

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:316.472.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/01>**Бочаріна Н. О.**<https://orcid.org/0000-0002-2429-2816>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Алябєдєва І. М.<https://orcid.org/0009-0009-8238-0898>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

У статті здійснено теоретико-аналітичне осмислення сучасних підходів до розуміння феномену співзалежності в психології. Актуальність теми зумовлена, з одного боку, стрімким поширенням співзалежних патернів у міжособистісних і подружніх стосунках, а з іншого – відсутністю єдиного, загальноприйнятого визначення поняття, що ускладнює і діагностику, і надання психологічної допомоги.

Простежено еволюцію поняття від вузьконаркологічного трактування, у межах якого співзалежність розглядали як вторинну реакцію членів сім'ї хіміко-залежної особи, до сучасного багатовимірного конструкту, що описує дисфункційний патерн організації особистості та стосунків. Проаналізовано п'ять провідних підходів – медичний (модель хвороби), особистісний, системно-сімейний, теорію прив'язаності та глибинно-психологічний – і їх відображення в новітніх вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.

Окрему увагу приділено емпіричним зв'язкам співзалежності зі зниженням особистісного благополуччя й самооцінки, з підвищеною тривожністю та непродуктивними копінг-стратегіями. Розглянуто проблему діагностики співзалежності й сучасні психометричні інструменти, а також основні психотерапевтичні стратегії: інтегративну роботу з парами, системно-сімейну терапію, корекцію через трансформацію родового сценарію та концептуальні моделі психокорекції співзалежності в жінок.

Сформульовано висновок, що попри термінологічну неоднорідність, дослідники сходяться у виокремленні ядра феномену – втрати контакту з власним «Я», зовнішнього локусу самооцінки, прагнення контролювати іншого та розмитості психологічних меж. Підкреслено, що подальша операціоналізація поняття й розробка вітчизняних діагностичних і корекційних протоколів є перспективним напрямом досліджень.

Ключові слова: співзалежність, співзалежні стосунки, адикція, дисфункційна сім'я, прив'язаність, психологічні межі, особистісне благополуччя, психотерапія співзалежності, психокорекція.

Постановка проблеми. Чи не кожен практикуючий психолог рано чи пізно зустрічає клієнтку, яка роками живе чужим життям – тривогами, успіхами й поразками близької людини, – і щиро не розуміє, чому за стільки відданості сама почувається дедалі нещаснішою. За цією, на перший погляд, історією про надмірну любов нерідко стоїть співзалежність. Сучасна психологічна практика дедалі частіше

має справу не з ізольованими симптомами окремої людини, а зі стійкими дисфункційними патернами стосунків, у яких страждання одного партнера підтримується й відтворюється поведінкою іншого. Співзалежність – один із найпоширеніших таких патернів: це спосіб організації особистості та близьких стосунків, за якого людина вибудовує власну цінність майже виключно навколо потреб,

настроїв і проблем іншого, поступово втрачаючи зв'язок із власними бажаннями. Те, що в побутовій свідомості сприймається як «сильна любов» чи «жертвність», насправді часто виявляється формою хронічної самовтрати – виснажливої, але такої, від якої напрощуд важко відмовитися.

Особливої гостроти проблема набуває в українському контексті останніх років. Тривалий стрес, досвід втрат, вимушена міграція та зростання поширеності залежної поведінки створюють сприятливий ґрунт для формування співзалежних стосунків – як у сім'ях, де є залежний від психоактивних речовин, так і поза ними. При цьому попит на психологічну допомогу зростає помітно швидше, ніж формується відповідний концептуальний і методичний інструментарій, тож фахівець часом змушений працювати, спираючись радше на інтуїцію та розрізнені джерела, ніж на цілісну теоретичну картину.

Парадокс полягає в тому, що, попри багатодесятилітню історію вивчення, співзалежність і досі не має загальноприйнятого визначення та чіткого діагностичного статусу. Поняття вживають у настільки широкому діапазоні значень – від клінічного синдрому до публіцистичної метафори, – що це ускладнює і наукову комунікацію, і практичну роботу фахівця. Саме тому систематизація сучасних підходів до розуміння цього феномену видається не лише теоретично виправданою, а й практично нагальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика співзалежності має ґрунтовну традицію опрацювання в зарубіжній науці. Класичні розвідки розглядали її передусім у зв'язку з хімічною залежністю, проте сучасні дослідники тлумачать це явище значно ширше.

Так, І. Бейкон і Дж. Конвей запропонували розглядати співзалежність крізь призму поняття емоційного злиття (enmeshment), а феноменологію прожитого досвіду співзалежних осіб ґрунтовно описано в інтерпретативно-феноменологічному дослідженні І. Бейкон зі співавторами [10].

Роль диференціації «Я» та діадичної згоди як предикторів співзалежності емпірично доведено у праці Дж. Лампіс зі співавторами, а Б. Блісс здійснив тонке розмежування емпатії та співзалежності. Питання діагностики представлене в роботах, присвячених розробці психометричних шкал, а напрями допомоги – в дослідженнях інтегративної роботи з парами та новітніх форм терапії залежностей і співзалежності [10]. Окремий пласт становлять дослідження співзалежності в родині і подружжях осіб із залежністю.

У вітчизняному науковому просторі інтерес до теми помітно зріс протягом останніх років. Концептуалізацію самої дефініції здійснила А. Лиманкіна [7], а психологічні риси співзалежних жінок та глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків розкрито відповідно у працях А. Лиманкіної [6] та Л. Галушко і Я. Амурової [3]. Емоційні механізми формування співзалежності в членів сімей хіміко-залежних осіб дослідили В. Каневський і С. Довжук [4], а соціально-психологічні чинники схильності до співзалежних стосунків – Л. Березовська зі співавторами [2]. Зв'язок співзалежності з емоційною залежністю особистості простежили О. Коваленко і О. Самара [5], а її обернений зв'язок з особистісним благополуччям емпірично підтвердили Н. Шевченко і В. Шульц [9]. Питання корекції представлене в роботах А. Лиманкіної і В. Зарицької [8] та в комплексі досліджень В. Беспалова, О. Шопші, Н. Коляденко зі співавторами, присвячених концептуальній моделі психокорекції співзалежності в жінок [1]. Попри це, цілісної систематизації наявних підходів, яка б поєднала теоретичні моделі, емпіричні дані та практику психотерапії, у вітчизняній літературі бракує – що й визначає невирішену частину проблеми.

Постановка завдання. Метою статті є теоретико-аналітичне осмислення та систематизація сучасних підходів до розуміння феномену співзалежності в психології та психотерапії. Для її досягнення поставлено такі завдання: 1) простежити генезу поняття «співзалежність» і окреслити проблему його дефініції; 2) проаналізувати провідні теоретичні моделі співзалежності; 3) узагальнити емпіричні дані про її психологічні кореляції; 4) розглянути сучасні підходи до діагностики та психотерапевтичної корекції співзалежності.

Виклад основного матеріалу. Поняття «співзалежність» (codependency) сформувалося наприкінці 1970-х років у середовищі фахівців із лікування алкогольної та наркотичної залежності. Спершу йшлося про «співалкоголізм» – сукупність рис і поведінкових реакцій дружини або матері залежного, які, прагнучи врятувати близьку людину, мимоволі підтримували саму хворобу. Згодом термін поширили на ширше коло близьких, а наголос перемістився з обслуговування чужої залежності на особливу організацію особистості того, хто «рятує». Цей перехід добре простежується і в сучасних дослідженнях родин та подружжів осіб із залежністю, де співзалежність постає радше стійкою життєвою позицією, ніж ситуативною реакцією, і в українських працях, присвячених емоційним механізмам її формування в сім'ях хіміко-залежних [4].

Принципово важливо, що в сучасному розумінні співзалежність уже не обмежується контекстом хімічної адикції. Її описують у будь-яких близьких стосунках, де один партнер організовує своє життя навколо іншого на шкоду собі. Така концептуальна експансія має й зворотний бік: чим ширшим стає поняття, тим важче його чітко окреслити. А. Лиманкіна [7], аналізуючи дефініції, слушно зауважує, що співзалежність трактують щонайменше у трьох площинах – як вторинне явище при адикції близького, як рису чи розлад особистості та як дисфункційний патерн стосунків. Цю розмитість межі підкреслюють і зарубіжні автори, наближаючи співзалежність до поняття емоційного злиття [10]. Отже, перша методологічна проблема, з якою стикається дослідник, – це власне відсутність єдиної дефініції, що змушує спиратися не на одне визначення, а на сукупність взаємодоповнювальних теоретичних моделей.

Аналіз літератури дає підстави виокремити п'ять таких моделей.

Медична модель (модель хвороби) розглядає співзалежність як прогресуючий, потенційно хронічний стан, аналогічний за динамікою до самої адикції: із запереченням, утратою контролю та характерним «загостренням» за відсутності допомоги. Її перевага – у виправданні потреби в тривалому супроводі, недолік – у ризику надмірної патологізації звичайної турботи про близьких.

Особистісна модель трактує співзалежність як стійкий патерн організації особистості, що за вираженості наближається до розладу. У цій логіці співзалежність – не реакція на конкретні стосунки, а спосіб бути у стосунках узагалі: із низькою самооцінкою, зовнішнім локусом самоцінності, труднощами в усвідомленні власних потреб і схильністю до контролю. Саме на цій моделі ґрунтуються найпоширеніші діагностичні шкали, а у вітчизняних дослідженнях вона проступає в описі психологічних рис співзалежних

жінок [6] та у зв'язку співзалежності з емоційною залежністю особистості [5].

Системно-сімейна модель зміщує фокус із окремого індивіда на сім'ю як ціле. Ключовим тут є поняття диференціації «Я» – здатності зберігати власну автономію, залишаючись в емоційно близьких стосунках. Низька диференціація робить людину вразливою до злиття з партнером; емпірично роль диференціації «Я» та діадичного узгодження як предикторів співзалежності підтверджено в дослідженні Дж. Лампіс зі співавторами. У вітчизняній науці суголосні ідеї звучать у працях, де співзалежність розглядається як характеристика дисфункційної подружньої системи [1].

Теорія прив'язаності пояснює витoki співзалежності особливостями раннього досвіду стосунків із батьками. Ненадійні (тривожний та амбівалентний) стилі прив'язаності, страх покинутості й невпевненість у доступності значущого іншого створюють ґрунт для співзалежної поведінки в дорослому віці. Цей зв'язок відображено в дослідженнях соціально-психологічних чинників схильності до співзалежних стосунків [2] та в описі формування співзалежності в дисфункційній родині [6].

Глибинно-психологічний підхід звертається до неусвідомлюваних чинників – раннього травматичного досвіду, інтерналізованих сценаріїв, витіснених потреб, які відтворюються в дорослих стосунках. Систематизацію таких чинників запропоновано у праці Л. Галушко і Я. Амурової [3]. Узагальнення розглянутих моделей подано в таблиці 1.

Виокремлені моделі не варто протиставляти: вони радше висвітлюють різні грані одного явища. На наш погляд, продуктивним є інтегративний погляд, за якого рання прив'язаність і сімейна система задають *передумови* співзалежності, особистісний рівень описує її *структуру*, а медичний – *динаміку*. Саме така багаторівнева оптика дає змогу уникнути двох крайнощів – надмірної

Таблиця 1

Основні теоретичні підходи до розуміння співзалежності

Підхід	Теоретична основа	Трактування співзалежності	Фокус психологічної допомоги
Медичний (модель хвороби)	Концепції адикції	Прогресуючий хронічний стан, аналогічний залежності	Тривалий супровід, профілактика «рецидиву»
Особистісний	Психологія особистості, теорія рис	Стійкий дезадаптивний патерн особистості	Робота із самооцінкою, межами, локусом контролю
Системно-сімейний	Теорія сімейних систем, диференціація «Я»	Вияв низької диференціації та злиття в системі	Сімейна / подружня терапія
Теорія прив'язаності	Теорія прив'язаності	Наслідок ненадійної ранньої прив'язаності	Формування надійної прив'язаності, робота зі страхом покинутості
Глибинно-психологічний	Психодинамічні концепції	Відтворення витіснених сценаріїв і ранніх травм	Усвідомлення несвідомого матеріалу, опрацювання травми

патологізації турботи й, навпаки, недооцінки клінічної ваги стійких співзалежних патернів.

Незалежно від теоретичної рамки, емпіричні дослідження доволі узгоджено окреслюють психологічний «портрет» співзалежності. Емпіричні кореляти співзалежності – це передусім знижені особистісне благополуччя й автономність: Н. Шевченко і В. Шульц [9] показали, що чим вираженіша співзалежність, тим нижчі задоволеність життям і відчуття самодостатності в дорослих жінок. Із співзалежністю стійко пов'язані низька самооцінка, підвищена тривожність, схильність до депресивного реагування та переважання непродуктивних копінг-стратегій – уникнення й конфронтації замість планомірного розв'язання проблем; ці зв'язки виразно простежуються в дослідженні емоційної залежності особистості та в працях, присвячених копінгу подружжя залежних [5]. Якісні дослідження додають до цієї картини суб'єктивний вимір: у феноменологічному аналізі прожитого досвіду центральним переживанням співзалежних осіб виявляється саме брак чіткого відчуття власного «Я». Принципово важливим є й розмежування співзалежності та здорової емпатії: якщо емпатія передбачає збереження меж між собою та іншим, то співзалежність ці межі стирає [10]. Зрештою, у щоденній практиці це впадає в око одразу: співзалежний клієнт майже бездоганно «зчитує» настрій близького, проте розгублюється, коли його запитати про власні потреби.

Окремої уваги потребує проблема діагностики. Невизначеність дефініції безпосередньо позначається на вимірюванні: різні шкали фактично операціоналізують різні моделі феномену. Попри це, психометричний інструментарій активно розвивається – зокрема, створюються нові шкали співзалежності в романтичних стосунках та спеціалізовані інструменти для специфічних контекстів, як-от оцінювання компетентності фахівців у випадках співзалежності, пов'язаної з жорстким поведінням із літніми людьми. Це свідчить про поступовий рух поля від описовості до вимірюваності, хоча уніфікованого «золотого стандарту» діагностики наразі немає.

Розмаїття моделей закономірно відображається й на психотерапевтичних стратегіях. Системно-сімейний погляд обґрунтовує доцільність роботи не лише із самою співзалежною особою, а з парою чи родиною загалом; ефективність інтегративних програм для подружжя із співзалежністю та подружніми конфліктами показано в дослідженні М. Джелоханян зі співавторами. У межах глибинно орієнтованих підходів акцент зміщується

на усвідомлення й переписування ранніх сценаріїв – показовою є вітчизняна практика корекції співзалежності через трансформацію родового сценарію [8]. Системний, поетапний характер допомоги жінкам із співзалежністю в подружніх стосунках обґрунтовано в концептуальних моделях В. Беспалова, О. Шопші, Н. Коляденко зі співавторами [1]. Нарешті, поле відкрите й до нових, поки що дискусійних форматів: дослідники вивчають потенціал психоделік-асистованої терапії в роботі із залежністю та співзалежністю в парах. Попри відмінність методів, усі вони, по суті, переслідують спільну мету – відновлення в людини контакту з власним «Я», зміцнення психологічних меж і перенесення локусу самооцінності ззовні всередину. І хоча кожен напрям робить це по-своєму, практика переконує: без відновлення стосунків людини із самою собою жодна техніка не дає тривкого результату.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє сформулювати кілька узагальнень. По-перше, поняття співзалежності пройшло шлях від вузького наркологічного трактування до багатовимірного психологічного конструкту, що описує дисфункційний спосіб організації особистості та близьких стосунків; ця еволюція пояснює і його теперішню змістову широту, і відсутність єдиної дефініції.

По-друге, сучасне розуміння співзалежності доцільно вибудовувати не на одній теорії, а на взаємодоповненні п'яти моделей – медичної, особистісної, системно-сімейної, теорії прив'язаності та глибинно-психологічної, – кожна з яких висвітлює окремий рівень феномену: від ранніх передумов до структури й динаміки.

По-третє, попри термінологічну неоднорідність, емпіричні дані доволі узгоджено окреслюють ядро співзалежності – втрату контакту з власним «Я», зовнішній локус самооцінки, прагнення контролювати іншого та розмитість психологічних меж, що супроводжуються зниженням благополуччя, підвищеною тривожністю й непродуктивним копінгом.

По-четверте, перспективними напрямами подальших досліджень є операціоналізація поняття співзалежності та валідація діагностичного інструментарію на українській вибірці, а також розробка й апробація вітчизняних психокорекційних і психотерапевтичних протоколів, орієнтованих на відновлення автономності особистості та її здатності до зрілих, неdestructивних стосунків. Зрештою, ідеться не про те, щоб навчити людину менше любити, а про те, щоб повернути їй право залишатися собою поруч з іншим.

Список літератури:

1. Беспалов В., Беспалова Є., Шопша О., Коляденко Н. Теоретичні основи розробки концептуальної моделі формування та психокорекції співзалежності жінок у подружніх/партнерських стосунках. *Психологічний журнал*. 2026. № 17. С. 112–119. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.17.2026.362083>
2. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 59, № 1. С. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35>
3. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 14–21. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>
4. Каневський В. І., Довжук С. В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 128–132. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.22>
5. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178–182. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>
6. Лиманкіна А. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2023. Т. 9, № 1. С. 80–86. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2023.80>
7. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномену «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 62–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12>
8. 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. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21>
9. Шевченко Н. Ф., Шульц В. В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку співзалежності та особистісного благополуччя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 101–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>
10. Bacon I., Conway J. Co-dependency and Enmeshment – a Fusion of Concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023. Vol. 21, No. 6. P. 3594–3603. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>

Bocharina N. O., Alyabedeva I. M. MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF CODEPENDENCY IN PSYCHOLOGY

The article offers a theoretical and analytical examination of contemporary approaches to understanding the phenomenon of codependency in psychology. The relevance of the topic stems, on the one hand, from the rapid spread of codependent patterns in interpersonal and marital relationships and, on the other, from the absence of a single, generally accepted definition of the concept, which complicates both diagnosis and the provision of psychological care.

The paper traces the evolution of the concept from a narrow addiction-related interpretation, within which codependency was regarded as a secondary reaction of family members of a chemically dependent person, towards a modern multidimensional construct that describes a dysfunctional pattern of personality organisation and relating to others. Five leading approaches are analysed – the medical (disease) model, the personality model, the family-systems model, attachment theory and the depth-psychological approach – together with their reflection in recent Ukrainian and foreign studies. Particular attention is paid to the empirical links between codependency and reduced personal well-being and self-esteem, heightened anxiety and unproductive coping strategies.

The problem of diagnosing codependency and modern psychometric instruments are considered, as well as the main psychotherapeutic strategies: integrative work with couples, family-systems therapy, correction through the transformation of the family scenario and conceptual models of the psychocorrection of codependency in women.

It is concluded that, despite terminological heterogeneity, researchers converge in identifying the core of the phenomenon – the loss of contact with one's own self, an external locus of self-esteem, the desire to control the other and the diffusion of psychological boundaries. It is emphasised that further operationalisation of the concept and the development of national diagnostic and corrective protocols constitute a promising direction for research.

Keywords: codependency, codependent relationships, addiction, dysfunctional family, attachment, psychological boundaries, personal well-being, psychotherapy of codependency, psychocorrection.

Дата першого надходження статті до видання: 24.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026