

Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя учасників фендомів дозволяє виявити складні механізми впливу фан-спільнот на психічне здоров'я. Подальші емпіричні дослідження мають бути спрямовані на вивчення конкретних факторів, що впливають на психологічне благополуччя учасників різних типів фендомів та на розробку програм підтримки для учасників фендомів.

Література:

1. Anderson C., Van Asselt K., Willis B. Women in Online Science Fiction Fandoms: Psychological Well-Being. *Journal of Counseling Research and Practice*. 2022. Vol. 7, no. 2. P. 63–89.
2. Fandom identification and in-person activities as mediators of the association between cosplay and psychological well-being / C. E. Leshner et al. *Journal of Fandom Studies, The*. 2024. Vol. 12, no. 1. P. 59–76.
3. Kim M. S., Wang S., Kim S. Effects of Online Fan Community Interactions on Well-Being and Sense of Virtual Community. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, no. 11. P. 897.
4. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття» : програма і матеріали, 25 лютого 2021 року, Київ, Україна / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2021. С. 97–100.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-14>

РОЛЬ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЧОЛОВІКІВ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Чернявська Наталя Володимирівна

аспірант кафедри загальної психології,

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

Алкогольна залежність належить до найпоширеніших видів адиктивної поведінки, яка суттєво впливає на психологічне благополуччя людини. Важливим фактором у процесі подолання залежності є рівень самосвідомості, що визначає здатність особистості до саморефлексії, критичного осмислення власного стану та прийняття

відповідальності за зміни, що сприяють відновленню психологічного благополуччя.

Нейробіологічні дослідження підтверджують, що алкогольна залежність не лише порушує психологічне благополуччя особистості, а й змінює функціонування мозкових структур, що відповідають за самосвідомість і рефлексію, оскільки дисфункції в передній префронтальній корі, поясній звивині, острівцевій частці та базальних гангліях ускладнюють усвідомлення власного стану, контроль поведінки та регуляцію емоцій, що негативно впливає на якість життя, тому реабілітаційні заходи, спрямовані на відновлення самосвідомості та розвиток адаптивних механізмів подолання стресу, є ключовими для покращення психологічного благополуччя осіб з алкогольною залежністю [6].

У цьому контексті запропонована концептуальна модель самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю, яка охоплює мікро-, екзо-, мезо- та макрорівні, що відображають вплив сімейних відносин, соціального оточення, професійної діяльності та суспільно-економічних умов, а також внутрішній вектор самосвідомості, який визначає когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові аспекти, що сприяють рефлексії, самоконтролю та досягненню психологічного благополуччя [5].

Практика уважності (майндфулнес) сприяє розвитку самосвідомості, що є ключовим фактором у досягненні психологічного благополуччя чоловіків з алкогольною залежністю. Техніки усвідомленого дихання, тілесно-орієнтованої терапії та когнітивного перенавчання допомагають зменшити емоційне напруження, підвищити рівень самоконтролю та розвинути стійкість до стресу. Використання цих методів у реабілітаційних програмах сприяє глибшому усвідомленню власного стану, формуванню адаптивних стратегій поведінки та покращенню загального психологічного благополуччя [7].

Важливим аспектом реабілітаційного процесу є усвідомлення пацієнтом власного стану, оскільки самосвідомість відіграє центральну роль у формуванні мотивації до змін та реабілітації, сприяючи розвитку адаптивних механізмів подолання стресу [6]. Недостатній рівень самосвідомості пов'язаний із труднощами у саморегуляції та підвищеним ризиком рецидиву після проходження терапії [6]. Водночас, високий рівень рефлексії сприяє кращому усвідомленню тригерів, що провокують вживання алкоголю, і дозволяє вибудовувати ефективні стратегії подолання залежності [7].

Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що самосвідомість є ключовою у реабілітації осіб з алкогольною залежністю, оскільки без розвитку навичок саморегуляції зростає ризик рецидиву, а відновлення

самосвідомості та ефективні стратегії подолання стресу сприяють стійкій ремісії та психологічному благополуччю [1].

Додаткові дослідження свідчать, що чоловіки із запійними формами алкогольної залежності, які мають високий рівень тривожності, депресивності, емоційної нестабільності та імпульсивності, стикаються з труднощами у саморегуляції та усвідомлених змінах у поведінці, що вимагає індивідуалізованого підходу до реабілітації, орієнтованого на розвиток навичок саморефлексії та самоконтролю як ключових чинників їхнього психологічного благополуччя [2].

Формування рефлексії та усвідомлення особистих мотивів є важливими складовими реабілітаційного процесу, оскільки аналіз сучасних досліджень у сфері психології залежностей підкреслює, що здатність до рефлексії та усвідомлення механізмів залежності сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних програм, знижуючи ризик рецидиву та покращуючи адаптацію до соціального середовища [4].

Загалом самосвідомість відіграє ключову роль у процесі реабілітації чоловіків з алкогольною залежністю, впливаючи на формування мотивації до змін та розвиток адаптивних копінг-стратегій; низький рівень самосвідомості корелює з афективністю поведінки, конфліктністю та деструктивними способами подолання стресу, що підвищує ризик рецидиву, тоді як усвідомлення власного стану та його наслідків сприяє ефективному самоконтролю та покращенню психологічного благополуччя [3].

Таким чином, розвиток самосвідомості є важливим чинником у процесі подолання алкогольної залежності та досягненні психологічного благополуччя. Розуміння нейробіологічних та соціокультурних аспектів самосвідомості дозволяє розробляти ефективні реабілітаційні програми, які враховують індивідуальні особливості пацієнтів та сприяють їхньому успішному одужанню. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення програм реабілітації з акцентом на розвиток особистісної рефлексії та саморегуляції.

Література:

1. Іванов В. О., Безсмертний Ю. М., Старков Д. Ю. Принципи роботи амбулаторної соціально-психологічної реабілітації осіб залежних від алкоголю: науково-методичний посібник. Київ : ПАТ «Віпол». 2013. 128 с.
2. Животовська Л. В., Борисенко В. В., Скрипников А. М. Особистісні особливості пацієнтів із запійними формами алкогольної залежності. *Медицина психологія*. 2017. Т.12. № 3. С. 67–70.

3. Литвиненко В. В. Сучасні особливості формування алкогольної залежності у чоловіків як основа їх реабілітації. *ScienceRise: Medical Science*. 2019. № 1(28). С. 42–44.
4. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. *Психолого-педагогічні дослідження. Юридична психологія*. 2021. № 2(29). С. 7–13.
5. Чернявська Н. В. Концептуальна модель самосвідомості у чоловіків з алкогольною залежністю. *Габітус*. 2024. № 67. С. 233–237.
6. Чернявська Н. В. Нейробіологічні аспекти самосвідомості осіб з алкогольною залежністю. *Глобальний світ і Україна: сучасні виклики та пошук відповідей*: мат. III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 31 січня 2025р.). Харків: Право, 2025. С. 75–77.
7. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vityuk N., Kulesha-Liubinets., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>