

УДК 159.923.2:159.942]:159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Шевченко Наталія Федорівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588

Шульц Валерія Вікторівна,

магістрантка кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0000-5809-3172

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлено кореляційні зв'язки між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку. Співзалежність визначено як психологічний стан, що проявляється надмірною залежністю від іншої особи, зниженим рівнем самостійності та самоповаги, нав'язливою потребою задовольняти бажання або потреби іншого на шкоду власним інтересам, а також сильним прагненням орієнтуватися на думки, вчинки чи стосунки цієї особи. Емпіричне дослідження показало, що досліджувані жінки демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, середній рівень впевненості в собі та прагнення автономії. Виявлено, що досліджувані здатні до певної самостійності, проте значною мірою залежать від інших, з помірною здатністю встановлювати соціальні контакти та тенденцією уникати глибоких емоційних зв'язків. У результаті дослідження суб'єктивного благополуччя було встановлено, що респондентки загалом відчують деяку задоволеність своїм життям і станом справ, але водночас можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя. Виявлено, що досліджувані мають критичне ставлення до власних досягнень, схильні порівнювати себе з іншими, мають певний рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчують повної гармонії у взаєминах. Зроблено висновок про те, що загалом суб'єктивне благополуччя в досліджуваних жінок характеризується середнім рівнем прояву. Кореляційний аналіз показав, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно пов'язані із загальним задоволенням життям та задоволеністю міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення сприяють підвищенню невдоволеності собою і життям загалом. У процесі дослідження висунуте припущення було підтверджено.

Ключові слова: співзалежність, співзалежна особистість, суб'єктивне благополуччя, автономність, задоволеність життям, дорослий вік.

Shevchenko Nataliia, Shul'ts Valeriia. The interrelation between codependency and adult personality well-being

The article presents the results of an empirical study on the features of codependency and subjective well-being in adult women and examines the correlations between codependency and the well-being of adults. Codependency has been defined as a psychological state characterized by excessive dependence on another person, reduced independence and self-esteem, an obsessive need to satisfy the desires or needs of others at the expense of one's own interests, and a strong tendency to orient oneself according to the thoughts, actions, or relationships of that person. The empirical study has shown that the women examined have demonstrated an average level of interpersonal dependence, which has been formed based on the interplay of components such as emotional reliance on others, the desire for autonomy, and self-doubt. Participants have shown a high level of emotional reliance on others, an average level of self-confidence, and a moderate desire for autonomy. It has been found that the subjects have been capable of some independence but have remained largely dependent on others, with moderate ability to

establish social contacts and a tendency to avoid deep emotional connections. The assessment of subjective well-being has indicated that participants have generally felt a certain level of satisfaction with their lives and current circumstances, yet have simultaneously perceived a need for change or improvement in certain aspects of life. The study has revealed that participants have held a critical attitude toward their own achievements, have tended to compare themselves with others, have had a certain degree of satisfaction with their social contacts, but have not experienced complete harmony in their relationships. It has been concluded that the overall level of subjective well-being in the women studied has been characterized by an average level of manifestation. Correlation analysis has shown that autonomy aspirations and healthy dependence have been positively associated with overall life satisfaction and satisfaction with interpersonal relationships, whereas destructive forms of dependency, self-doubt, and dysfunctional detachment have contributed to increased dissatisfaction with oneself and life in general. The study has confirmed the proposed hypothesis.

Key words: codependency, codependent personality, subjective well-being, autonomy, life satisfaction, adulthood.

Вступ

У сучасному суспільстві, яке характеризується складною системою соціальних і міжособистісних взаємозв'язків, питання якості взаємин набуває особливої значущості. У цьому контексті дослідження феномену співзалежності є надзвичайно актуальним, адже цей тип стосунків вказує на порушений баланс у взаємодії, коли одна зі сторін виявляє надмірну емоційну або психологічну залежність від іншої. Такі стосунки часто формуються на ґрунті незадоволених внутрішніх потреб і відсутності чітких особистісних меж. Співзалежність може бути істотною перешкодою на шляху до досягнення особистісного благополуччя, оскільки супроводжується емоційним виснаженням, втратою внутрішнього оперття, зниженням життєвої задоволеності й особистісної ефективності.

У ХХ ст. термін «співзалежність» закріпився в науковій лексиці, особливо в контексті медичних і психологічних досліджень. Закордонні фахівці, зокрема М. Бетті [13], Б. Бекнел [14], Дж. Фішер і Л. Спан [15], А. Шеф [17], Р. Саббі [18], активно аналізували співзалежність як форму адиктивної поведінки в міжособистісних взаєминах.

Із часом проблема співзалежності привернула увагу й українських науковців. Нині дослідники в Україні активно вивчають різні аспекти цього явища. Зокрема, О. Савчук [7] аналізує соціально-психологічні підходи до корекції стану співзалежних жінок, які стали жертвами домашнього насильства; Д. Сушко [9] та Т. Вакуліч [2] досліджують теоретичні основи співзалежних взаємин; В. Боженко [1] – особливості таких стосунків у подружніх парах; А. Лиманкіна та В. Зарицька [4] – шляхи корекції співзалежної поведінки; Н. Ткаченко [10] – взаємозв'язок між типами прив'язаності та схильністю до співзалежності в осіб зрілого віку.

Сучасні зарубіжні дослідники приділяють увагу різним аспектам вивчення співзалежності. Зокрема, розглядається застосування інтерпретативного феноменологічного аналізу (далі – ІРА) у психотерапевтичній роботі із цим явищем (І. Бекон, І. Мак-Кей, Ф. Рейнолдз та інші [12]), ефективність когнітивно-поведінкової терапії в подоланні співзалежності (Ц. Влайку, Х. Ауріка [19]), а також досліджується вплив співзалежності на вибір копінг-стратегій, сприйняття міжособистісних стосунків і рівень життєвого задоволення (З. Хапп, Б. Зофія, С. Банді й інші [16]).

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі співзалежності, аналіз наукової літератури виявив брак досліджень, у яких би розкривався взаємозв'язок між співзалежністю та благополуччям у дорослому віці.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлення імовірних кореляційних зв'язків між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку.

Матеріали та метод

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що в осіб дорослого віку рівень співзалежності пов'язаний із суб'єктивним благополуччям, зокрема з такими його складниками, як прагнення до автономії та невпевненість у собі.

У дослідженні взяли участь 46 осіб – жінок дорослого віку (35–39 років). З них 25 осіб перебуває в цивільному шлюбі та проживає разом із чоловіком; 21 особа проживає із чоловіком у законному шлюбі. Усі досліджувані мають вищу освіту (одну або дві) та постійне місце роботи.

Дослідження проводилося з використанням таких методик, як:

– «Опитувальник міжособової залежності» (Р. Гіршфільд) [5];

– «Тест профілю відносин» (Р. Борнштейн) [5];

– «Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк) [6].

Математичні методи (IBM SPSS-20): описова статистика, кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Результати

Науковцями [4; 7; 12] співзалежність визначається як психологічний стан, який характеризується надмірною залежністю від іншої особи, що проявляється у відсутності достатньої самостійності, заниженій самоповазі, нав'язливій потребі задовольняти бажання або потреби іншого на шкоду власним інтересам, а також сильному прагненні покладатися на думки, вчинки чи стосунки із цією особою. Співзалежність зазвичай формується як результат адаптації до дисфункційного середовища, де реакція на стрес спершу виконує захисну функцію, але із часом закріплюється та трансформується в панівний стиль життя [7].

Співзалежність не є статичним станом, а являє собою динамічний, такий, що поступово прогресує, процес. Його розвиток має циклічний характер, із часом може призводити до значного погіршення психоемоційного стану. Характерною ознакою співзалежної особистості є низький рівень почуття власної гідності та самоцінності. Такі особи часто не можуть сформулювати стійке внутрішнє відчуття власної цінності й ідентичності без постійного підтвердження з боку оточення. Вони мають тенденцію орієнтуватися на думки, оцінки та реакції інших людей, що значною мірою визначає їхнє самосприйняття і рівень самооцінки [1; 13; 15; 17].

Суб'єктивне благополуччя визначається як багатовимірний емоційний стан, що ґрунтується на позитивному сприйнятті власних досягнень та оцінці поточного життєвого становища як успішного й надихаючого. Воно проявляється через інтегровані почуття та оцінки, як-от «щастя», «задоволеність життям» і «висока якість життя» [6; 8; 11]. Залежно від соціально-психологічних умов кожного вікового та життєвого етапу, уявлення людини про благополуччя зазнають змін, що пов'язано з переосмисленням шляхів особистісної реалізації. Водночас співзалежність може негативно позначатися на рівні суб'єктивного благополуччя, адже вона зумовлює втрату автономії та контролю над власним життям, гальмує особистісний розвиток і самореалізацію, знижує самооцінку та відчуття власної цінності, формує переживання неповноцінності та невпевненості в собі [3].

Перейдемо до результатів емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку.

За допомогою опитувальника міжособової залежності Р. Гіршфільда ми діагностували перебування респонденток у співзалежних відносинах.

За шкалою «Емоційна опора на інших» досліджувані жінки продемонстрували високі результати ($M = 57,29$ бала), що вказує на значну орієнтацію на зовнішні джерела підтримки та схвалення. Це проявляється в підвищеній потребі в емоційній безпеці, частому зверненні по поради та залежності від оцінок оточення. Надмірна чутливість до критики та схильність до поступливості в міжособистісних стосунках зумовлюють зниження автономності й труднощі в ухваленні самостійних рішень. У довгостроковій перспективі такий рівень емоційної залежності може обмежувати особистісний розвиток і негативно впливати на суб'єктивне благополуччя.

За шкалою «Невпевненість у собі» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 29,18$ бала), що відображає схильність до сумнівів у власних силах і підпорядкованої

позиції у взаємодії з іншими. Особи з такими показниками частіше дозволяють іншим ініціювати дії та ухвалювати рішення, уникають відповідальності за остаточний вибір. Середній рівень невпевненості поєднується з деякою нестабільністю самооцінки та чутливістю до думок оточення, що може зумовлювати поступливість чи компроміси на шкоду власним інтересам. Водночас він не є домінантною рисою особистості, а проявляється вибірково, що залишає простір для розвитку більшої автономності та внутрішньої впевненості.

Числові показники за шкалою «Прагнення автономії» ($M = 23,67$ бала) перебувають на нижній межі середнього рівня, що свідчить про слабко виражену самодостатність і обмежену здатність зберігати психологічну дистанцію у стосунках. Такі особи менш схильні обстоювати власні кордони й частіше віддають перевагу взаємодії та підтримці, навіть ціною зниження незалежності. Порівняно низький рівень автономії зумовлює вразливість до впливу оточення та підвищує ризик співзалежних тенденцій.

Підсумковий показник міжособової залежності в жінок становить $M = 62,8$ бала, що відповідає середньому рівню, проте перебуває на його верхній межі й свідчить про тенденцію до високої залежності. Це вказує на виражену потребу в зовнішній підтримці та схваленні, поєднану з невпевненістю у власних силах і замалим прагненням до автономії. У практичному вимірі це зумовлює орієнтацію на думки й оцінки інших, труднощі в самостійному ухваленні рішень і схильність до співзалежної поведінки.

Для більш повної картини стосовно перебування досліджуваних жінок у співзалежних відносинах ми розрахували відсотковий розподіл за рівнями підсумкового значення методики Р. Гіршфілда.

Згідно з отриманими даними, для більшої частини досліджуваних жінок (45,65% респонденток) характерний середній рівень прояву міжособової залежності, що свідчить про помірний рівень потреби в зовнішній підтримці та схильність до орієнтації на думку інших. Водночас 23,91% учасниць демонструють низький рівень міжособової залежності, що вказує на більшу самодостатність, упевненість у власних силах і здатність ухвалювати рішення самостійно. Для 30,43% респонденток зафіксовано високий рівень прояву залежності, що характеризується сильною потребою в емоційній підтримці, схваленні й орієнтацією на зовнішню оцінку в ухваленні рішень.

Отже, значна частина досліджуваних жінок демонструє середній і високий рівні прояву співзалежності, що підкреслює актуальність вивчення цього феномену в контексті психологічного благополуччя.

Розглянемо результати дослідження профілю відносин Р. Борнштейна.

За шкалою «Деструктивна надзалежність» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 34,35$ бала), що вказує на здатність до самостійності за наявності вираженої залежності від інших у сфері емоційного та соціального благополуччя. Такий рівень характеризується орієнтацією на думку та схвалення оточення, схильністю ігнорувати власні потреби, страхом втрати стосунків і підвищеною поступливістю навіть на шкоду власним цінностям. Показник розташований на верхній межі середнього рівня, що свідчить про ризик деструктивного впливу надзалежності, зокрема втрату автономії, ослаблення контролю над життям.

За шкалою «Дисфункціональне відокремлення» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 31,27$ бала), що відображає помірну здатність до соціальних контактів і близьких взаємин за наявності тенденції уникати глибоких емоційних зв'язків. Рівень автономності дещо переважає прагнення до близькості, що може бути зумовлено страхом втрати себе у стосунках або ранніми життєвими настановами на незалежність. Як наслідок, жінки підтримують баланс між взаємодією та внутрішньою автономією, що впливає на їхній соціальний функціонал і психологічне благополуччя.

За шкалою «Здорова залежність» респондентки показали низький рівень ($M = 27,64$ бала), що свідчить про обмежену здатність до довгострокових емоційних відносин, недостатню

готовність звертатися по підтримку та відчуття невпевненості в міжособистісних контактах. Показник розташований на межі між низьким і середнім рівнями, що свідчить про потенціал розвитку більш збалансованих стосунків, у яких можна поєднувати автономність із підтримкою інших.

Розглянемо результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості за методикою О. Савченко й О. Калюк [6].

За шкалою «Задоволеність власним життям» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 24,03$ бала), що свідчить про часткове задоволення життєвою ситуацією. Жінки оцінюють позитивно окремі сфери, водночас відчують потребу у змінах в особистісному розвитку, емоційному комфорті. Рівень благополуччя відображає помірну стабільність емоційного стану, що поєднує позитивні переживання з періодичними сумнівами.

За шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» респондентки продемонстрували високий рівень ($M = 25,17$ бала), що свідчить про часте відчуття незадоволеності собою та власним життям, критичне ставлення до досягнень і схильність до порівняння з іншими. Високий рівень невдоволеності проявляється в самокритиці та низькій самооцінці, емоційній напрузі, підвищеному стресі та ризику депресивних проявів, а також у впливі на міжособистісні стосунки – уникання соціальних ситуацій або емоційна дистанція. Такий профіль може значно знижувати загальний рівень щастя, задоволення життям і психологічного благополуччя.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 27,11$ бала), що свідчить про помірне задоволення соціальними контактами за наявності можливостей для покращення стосунків. Жінки мають стабільне, але обмежене коло близьких людей, з якими відчують підтримку та комфорт, водночас можуть спостерігатися дискомфорт або невідповідність очікуванням у взаємодіях.

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя респонденток становить 25,97 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про помірне задоволення життям, відчуття комфорту та здатність цінувати власні досягнення, водночас існує невдоволення окремими сферами, розчарування через нерозв'язані проблеми або порівняння з іншими.

Перейдемо до аналізу даних кореляційного аналізу. Результати кореляційного аналізу показали такі значущі взаємозв'язки між параметром благополуччя «задоволеність життям» і показниками співзалежності:

- **прагнення автономії** ($r = 0,451$, $p < 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Жінки, які прагнуть самостійності й ухвалюють власні рішення, відчують більше задоволення життям;

- **здорова залежність** ($r = 0,632$, $p < 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Збалансовані взаємні стосунки підвищують відчуття захищеності, упевненості та задоволення життям.

Отже, значущими позитивними чинниками задоволеності життям у досліджуваних жінок є прагнення автономії та здорова залежність, що підкреслює важливість балансу між самостійністю та підтримуючими стосунками для формування високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу виявили такі значущі взаємозв'язки між показником благополуччя «невдоволеність собою і розчарування в житті» та показниками співзалежності:

- **емоційна опора на інших** ($r = 0,385$; $p \leq 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Надмірна залежність від емоційної підтримки оточення може знижувати внутрішню впевненість і формувати відчуття неповноцінності;

- **невпевненість у собі** ($r = 0,521$; $p \leq 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Високі сумніви у власних силах сприяють зростанню розчарування в житті та зниженню суб'єктивного відчуття цінності;

- **прагнення автономії** ($r = -0,247$; $p \leq 0,05$) – слабкий негативний зв'язок. Орієнтація на незалежність зменшує переживання щодо власних невдач і розчарування;
- **деструктивна надзалежність** ($r = 0,233$; $p \leq 0,05$) – слабкий позитивний зв'язок. Надмірна залежність у дисфункціональних стосунках підвищує негативне самосприйняття;
- **дисфункціональне відокремлення** ($r = 0,301$; $p \leq 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Емоційна ізоляція і уникання контактів сприяють негативному самосприйняттю та розчаруванню в житті.

Отже, високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті найбільш тісно пов'язані із проявами невпевненості в собі, емоційною опорою на інших, деструктивною надзалежністю та дисфункціональним відокремленням, тоді як прагнення автономії чинить захисний вплив, знижує інтенсивність негативних переживань.

Результати кореляційного аналізу виявили такі значущі взаємозв'язки між показником благополуччя «задоволеність відносинами» та показниками співзалежності:

- **прагнення автономії** ($r = 0,212$; $p \leq 0,05$) – слабкий позитивний зв'язок. Самостійність і збереження власних меж у стосунках підвищують задоволеність взаємодією та сприяють збалансованій динаміці;
- **деструктивна надзалежність** ($r = -0,592$; $p \leq 0,01$) – помірний негативний зв'язок. Надмірна потреба у схваленні та страх втрати партнера знижують задоволеність відносинами і підвищують ризик конфліктів;
- **дисфункціональне відокремлення** ($r = -0,384$; $p \leq 0,05$) – слабкий негативний зв'язок. Уникання емоційної близькості та відстороненість знижують задоволеність стосунками та спричиняють відчуження;
- **здорова залежність** ($r = 0,327$; $p \leq 0,01$) – помірний позитивний зв'язок. Взаємопідтримка та баланс між автономією і близькістю підвищують гармонію та емоційну насиченість стосунків.

Результати кореляційного аналізу між показником благополуччя «загальний рівень задоволеності життям» і показниками співзалежності показали такі значущі зв'язки:

- **невпевненість у собі** ($r = -0,379$; $p \leq 0,05$) – помірний негативний зв'язок. Висока невпевненість і самокритика знижують загальний рівень задоволеності життям;
- **прагнення автономії** ($r = 0,601$; $p \leq 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Самостійність і здатність ухвалювати рішення пов'язані з вищим рівнем життєвої задоволеності;
- **деструктивна надзалежність** ($r = -0,613$; $p \leq 0,01$) – сильний негативний зв'язок. Надмірна залежність і відсутність особистих кордонів знижують життєву задоволеність;
- **здорова залежність** ($r = 0,443$; $p \leq 0,01$) – помірний позитивний зв'язок. Взаємопідтримка й довіра у стосунках підвищують задоволеність життям, не порушуючи автономії.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційно зріла, збалансована форма залежності, поєднана з автономією, сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, тоді як деструктивні форми співзалежності, невпевненість у собі й емоційна надзалежність негативно впливають на різні його аспекти. Припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя в таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі, було підтверджено.

Висновки

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлено кореляційні зв'язки між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку. Емпіричне дослідження показало, що досліджувані жінки демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, середній рівень впевненості в собі та прагнення

автономії. Жінки здатні до деякої самостійності, проте значною мірою залежать від інших, з помірною здатністю встановлювати соціальні контакти та тенденцією уникати глибоких емоційних зв'язків. У результаті дослідження суб'єктивного благополуччя було встановлено, що респондентки загалом відчують задоволеність своїм життям і станом справ, але водночас можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя. Вони критично ставляться до власних досягнень, схильні порівнювати себе з іншими, мають визначений рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчують повної гармонії у взаєминах. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя в досліджуваних жінок характеризується середнім рівнем прояву. Кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язку між різними показниками співзалежності та складниками суб'єктивного благополуччя в досліджуваних осіб дорослого віку. Кореляційний аналіз показав, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно пов'язані із загальним задоволенням життям і задоволеністю міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення сприяють підвищенню невдоволеності собою і життям загалом.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розроблення та впровадження тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів співзалежної поведінки та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку. Окрім того, перспективним є розширення вибірки дослідження, включення до неї респондентів різної статі та віку, що дасть змогу глибше проаналізувати вплив співзалежності на благополуччя в ширшому соціально-психологічному контексті.

Література:

1. Боженко В. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2021. № 6. С. 7–9.
2. Вакуліч Т. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (2). С. 3–11.
3. Горбаль І. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
4. Лиманкіна А., Зарицька В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 128–132. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21>
5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. Карамушка та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
6. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
7. Савчук О. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 234 с.
8. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № № 2–3 (23). С. 91–99. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
9. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2019. Вип. 8 (53). С. 107–112. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).11)
10. Ткаченко Н. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю в осіб зрілого віку. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 136. С. 217–222.
11. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 149–159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>
12. Bacon I., McKay E., Reynolds F. et al. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Int J Ment Health Addiction*. 2020. № 18. P. 754–771. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8>

13. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
14. Becnel B.C. The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. San Francisco : HarperCollins, 1991.
15. Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. № 8. P. 87–100. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.463>
16. Happ Z., Zsófia B., Bandi S., Kiss E., Nagy L., Csókási K. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*. 2022. № 42. P. 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
17. Schaef A.W. Co-Dependence: Misunderstood-Mistreated. San Francisco : Harper and Row, 1986. 128 p.
18. Subby R., Friel J. Co-dependency: A Paradoxical Dependency in Co-dependency. *An Emerging Issue*. Pompano Beach, Florida : Health Communications, 1984. P. 31–44.
19. Vlaicu C., Aurica H. Co-dependency in intimate relationship-a learned behaviour. *International Journal of Theology, Philosophy and Science*. 2020. № 4. P. 82–89. <https://doi.org/10.26520/ijtps.2020.4.6.82-89>

Отримано: 26.09.2025

Рекомендовано: 30.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025