У сучасних умовах військового стану, економічної нестабільності та глобальних загроз особистості психологічна резильєнтність є ключовим чинником збереження ментального здоров'я, адже як внутрішній ресурс і динамічний процес вона сприяє адаптації, відновленню й підтриманню психологічної рівноваги. Резильєнтність допомагає зберігати мотивацію, цілісність і оптимізм у кризових ситуаціях. Отже, розвиток резильєнтності – це не просто перевага, а необхідна умова збереження ментального здоров'я та здатності повноцінно жити попри виклики сучасного світу.

Подальші дослідження пропонується зосередити на виявленні спільних особливостей резильєнтності у різних категорій людей, що постраждали від складних обставин. Отримані теоретичні знання та емпіричні дані можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності у конкретної категорії людей.

Література:

1 Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. Випуск 64. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків. С. 62-81.

2 Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус: Загальна психологія. Історія психологія.* 2020. Випуск 14. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Одеса. С. 110-116.

3 Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: *практичний посібник*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ. 2022. 128 с.

Бахмутська В. О.,
Підбуцька Н. В.
м. Харків, Україна

ВПЛИВ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Сучасне суспільство дедалі більше зосереджується на проблематиці ментального здоров'я. Особливо актуальним є питання того, як саме міжособистісні стосунки впливають на психологічний стан людини. Наразі увагу дослідників привертають деструктивні форми взаємодії, зокрема співзалежні стосунки.

Взагалі термін «співзалежність» вперше з'явився в колах наркоманів для опису

односторонніх стосунків, які поглинаються та контролюються залежністю людини. Пізніше воно набуло популярності та стало скороченням для будь-яких стосунків, які сприяють розвитку залежності [1, с.11].

Співзалежність можна визначити як певну модель поведінки, за якої людина реагує на деструктивні дії іншого, водночас поступово руйнуючи саму себе. Як наслідок, людина навіть не усвідомлює, наскільки це впливає на її психологічне благополуччя. Натомість американська письменниця Мелоді Бітті надає своє визначення співзалежності: «співзалежною особою є людина, яка дозволяє поведінці іншої людини впливати на себе, а також одержима контролем над поведінкою іншої людини» [2, с.55].

Однією з найважливіших сфер, у яких проявляється співзалежність, є саме сімейні, романтичні або любовні стосунки. У цьому випадку взаємний вплив є природним і навіть неминучим, адже партнери постійно взаємодіють один з одним. Проте дуже часто такі стосунки набувають патологічного характеру, коли замість підтримки виникає залежність.

Співзалежні стосунки - це поступове «розчинення» людини в партнері: одна або обидві сторони емоційно залучені до межі самознецінення, опікуючи партнера і нехтуючи власними потребами, витрачаючи надмірну кількість ресурсів, що призводить до самозречення.

Такий тип взаємодії негативно впливає на ментальне здоров'я. Його можна визначити як стан внутрішнього благополуччя, основу гарного самопочуття, стан щастя, задоволення від життя та умови для розвитку. Ментальне здоров'я охоплює здатність людини адаптуватися до життєвих змін, регулювати емоції, зберігати стабільність у стосунках і досягати особистісних цілей [3].

Співзалежні особи часто ідентифікують себе через інших людей, тим самим живуть через їхні потреби та проблеми, жертвують своїми інтересами та бажаннями заради збереження стосунків. З часом це призводить до внутрішнього виснаження: життя стає замкненим колом провини, страху та емоційного напруження. Внаслідок цього формується хронічний стрес, який поступово виснажує психіку.

Також у таких стосунках відчутна емоційна нестабільність. Співзалежна людина переживає часті перепади настрою, перебуває в стані «емоційних гойдалок». Також відбувається внутрішній конфлікт між прагненням допомогти і почуттям образи чи пригнічення. Самооцінка у людини зазвичай занижена, а ідентичність розмита – вона не відчуває себе окремою особистістю, що збільшує ризик розвитку тривожних та депресивних станів.

З часом така динаміка спричиняє відсторонення від самого себе: втрачаються інтереси, цілі, захоплення, сенс життя. Людина відчуває апатію, спустошення та безсилля. Часто з'являються й соматичні прояви - хронічний головний біль, порушення сну чи апетиту, і зниження імунітету в цілому. Все це є наслідками порушення психоемоційного балансу, викликаного надмірним фокусом

на іншому і нехтуванням собою.

Ще важливо зазначити, що співзалежність гальмує самореалізацію – процес розкриття свого внутрішнього потенціалу, розвитку здібностей і досягнення цілей, що відповідають глибинним цінностям особистості. В умовах співзалежних стосунків уся енергія людини спрямована не на зростання, а на «порятунок» партнера. Така людина часто відкладає свої мрії «на потім», вважаючи, що не має на них права або що спочатку потрібно «врятувати» іншого.

У співзалежних стосунках людина постійно пристосовується до умов життя і настрою свого партнера, що пригнічує її власну ініціативу та творчу активність. Навіть маючи здібності чи прагнення, вона може не реалізовувати їх через страх бути відкинутою, а також через почуття сумнівів у власній цінності. Замість розвитку з'являється застій, невдоволення собою та життям, що лише посилює виснаження.

Водночас у співзалежних стосунках страждає не лише кожен із партнерів окремо, але й сама якість стосунків як цілісної системи. Знижується рівень щирого спілкування, бо партнери не завжди можуть говорити про свої справжні почуття. Часто відбувається так, що один із партнерів боїться образити іншого або, що ще гірше, - втратити його, тому замовчує свої невдоволення. Усе це призводить до відстороненості: пара ніби «разом», але насправді відчуття довіри та тепла вже немає. У таких умовах створюється ґрунт для накопичення образ, розчарування та маніпуляцій.

Щодо самореалізації пари як єдиної одиниці – вона також опиняється під загрозою. У здорових стосунках партнери надихають один одного, планують майбутнє, розвивають спільні інтереси. У співзалежних парах навпаки – всі рішення відкладаються, немає простору для реалізації цілей та подальшої перспективи. А все через те, що вся енергія і ресурси витрачаються на ревнощі, тривогу та страхи. Замість того, щоб «окриляти» й бути джерелом сил, такі стосунки виснажують обох, залишаючи певне відчуття безвиході.

Таким чином, співзалежні стосунки значно знижують рівень ментального здоров'я: людина не почувається вільною, щасливою та емоційно стабільною. Також унеможливлюється самореалізація – цілі та саморозвиток відсуваються на другий план, поступаючись при цьому потребам партнера.

Література:

1. Іванченко, М. Т. (2024). Взаємозв'язок співзалежності та самооцінки у жінок.

2. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе / Мелоді Бітті; пер. з англ. І. Возняка. — Х. : Віват, 2024. — 304 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

3. Кріль, Т. В. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. Рекомендовано

до розміщення в електронних сервісах Львівського державного університету внутрішніх справ, 188.

Безкоровайна І. В.,
Штученко І. Є.
м. Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Актуальність теми. Інтенсивний розвиток цифрових технологій призвів до зростання залежності від інтернету, що дедалі частіше впливає на якість міжособистісних відносин, зокрема подружніх. Інтернет-залежність може знижувати рівень емоційної близькості, погіршувати комунікацію між партнерами та зменшувати загальну задоволеність шлюбом. Вивчення взаємозв'язку між цими феноменами є актуальним для сучасної психологічної науки.

Вивченням даної проблематики займалися наступні науковці: Т. Алексеєнко, О. Бондарчук, Г. Дворецької, Л. Орбан-Лембрик, О. Бартків, К. Давіденко, E. Anderson, M. Griffiths, D. Kuss, C. Kagitcibasi, Y. Jeong.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні характеру взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та інтернет-залежністю у подружніх відносинах.

Методи дослідження. Для дослідження було використано наступні методики: «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг в адаптації В.А. Лоскутової), «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), «Суб'єктивна оцінка близькості в стосунках» (PAIR).

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження важливо окреслити ключові поняття, що лежать в основі досліджуваної проблематики. Поняття «залежність», у контексті Інтернет-залежності, О. Бартків визначає як «надмірне, неконтрольоване використання Інтернету, що призводить до порушення повсякденного функціонування особистості, зокрема у міжособистісній та сімейній сферах» . З іншого боку, «задоволеність шлюбом» на думку Л. Орбан-Лембрик — це емоційна оцінка подружнього життя, яка відображає ступінь реалізації очікувань, потреб і цінностей у шлюбі. Вона включає такі компоненти, як емоційна близькість, підтримка, сексуальна гармонія, спільні цілі та цінності, здатність до ефективного вирішення конфліктів. Таким чином, у контексті подружніх стосунків, Інтернет-залежність може виступати як фактор, що негативно впливає на емоційний клімат у сім'ї та знижує рівень задоволеності шлюбом.

Основні результати. У результаті дослідження виявлено зворотній зв'язок між рівнем