

2. Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військово-службовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58.

3. Кириченко А. В. Структура психологічної готовності військово-службовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 5 (58). С. 80–89.

4. Наступ. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF.pdf> (дата звернення: 27.11.2024).

5. Психологія управління військами : підручник ; вид. 2-ге, перероб. та допов. / [В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін.] ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-550-1-6>

**PHENOMENON OF SELF-AWARENESS
IN MEN WITH ALCOHOL ADDICTION:
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND FORMATION FACTORS**

**ФЕНОМЕН САМОСВІДОМОСТІ У ЧОЛОВІКІВ
З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ:
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ**

Cherniavska N. V.

*PhD Student, Department
of General Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National
University
Ivano-Frankivsk, Ukraine*

Чернявська Н. В.

*аспірантка кафедри
загальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

Алкогольна залежність серед чоловіків є серйозною проблемою, в нашому сьогоденні, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на соціальне функціонування. Розуміння психологічних механізмів та чинників, що впливають на формування самосвідомості у цих осіб, є ключовим для розробки ефективних методів реабілітації та підтримки. Особлива увага приділяється

процесам самопізнання, саморегуляції, які відіграють вирішальну роль у трансформації особистості та формуванні нового стилю життя.

Самосвідомість є важливою складовою особистості, яка забезпечує здатність аналізувати власний досвід, усвідомлювати свою ідентичність, контролювати поведінку, формувати цілі, приймати рішення та адаптуватися до змін [2]. У чоловіків із алкогольною залежністю спостерігаються значні зміни в самосвідомості, що проявляються у зниженій здатності до рефлексії, ухиленні від відповідальності, спотвореному сприйнятті власного «Я», труднощах у саморегуляції, зниженні критичності мислення та емоційній нестабільності. Ці порушення зумовлені як психологічними особливостями, так і нейробіологічними факторами, а їх дослідження допомагає не лише розширити розуміння природи залежності, а й удосконалити психотерапевтичні підходи до її корекції [5].

Як зазначає Д.Ю. Старков, дослідження динаміки мотиваційних змін у осіб з алкогольною залежністю показує, що у процесі реабілітації спостерігається поступове відновлення самосвідомості, хоча цей процес супроводжується значними когнітивними та емоційними труднощами та на початкових етапах залежні чоловіки часто стикаються з внутрішнім конфліктом між сформованими уявленнями про себе та реальними наслідками своєї поведінки, що призводить до когнітивного дисонансу. На цьому фоні може виникати заперечення проблеми, уникнення відповідальності та низька мотивація до змін, проте в процесі психосоціальної роботи самосвідомість трансформується, сприяючи інтеграції особистісного досвіду та усвідомленню необхідності відповідального ставлення до власного життя [3].

Формування адиктивної поведінки у чоловіків із алкогольною залежністю значною мірою визначається рівнем розвитку їхньої самосвідомості; недостатня здатність до рефлексії, негативне ставлення до власного «Я» та знижена самооцінка зумовлюють ухилення від відповідальності та заперечення проблеми, що посилює когнітивний дисонанс і підтримує залежність, тоді як переважання унікаючої мотивації, труднощі у прогнозуванні наслідків власної поведінки та схильність до пасивного реагування на стрес сприяють подальшій дезадаптації, водночас гармонійний розвиток самосвідомості, сформовані навички рефлексії та усвідомлення власної суб'єктності відіграють ключову роль у мотивації до змін, соціальній інтеграції та ефективному подоланні залежності [1].

Самосвідомість чоловіків з алкогольною залежністю формується під впливом когнітивних, емоційних і поведінкових чинників, таких як: викривлене сприйняття себе, суперечлива самооцінка, низький рівень самоповаги, відсутність мотивації досягнення, екстернальний локус

контролю, емоційна незрілість, дефіцит саморегуляції та недостатня здатність до прогнозування наслідків поведінки, що зумовлює заперечення проблеми, уникнення відповідальності, схильність до втечі від реальності, ускладнює подолання залежності та потребує глибокої психокорекції [4, с. 127].

Формування самосвідомості у чоловіків, які страждають на алкогольну залежність, є складним процесом, на який впливають соціальні, сімейні та біологічні фактори. У контексті сімейного виховання велике значення мають емоційний зв'язок з батьками, рівень їхньої залученості в життя дитини та виховні стилі [5]. На макрорівні суттєву роль відіграють соціально-економічні умови, військові конфлікти, нестабільність у суспільстві та хронічний стрес [5].

Дослідження самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю демонструє важливість комплексного підходу до реабілітації. Використання когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-методів та екзистенційного підходу допомагає відновити цілісне сприйняття власної особистості та покращити навички інтроспекції [3]. Подальший розвиток цієї теми відкриває можливості для вдосконалення методів психологічної допомоги особам із залежністю.

Отже, психологічні механізми та чинники формування самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю визначають динаміку розвитку залежності та можливості її подолання. Основними механізмами є саморефлексія, саморегуляція та критичне мислення, які у чоловіків з алкогольною залежністю порушені, що ускладнює прийняття відповідальності та зміну поведінки.

Серед ключових чинників – когнітивні спотворення, низька самооцінка, екстернальний локус контролю, дефіцит емоційної зрілості та мотивації до змін. Соціальні, сімейні та економічні умови також впливають на формування самосвідомості. Ефективна реабілітація потребує психокорекції через когнітивно-поведінковий, гештальт- та екзистенційний підходи і т.д.

Література:

1. Максимова Н. Ю., Щербина-Прилука В. М. Методи визначення особистісної схильності до адиктивної поведінки. *Друга Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології* : матеріали науково-практичної конференції, 14–15 вересня 2024 року : зб. матеріалів. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 62–76 с.
2. Місшиха Л. П., Чернявська Н. В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. *Вчені записки*

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74), № 6. С. 10–14.

3. Старков Д. Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.04. Київ, 2021.

4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022.

5. Чернявська Н. В. Концептуальна модель самосвідомості чоловіків із алкогольною залежністю. *Габітус*. 2025. Вип. 67. С. 233–237.