичності та підвищення адаптивного потенціалу. Перспективними є подальші дослідження динаміки самосвідомості у різних вікових і соціальних групах та оцінка ефективності корекційних і реабілітаційних втручань.

Список літератури:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Орлова І. В. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Т. 2, № 2. С. 16–27. DOI: 10.31108/2.2022.2.16.27.
2. Вовк О., Страшок О. Біохімічні та нейропсихологічні чинники алкогольної залежності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 45–52.
3. Ковальчук О. В. Співвідношення локус контролю та соціальної відповідальності особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 3. С. 72–77.
4. Лециньська О. А. Особистість у лабіринтах автономності та залежності : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2021. 148 с.
5. Лециньська О. А. Феноменологія психологічної залежності в деструктивних культах релігійного типу : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2019. 216 с.

6. Методики : навчально-методичний посібник / уклад. О. О. Копил, І. В. Григорович та ін. Херсон : Вид-во ХДУ, 2010. 140 с.

7. Москальова І. Спецкурс «Психологія саморегуляції». Київ : НАПН України, 2019. 67 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718924/1/Спецкурс2_Москальова_ЕБ%20НАПН%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718924/1/Спецкурс2_Москальова_ЕБ%20НАПН%20(1).pdf).

8. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 52. С. 45–58. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>.

9. Сердюк О. О. Адаптація методики скринінгу вживання алкоголю та короткострокового втручання для молоді. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2019. № 2. С. 46–50.

10. Старков Д. Ю. «3+2» векторна модель адикцій : науково-методичний посібник / Д. Ю. Старков, Н. Ю. Максимова (ред.). Київ : 7БЦ, 2023. С. 97–105.

11. Чернявська Н. В. Екзистенційно-суб'єктні засади формування самосвідомості. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 3. С. 142–150.

12. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 196–223. DOI: [10.31108/1.2018.5.15.13](https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.13).

13. Koob G. F. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8(8). P. 760–773.

14. Mishchychka L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*. 2023. Vol. 81. P. 25–38.

15. Uhl G. R., Koob G. F., Cable J. A. The neurobiology of addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2019. Vol. 1451(1). P. 5–28.

16. Veldbrekht O., Zinchenko N., Tavrovetska N. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight*. 2025. № 13. P. 142–172. DOI: [10.32999/2663-970X/2025-13-7](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7).

References:

1. Veldbrekht O. O., Tavrovetska N. I., & Orlova I. V. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and trial under war conditions]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Contemporary Psychology*, 2(2), 16–27. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.16.27> [in Ukrainian].

2. Vovk O., & Strashok O. (2022). Biokhimichni ta neyropsykholohichni chynnyky alkoholnoi zalezhnosti [Biochemical and neuropsychological factors of alcohol dependence]. *Naukoviy visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Psychology*, (1), 45–52 [in Ukrainian].

3. Kovalchuk O. V. (2014). Spivvidnoshennia lokus kontrolui ta sotsialnoi vidpovidalnosti osobystosti [The relationship of locus of control and social responsibility of personality]. *Visnyk NTUU “KPI”. Filosofii. Psykholohiia. Pedagogika – Bulletin of NTUU “KPI”. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, (3), 72–77 [in Ukrainian].

4. Leshchynska O. A. (2021). Osobystist' u labirynthakh avtonomnosti ta zalezhnosti: monohrafiia [The Personality in the Labyrinths of Autonomy and Dependence: Monograph]. Ivano-Frankivsk: Symphonia forte [in Ukrainian].

5. Leshchynska O. A. (2019). Fenomenolohiia psykholohichnoi zalezhnosti v destruktyvnykh kultakh relihiinoho typu: monohrafiia [Phenomenology of Psychological Dependence in Destructive Religious-Type Cults: Monograph]. Ivano-Frankivsk: Symphonia forte [in Ukrainian].

6. Kopyl O. O., Hryhorovych I. V., et al. (Eds.). (2010). Metodyky: navchalno-metodychnyi posibnyk [Methodologies: educational-methodical manual]. Kherson: Vyd-vo KhDU [in Ukrainian].

7. Moskaliyova I. (2019). Spetskurs “Psykholohiia samorehuliatyiv” [Special Course “Psychology of Self-Regulation”]. Kyiv: NAPN Ukrainy. Retrieved from: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718924/1/Спецкурс2_Москальова_ЕБ%20НАПН%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718924/1/Спецкурс2_Москальова_ЕБ%20НАПН%20(1).pdf) [in Ukrainian].

8. Savchenko O. V., & Lavrynenko D. H. (2023). Korotkyi bahatovymirnyi opytuvalnyk protsvitannia «PERMA-Profaier»: adaptatsiia metodyky ta yii psykhometrychni vlastyvyosti [The short multidimensional questionnaire of flourishing “PERMA-Profiler”: adaptation of the method and its psychometric properties]. *Visnyk Odeskoho natsionalnogo universytetu imeni I. I. Mechnykova. Serii: Psykholohiia – Bulletin of Odessa National University named after I. I. Mechnikov. Series: Psychology*, 52, 45–58. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29> [in Ukrainian].

9. Serdiuk O. O. (2019). Adaptatsiia metodyky skryningu vyzhyvannia alkoholu ta korotkostrokovoho vstupannia dlia molodi [Adaptation of the alcohol use screening method and short-term intervention for youth]. *Okhorona zdorovia ditey ta pidlitkiv – Health Protection of Children and Adolescents*, (2), 46–50 [in Ukrainian].

10. Starkov, D. Yu. (2023). «3+2» vektorna model adyktzii [“3+2” vector model of addictions]. In D. Yu. Starkov & N. Yu. Maksymova (Eds.), *Orhanizatsiia sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii uzalezhenykh osib: naukovo-metodychnyi posibnyk – Organization of social and psychological rehabilitation of addicted persons: scientific and methodological manual* (97–105). Kyiv: 7BTs. [in Ukrainian].

11. Cherniavska N. V. (2021). Ekzystentsiyno-sub'iektni zasady formuvannia samosvidomosti [Existential-subject principles of formation of self-consciousness]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii – Journal of Contemporary Psychology*, (3), 142–150 [in Ukrainian].

12. Shtepa O. S. (2018). Opytuvalnyk osobystisnoi zdiysnennosti: teoretychni pidstavy dlia roz-

robky ta rezultaty aprobatsii [Questionnaire of personal enactability: theoretical foundations for development and results of trial]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 5(15), 196–223. <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.13> [in Ukrainian].

13. Koob G. F. (2021). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *Lancet Psychiatry*, 8(8), 760–773.

14. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinetz M., & Khrushch O.

(2023). Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, 81, 25–38.

15. Uhl G. R., Koob G. F., & Cable J. A. (2019). The neurobiology of addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1451(1), 5–28.

16. Veldbrekht O., Zinchenko N., & Tavorovetska N. (2025). Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight*, 13, 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>.

© Н. В. Чернявська

Науково-методична

Надійшла до редакції 04.09.2025

Прийнято до публікації 13.10.2025

Опублікована 02.12.2025