

Іванова Євгенія
Собко Світлана

РОЛЬ САМОПОВАГИ, ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ФОРМУВАННІ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК

Анотація

У статті проаналізовано психологічні чинники співзалежності у жінок в умовах війни. Досліджено взаємозв'язки співзалежності із самоповагою, емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям. Встановлено, що жінки з високим рівнем співзалежності мають нижчі показники самоповаги, емоційного інтелекту, рідше використовують адаптивні копінг-стратегії та характеризуються нижчим рівнем благополуччя. Доведено відмінності між жінками з досвідом співжиття з партнерами, що мають залежності, і контрольної групи. Показано актуальність комплексного підходу в контексті війни.

Ключові слова: співзалежність, самоповага, емоційний інтелект, жінки в умовах війни, чинники співзалежності, українські жінки, копінг-стратегії, суб'єктивне благополуччя.

№ (2) 10, 2025

Ivanova Yevheniia
Sobko Svitlana

THE ROLE OF SELF-ESTEEM, EMOTIONAL INTELLIGENCE, COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE DEVELOPMENT OF CODEPENDENCY IN WOMEN

Abstract

The article analyzes the psychological factors of codependency in women during wartime conditions. The study examines the relationships between codependency and self-esteem, emotional intelligence, coping strategies, and subjective well-being. It was found that women with a high level of codependency demonstrate lower self-esteem and emotional intelligence, use adaptive coping strategies less frequently, and report lower levels of well-being. Significant differences were identified between women with a history of cohabiting with partners struggling with addictions and

those in the control group. The findings highlight the relevance of a comprehensive psychological approach in the context of war.

Keywords: codependency, self-esteem, emotional intelligence, women in wartime, codependency factors, Ukrainian women, coping strategies, subjective well-being.

Вступ
У повоєнному українському суспільстві психологічне функціонування жінок зазнає суттєвих трансформацій. Тривале перебування в умовах стресу, втрати, невизначеності та необхідності емоційного самозбереження змушують багатьох із них брати на себе роль стабілізуючого фактора в сімейній системі. У ситуаціях, де партнери мають досвід бойових дій, ПТСР або прояви залежної поведінки, жінки часто виконують функцію «регулятора» стосунків, ігноруючи власні потреби. Це створює передумови для формування феномену співзалежності — психологічного стану, що глибоко впливає на емоційне здоров'я, самооцінку й здатність до адаптації.

Термін «співзалежність» увійшов у науковий дискурс наприкінці ХХ століття завдяки роботам М. Бітті, Ч. Вітфілда та Т. Чермака. Сучасні підходи розглядають її не лише як реакцію на адикцію партнера, але й як глибинну особистісну схему, яка формується внаслідок емоційної депривації, травматичного дитинства чи соціального тиску. Особливу увагу в межах цього феномену дослідники приділяють таким психологічним змінним, як самоповага, емоційна компетентність, копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя (Cermak, 1998; Aimaganbetova et al., 2020; Лиманкіна, 2022).

Науковці погоджуються, що співзалежна поведінка — це не просто наслідок токсичних стосунків, а багатофакторна конструкція, в основі якої лежить складна взаємодія особистісних і ситуативних детермінант. Проте досі не існує єдиного уніфікованого підходу до вивчення цього явища, а особливо — в контексті воєнних подій, що радикально змінюють роль жінки в системі міжособистісних стосунків.

Дослідження, проведені на вибірках жінок, які переживають наслідки війни, є вкрай обмеженими. Недостатньо описаними залишаються також внутрішні психологічні механізми, що підтримують співзалежну поведінку. Зокрема, потребує уточнення, які саме індивідуальні ресурси — самоповага, емоційна обізнаність, здатність до саморегуляції — здатні або послаблювати, або підсилювати схильність до співзалежних патернів.

У фокусі цієї статті — системне вивчення взаємозв'язків між рівнем співзалежності та низкою психологічних змінних, зокрема самоповагою, емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям жінок. Актуальність такого підходу зумовлена не лише теоретичним інтересом до феномена співзалежності, але й практичною потребою в створенні ефективних інтервенцій для психологічної підтримки жінок у ситуаціях хронічного стресу. Аналіз цих взаємозв'язків дозволяє виявити психологічні ресурси, на які можна спиратися у розробці індивідуальних і групових програм допомоги, орієнтованих

на підвищення якості життя та стосунків у поствоєнному контексті.

Мета дослідження

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей жінок з різним рівнем співзалежності шляхом аналізу взаємозв'язків між рівнем співзалежності, самоповагою, емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та компонентами суб'єктивного благополуччя. Особлива увага приділяється виявленню латентних факторів психологічного функціонування, пов'язаних із різним рівнем співзалежності.

Завдання дослідження

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі завдання:

1. Здійснити аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення феномену співзалежності та психологічних чинників її виникнення, зокрема самоповаги, емоційного інтелекту, копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя.
2. Визначити рівні співзалежності, самоповаги, емоційного інтелекту, суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій у жінок.
3. Емпірично дослідити відмінності за зазначеними психологічними характеристиками між групами жінок із високим і низьким рівнем співзалежності.
4. Встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та виявити латентну структуру психологічного функціонування в загальній вибірці та в підгрупах.

Методи та організація дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів, що охоплює теоретичний, емпіричний і статистичний рівні аналізу:

- Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел

- Емпіричні методи: стандартизовані психодіагностичні інструменти:

1. The Codependency Self-Inventory Scale (Б. та Дж. Вайнхолди; адаптація: Кочарян, Фролова, Смахтіна, 2006)
2. Шкала самоповаги (М. Розенберг)
3. Опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл)
4. Brief COPE (C. Carver, 1997)
5. PERMA-Профайлер (Butler & Kern, 2016; адаптація: Савченко, Лавриненко, 2023)
6. Авторська соціодемографічна анкета

- Статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз (r Пірсона), t-критерій Стьюдента, лінійна регресія, факторний аналіз (EFA), візуалізація даних у середовищі Jamovi.

Вибірка

У дослідженні взяли участь 72 жінки віком від 18 до 59 років. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною. Респондентки були проінформовані про цілі дослідження та мали можливість самостійно вирішити, чи бажають брати участь. Надання відповідей розглядалося як непряма форма згоди на участь у дослідженні. Етичні принципи конфіденційності та добровільності були дотримані.

Ключовим критерієм включення до дослідження була наявність або

відсутність досвіду тривалих стосунків із партнерами, які демонструють залежну поведінку (хімічну чи поведінкову).

Структура вибірки:

- Експериментальна група (n = 36): жінки з досвідом тривалих стосунків із залежними партнерами.
- Контрольна група (n = 36): жінки без такого досвіду.

Такий розподіл дав змогу провести порівняльний аналіз і виявити відмінності у психологічному функціонуванні залежно від рівня співзалежності.

Результати дослідження та їх обговорення

Співзалежність — це складне й багатовимірне явище, яке пройшло еволюційний шлях: від вузького поняття «со-алкоголік» до самостійного психосоціального феномена. Вперше про неї заговорили у зв'язку з динамікою родин, де один із членів мав хімічну залежність (Subby & Friel, 1984). Згодом виявилося, що співзалежна поведінка може виникати і в значно ширшому колі стосунків — із партнерами, дітьми, друзями — особливо якщо в минулому були досвіди психологічної травми, зокрема в дитинстві (Bacon & Conway, 2023; Whitfield, 2010; Miller & Romano, 2023). Сучасні підходи розглядають співзалежність як реактивну форму пристосування до порушених міжособистісних меж, що формується під впливом сімейного клімату, особистісних рис і культурного контексту (Happ et al., 2023; Keller & Wiese, 2022).

У фаховій літературі наголошується на низці психологічних чинників, притаманних співзалежній поведінці. Насамперед ідеться про несприятливий родинний досвід, дитячі психотравми, явище парентифікації, а також особистісні риси — підвищену тривожність, емоційну вразливість і схильність до невротичних реакцій (Березовська, Сахон та Павлик, 2021; Лиманкіна, 2023; EvgIn & Sümen, 2022). Згідно з еволюційно-розвитковою моделлю (Weinhold & Weinhold, 2010), ключову роль відіграє порушення процесу індивідуалізації, зокрема в умовах, коли дитина не здобуває досвіду автономії. Як наслідок, у дорослому житті виникає співзалежна поведінка, яка тримається на потребі в контролі, знеціненні власного «Я» та прагненні здобути зовнішнє схвалення.

Окрему роль у формуванні співзалежної поведінки відіграє самоповага, яку дослідники розглядають як один із ключових психологічних предикторів. За визначенням Розенберга (Rosenberg, 1972), це - базове відчуття власної цінності, що суттєво впливає на загальне функціонування особистості. У працях Маслоу (1971) і Роджерса (1995) самоповага постає як необхідна умова для реалізації потенціалу та досягнення самоактуалізації. Емпіричні дані Карашара (Karaşar, 2021) свідчать про те, що занижена самооцінка є сталою характеристикою осіб зі співзалежною поведінкою. Схожих висновків дійшли Wells і Glickauf-Hughes (1999), які пов'язали співзалежність із глибоко вкоріненим почуттям сорому. У вітчизняних дослідженнях цю тезу підтверджують Шопша, Беспалов і Беспалова (2024), вказуючи, що саме дефіцит самоповаги часто підтримує дисфункційну динаміку взаємозалежності в подружніх стосунках.

Ще одним важливим психологічним компонентом, пов'язаним зі

співзалежністю, є емоційний інтелект (EI) — здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції (Goleman, 1995). Дослідження показують, що жінки зі схильністю до співзалежної поведінки часто мають знижені показники EI, особливо в аспектах емоційного усвідомлення та саморегуляції (Cartee, 2024; Salavera, Usan & Jarie, 2017). Як зазначають Bacon та колеги (2020), таким особам притаманна суперечлива Я-концепція, що перешкоджає ефективній емоційній адаптації. У свою чергу, результати дослідження Moradi та ін. (2011) свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із застосуванням більш адаптивних копінг-стратегій, виконуючи тим самим захисну функцію в умовах емоційного стресу.

Копінг-стратегії, які застосовують співзалежні особи, найчастіше мають емоційно-орієнтований або уникаючий характер. Серед них — схильність до самозвинувачення, заперечення проблем і постійна потреба в емоційній підтримці з боку інших (Lāce & Sudraba, 2023; Carver, 1997). Українські дослідники також акцентують на деструктивній природі таких стратегій, які замість вирішення труднощів лише закріплюють залежність від зовнішніх джерел підтримки (Беспалов та ін., 2024). У довгостроковій перспективі це послаблює особистісну автономію та ускладнює здатність до самостійного подолання життєвих викликів.

Останнім із ключових компонентів виступає суб'єктивне благополуччя, яке розглядається через призму PERMA-моделі (Seligman, 2011) і слугує важливим індикатором загального психологічного функціонування. У співзалежних осіб цей показник, як засвідчують дослідження, зазвичай помітно знижений (Савченко та Лавриненко, 2023). Зокрема, Нарр та співавт. (2023) довели, що співзалежність негативно впливає на якість діадичних взаємин, знижуючи рівень життєвого задоволення. Схожі спостереження наводить Shaw (2025): жінки, які пережили втрату близьких через залежність, часто демонструють підвищену емоційну вразливість і симптоми психологічного виснаження.

Узагальнюючи наведене, можна стверджувати, що самоповага, емоційний інтелект, особливості копіngu та рівень суб'єктивного благополуччя — це одні із базових компонентів психологічного портрета співзалежної особистості. Саме ці характеристики можуть стати опорними точками для побудови ефективної психологічної підтримки та інтервенцій.

Переходячи до аналізу емпіричних результатів, розглянемо основні дані дослідження та зробимо відповідні висновки. На початковому етапі було проведено порівняльний аналіз психологічних показників у двох групах жінок: учасниць, які мали досвід тривалих стосунків із партнерами, які мали різні форми залежної поведінки — як хімічної (алкоголь, наркотики), так і поведінкової (гемблінг, трудовголізм, комп'ютерні ігри тощо) (експериментальна група), та тих, хто такого досвіду не мав (контрольна група). Результати t-критерію Ст'юдента засвідчили наявність статистично значущих відмінностей за рівнем самоповаги (PSE_m) та показниками співзалежності (CSI_m). Зокрема, жінки, які перебували у токсичних стосунках, продемонстрували нижчий рівень самоповаги ($M = 2.39$) порівняно з учасницями контрольної групи ($M = 2.73$), $p = 0.001$. Водночас у них спостерігався

вищий рівень співзалежності ($M = 2.38$ проти $M = 2.06$), $p = 0.004$. Обидва показники супроводжувалися високими значеннями ефекту: $d = -0.79$ для PSE_m та $d = 0.71$ для CSI_m, що вказує на суттєві міжгрупові розбіжності (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння рівнів самоповаги та співзалежності між жінками з досвідом співзалежності та без нього (t-критерій Стьюдента)

Змінна	t	df	p	Різниця середніх	SE (стандартна помилка)	Розмір ефекту (Cohen's d)
PSE_m	-3.353 ^a	70	0.001	-0.3361	0.1002	-0.790
CSI_m	3.016 ^a	70	0.004	0.3222	0.1069	0.711
EI_m	-1.645	70	0.105	-0.2741	0.1667	-0.388
BRIF_P_m	-0.790	70	0.432	-0.0903	0.1142	-0.186
BRIF_E_m	0.868	70	0.388	0.0764	0.0880	0.205
BRIF_UK_m	1.015	70	0.314	0.1215	0.1198	0.239
PERMA_m	-1.833 ^a	70	0.071	-0.5756	0.3140	-0.432

^a *Порушення припущення про рівність дисперсій згідно з критерієм Левена ($p < 0.05$)*

Примітка: статистично значущими вважаються $p < 0.05$

Крім цього, було виявлено статистично значущі відмінності за загальним індексом емоційного інтелекту (EI_m). Середнє значення в контрольній групі становило $M = 1.40$, тоді як у жінок з досвідом співзалежних стосунків — лише $M = 1.13$ ($p = 0.023$, $d = 0.55$), що свідчить про помірну силу ефекту. Поглиблений аналіз підшкал EI показав, що всі п'ять компонентів — емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей — були більш виражені саме у представниць контрольної групи. Найбільші відмінності простежувалися в управлінні емоціями та здатності до самомотивації, що вказує на знижений рівень емоційної саморегуляції серед жінок із співзалежною поведінкою.

Ці результати підтверджують припущення, що жінки, схильні до співзалежних стосунків, частіше зазнають труднощів у сфері емоційної регуляції. Їм складніше ідентифікувати, контролювати та виражати власні емоції, що може сприяти закріпленню деструктивних патернів у стосунках.

Узагальнене зображення середніх значень підшкал емоційного інтелекту представлено на Рисунку 1. Візуальна перевага показників у контрольній групі додатково підкреслює значущість емоційної компетентності як ресурсу психологічної адаптації у сфері партнерських взаємин.

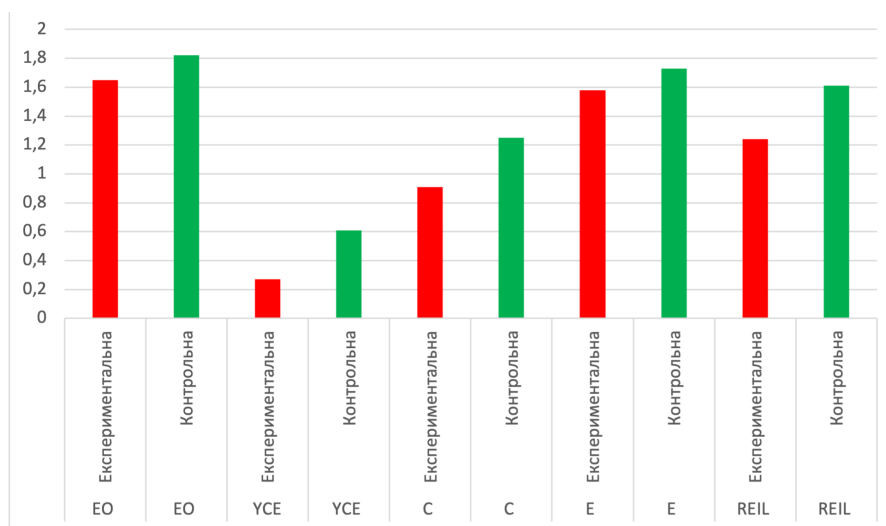


Рисунок 1. Середні значення підшкाल емоційного інтелекту у жінок контрольної та експериментальної груп

На наступному етапі аналізу увагу було зосереджено на рівні співзалежності, незалежно від досвіду перебування у деструктивних стосунках. Для цього вибірку респонденток було репрезентативно розподілено на дві підгрупи — з високим та низьким рівнем співзалежності (CSI_m), згідно з кількісними значеннями відповідного індексу. Такий підхід дозволив перевірити припущення про те, що саме рівень співзалежності, а не сам факт перебування у стосунках з залежними партнерами, є чутливішим індикатором психологічного функціонування.

Порівняльний аналіз показав достовірні відмінності між цими групами за трьома основними показниками:

- самоповага (PSE_m): у жінок із високим CSI цей показник був суттєво нижчим ($p < 0.001$), розмір ефекту — дуже великий (Cohen's $d = 1.05$);
- емоційний інтелект (EI_m): також був нижчим у високоспівзалежній групі ($p = 0.023$), із помірним розміром ефекту ($d = 0.55$);
- інтегральний добробут (PERMA_m): індекс суб'єктивного благополуччя за PERMA-моделлю виявився нижчим у групі з високим CSI ($p = 0.032$), Cohen's $d = 0.52$.

Інші показники, зокрема копінг-стратегії (BRIEF) і вираженість негативних емоцій (наприклад, BRIF_UK_m), не виявили статистично значущих розбіжностей між групами. Можна припустити, що копінг-стратегії та негативні емоції менш прямо залежать від рівня співзалежності або ж їхній вплив проявляється через інші психоемоційні чинники.

Узагальнені результати представлено на Рисунку 2, який наочно демонструє різницю в середніх значеннях ключових психологічних характеристик у групах з низьким і високим рівнем співзалежності. Особливо помітні відмінності за рівнем самоповаги, добробуту та емоційного інтелекту, що підтверджує високу чутливість CSI як індикатора психологічної вразливості.

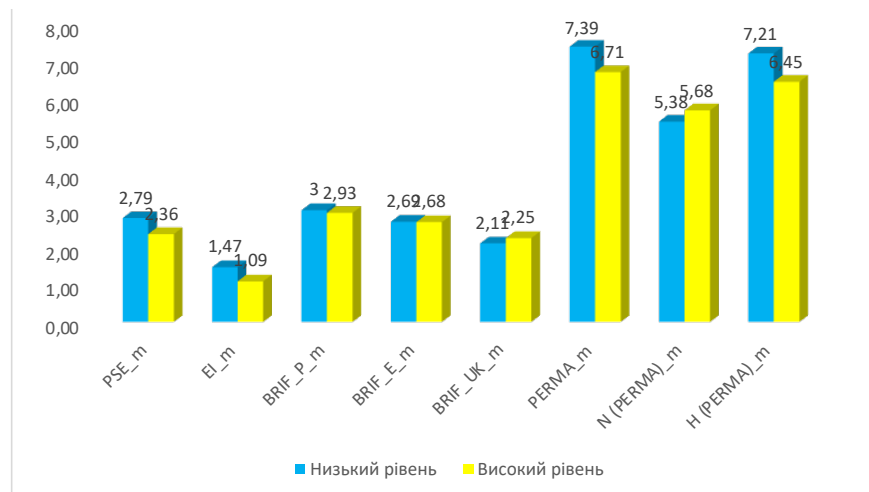


Рисунок 2. Порівняння середніх значень психологічних змінних у групах із низьким та високим рівнем співзалежності

На етапі кореляційного аналізу було виявлено системний характер взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними. Найсильніший зворотний зв'язок спостерігався між рівнем співзалежності (CSI_m) та самоповагою (PSE_m) ($r = -0.640$; $p < 0.001$), що свідчить про те, що зі зростанням самоповаги ймовірність проявів співзалежної поведінки помітно знижується. Цей показник виявився центральним у структурі даних, що дає підстави розглядати самоповагу як провідний психологічний ресурс у профілактиці співзалежних патернів.

Окрім того, співзалежність демонструвала помірні негативні кореляції з емоційним інтелектом (EI_m) ($r = -0.444$; $p < 0.001$) та загальним індексом суб'єктивного благополуччя за PERMA-моделлю (PERMA_m) ($r = -0.479$; $p < 0.001$). Ці дані свідчать про те, що співзалежна поведінка не лише пов'язана з дефіцитом самосприйняття, а й загалом ослаблює психоемоційну стійкість особистості.

У протиположності цьому, самоповага демонструвала стійкі позитивні зв'язки з адаптивними змінними: добробутом (PERMA_m) ($r = 0.655$; $p < 0.001$), емоційним інтелектом (EI_m) ($r = 0.442$; $p < 0.001$), а також із проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями (BRIF_P_m) ($r = 0.342$; $p = 0.003$). Це додатково підкреслює значення самоповаги як ключового ресурсу адаптації, особливо в умовах психоемоційного навантаження.

Найвиразніший із цих взаємозв'язків — між CSI_m і PSE_m — представлено на Рисунку 3. Діаграма розсіювання показує, що у жінок з досвідом співзалежних стосунків (експериментальна група) негативна залежність між цими змінними виявлена сильніше, ніж у контрольній групі. Це свідчить про посилену чутливість самоповаги до впливу деструктивних патернів у взаєминах, особливо на тлі емоційної вразливості.

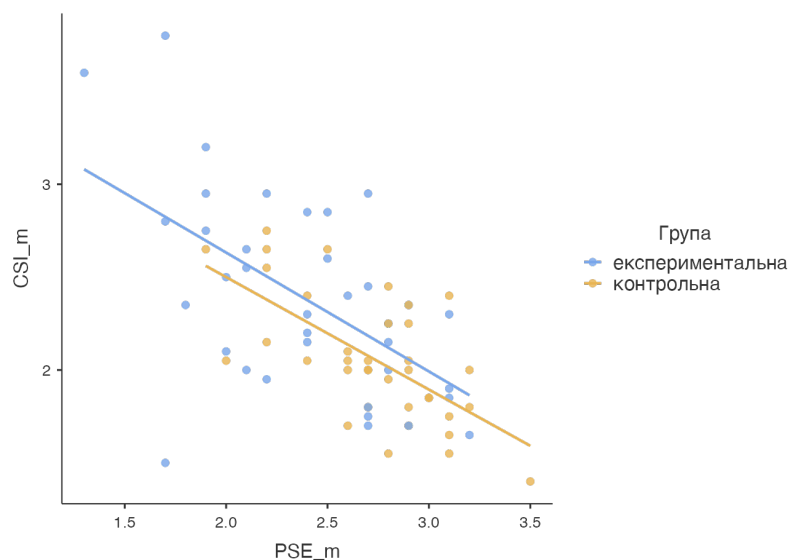


Рисунок 3. Зв'язок між самоповагою (PSE_m) та співзалежністю (CSI_m) у двох групах

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати: самоповага відіграє провідну роль як психологічний ресурс, що виконує функцію захисного буфера. Вона достовірно пов'язана з нижчим рівнем співзалежності, вищим суб'єктивним благополуччям і кращими навичками емоційної регуляції. Висока самоповага, таким чином, формує стійке підґрунтя для адаптивної міжособистісної поведінки — сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, розвитку емпатії та збереженню психологічної автономії.

Натомість високий рівень співзалежності тісно корелює з пригніченою емоційною регуляцією, зниженим добробутом та викривленим самосприйняттям. Попри соціально прийнятну «маску» (турботливість, жертвність, залежність від думки інших), співзалежна поведінка має деструктивний характер, обмежуючи особистісний розвиток і погіршуючи якість життя.

Отримані дані підкреслюють доцільність психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток самоповаги, емоційної компетентності та автономії, особливо у жінок з досвідом дисфункційних стосунків. Такі втручання можуть мати як профілактичну, так і відновлювальну мету, сприяючи активізації внутрішніх ресурсів.

Продовжуючи аналітичний огляд, звернемося до результатів регресійного аналізу, який дозволяє глибше зрозуміти взаємодію психологічних предикторів, що лежать в основі співзалежної поведінки та добробуту жінок у вибірці. Побудовані моделі свідчать, що самоповага є єдиним стабільним і універсальним чинником: її зниження достовірно прогнозує зростання співзалежності (CSI_m) та одночасно — зменшення показників суб'єктивного благополуччя (PERMA). Це дозволяє розглядати самоповагу як ключовий регулятор загальної адаптації, незалежно від того, чи мала жінка досвід токсичних стосунків.

Окрім цього, значущим предиктором підвищення співзалежності виявилася копінг-стратегія уникнення. Жінки, які схильні до такої поведінки, зазвичай емоційно дистанціюються від проблем, що сприяє закріпленню патернів

залежної взаємодії. Цей зв'язок був особливо помітним у поєднанні з низьким рівнем емоційного інтелекту, що свідчить про опосередковану роль емоційної самосвідомості у цьому процесі.

Особливої уваги заслуговує емоційна усвідомленість (EI_усе_m), яка виявилася значущим буфером ризику. Вона сприяє збереженню добробуту й адаптивних поведінкових стратегій навіть за наявності травматичного досвіду. Цей ефект був особливо виражений у контрольній групі, де емоційний інтелект відіграв центральну роль у підтримці психологічного здоров'я, на відміну від експериментальної, де його вплив був менш вираженим.

У підсумку, регресійний аналіз дозволив виділити два сценарії формування добробуту:

- у жінок без досвіду тривалих стосунків із партнерами, які мали різні форми залежної поведінки, — через емоційну саморегуляцію та конструктивні копінг-стратегії;
- у жінок із досвідом тривалих стосунків із партнерами, які мали різні форми залежної поведінки, — передусім через зміцнення самоповаги та зниження частоти дезадаптивного уникнення.

Ці відмінності свідчать про контекстуальну варіативність предикторів, водночас підтверджуючи стабільність ключових психологічних закономірностей. Узагальнені дані, наведені в кореляційній матриці (див. Табл. 2), наочно демонструють узгодженість виявлених зв'язків і можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та розробки психологічних програм підтримки.

Таблиця 2

Кореляційна матриця між співзалежністю, самоповагою, емоційним інтелектом, копінг-стратегією та добробутом (коефіцієнти Пірсона)

	CSI_m	PSE_m	EI_m	BRIF P_m	PERMA_m
CSI_m	—				
PSE_m	-0.640***	—			
EI_m	-0.444***	0.442***	—		
BRIF P_m	-0.287*	0.342**	0.428***	—	
PERMA_m	-0.479***	0.655***	0.558***	0.367**	—

*Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001*

Наведені в Таблиці дані узагальнюють ключові емпіричні взаємозв'язки між досліджуваними конструкціями, підтверджуючи наявність системної організації як адаптивних, так і дезадаптивних психологічних патернів у жінок із різним досвідом стосунків.

Підсумовуючи результати факторного аналізу, можна стверджувати, що він дозволив виявити латентні психологічні структури, пов'язані з рівнем співзалежності, а також оцінити узгодженість емпіричних даних із теоретичними уявленнями.

У загальній вибірці найбільш надійна й статистично обґрунтована модель

пояснювала 59,9% загальної дисперсії. До складу цієї моделі увійшли основні показники: самоповага, індекси PERMA, копінг-стратегії (емоційна підтримка, релігійність, гумор), а також рівень співзалежності. В результаті було виокремлено три інтерпретовані фактори:

1. **Адаптивне благополуччя** — провідний латентний компонент, що об'єднав самоповагу та всі складові PERMA, утворюючи цілісну ресурсну модель добробуту

2. **Емоційна регуляція** — фактор, навантажений на копінг-стратегії, пов'язані з використанням емоційної підтримки, духовних практик і гумору як засобів подолання стресу

3. **Співзалежність** — окремий, негативно поляризований фактор, що виявив зворотний зв'язок із першим компонентом, підтверджуючи його деструктивну природу щодо адаптивних ресурсів.

Для глибшого розуміння було проведено окремий факторний аналіз у двох підгрупах, сформованих за рівнем співзалежності (високий/низький CSI_m):

- У групі з високим рівнем співзалежності була відтворена подібна трьохфакторна структура, яка пояснювала 48,6% дисперсії. При цьому співзалежність була пов'язана з негативним полюсом фактора добробуту, що вказує на її зв'язок із деструктивними психологічними проявами, які знижують адаптаційні можливості особистості.

- Натомість у групі з низьким рівнем співзалежності адаптивні змінні — самоповага, емоційна підтримка та добробут — об'єдналися в єдиний ресурсний фактор, що пояснював 39,8% дисперсії. У цій моделі співзалежність виявилася протилежною за напрямком, тобто діяла всупереч цілісній системі внутрішньої регуляції.

Таким чином, отримані результати засвідчують: факторна структура психологічного функціонування значною мірою залежить від рівня співзалежності. За високих показників CSI внутрішня цілісність ресурсної системи втрачається, що проявляється у формуванні окремого деструктивного чинника, протиставленого добробуту та психологічним ресурсам. Водночас за низького рівня співзалежності адаптивні характеристики інтегруються в єдину, стабільну структуру.

Ці висновки мають прикладне значення для побудови психологічних інтервенцій, зокрема програм, спрямованих на відновлення та інтеграцію внутрішніх ресурсів у жінок із досвідом дисфункційних стосунків. Такий підхід дозволяє посилити стійкість, автономію та добробут у складних міжособистісних ситуаціях.

Висновки

Дослідження підтверджує, що співзалежність не зводиться лише до реакції на складні стосунки — це більш глибоке, багатокомпонентне явище, яке пов'язане зі зниженим рівнем самоповаги, порушеннями емоційної регуляції та ослабленням внутрішніх ресурсів. Хоча не всі показники продемонстрували статистичну значущість, загальна картина виявлених зв'язків є цілісною і логічною: саме самоповага виявилась найстабільнішим психологічним буфером, що знижує

ризик співзалежної поведінки та підтримує добробут.

Водночас факторний аналіз показав, що за високої співзалежності внутрішня система ресурсів стає фрагментованою, а за низької — навпаки, інтегрується в єдину адаптивну структуру. Це підкреслює важливість підтримки самоповаги, розвитку емоційної усвідомленості та конструктивних стратегій подолання — не лише як профілактики співзалежності, а як передумови для відновлення психологічної цілісності в жінок із досвідом непростих стосунків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березовська, Л. І, Сахон, В. О., & Павлик, У. В. (2021). Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*, 59(1), 28–35. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35>
2. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA Профайлер”: Адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*, (52), 167–178. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.%202023.52.29>
3. Aimaganbetova, O., Meiramova, S., Zhylykbaeva, A., Zhanatbek, S., & Amirbekova, G. (2020). Psychological characteristics of women suffering from co dependence. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 2733–2737.
4. Bacon, I., & Conway, J. (2023). Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 3594–3603. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>
5. Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F., & McIntyre, A. (2020). The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 754–771. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8>
6. Bespalov, V. P., Bespalova, E. V., Shopsha, M. M., Shopsha, O. L., & Koliadenko, N. V. (2024). Individual and psychological characteristics of the married couple in a codependent relationship. *Clinical and Preventive Medicine*, (5), 100–108. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.5.2024.13>
7. Cartee, M. J. R. A. (2024). *Emotional intelligence and codependency in adults: A correlational study* [Doctoral dissertation, University of Oregon].
8. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
9. Cermak, T. L. (1998). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Hazelden Publishing.
10. Evgin, H., & Sümen, A. (2022). The effect of codependency levels and problem solving skills of nurses on burnout. *Healthcare*, 10(2), 378.
11. Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bantam Books.
12. Happ, Z., Bodó Varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., & Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 15688–15695. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
13. Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self love/self efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117–126. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.738845>
14. Keller, S., & Wiese, B. S. (2022). The intergenerational transmission of codependency: Parental emotional regulation and enmeshment in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 36(2), 201–213.
15. Lymankina, A. (2023). Features of the relationship of codependence in middle-aged women with self-esteem and anxiety. *Paradigm of Knowledge*, 2(56). [https://doi.org/10.26886/2520-7474.2\(56\)2023.4](https://doi.org/10.26886/2520-7474.2(56)2023.4)
16. Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Penguin Inc.

17. Miller, A., & Romano, J. (2023). Attachment, trauma, and co dependency: A systemic perspective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53, 135–148.
18. Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., & Hadadi, P. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 748–751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
19. Rogers C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*, 35(4), 7–22. <https://doi.org/10.1177/00221678950354002>
20. Rosenberg, M. (1972). Self esteem scale. In J. P. Robinson & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of social psychological attitudes* (pp. 98–101). Institute for Social Research.
21. Salavera, C., Usan, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self efficacy in secondary education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>
22. Subby, R., & Friel, J. (1984). Co-dependency: A paradoxical dependency. In *Co-dependency: An emerging issue* (pp. 31–44). Health Communications.
23. Weinhold, J. B., & Weinhold, B. K. (2010). *Breaking free of the co-dependency trap*. New World Library.
24. Wells, M., Glickauf Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *American Journal of Family Therapy*, 27(1), 63–71. <https://doi.org/10.1080/019261899262104>
25. Whitfield, C. L. (2010). *Co-dependence: Healing the human condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery*. Health Communications, Inc.

REFERENCES

1. Berezovska, L. I., Sakhon, V. O., & Pavlyk, U. V. (2021). Sotsialno-psykholohichni chynnyky skhylnosti osobystosti do utvorennia spivzaleznykh stosunkiv [Socio-psychological factors of personality predisposition to form interdependent relationships]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 59(1), 28–35. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35> [In Ukrainian].
2. Savchenko, O. V., & Lavrynenko, D. H. (2023). Korotkyi bahatovymirnyi opytuvalnyk protsvitannia “PERMA Profailer”: Adaptatsiia metodyky ta yii psykholohichni vlastyivosti [A brief multidimensional measure of flourishing “PERMA-profiler”: Adaptation of the methodology And its psychometric properties]. *Habitus*, (52), 167–178 [In Ukrainian].
3. Aimaganbetova, O., Meiramova, S., Zhylykbaeva, A., Zhanatbek, S., & Amirbekova, G. (2020). Psychological characteristics of women suffering from co dependence. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 2733–2737.
4. Bacon, I., & Conway, J. (2023). Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 3594–3603. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>
5. Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F., & McIntyre, A. (2020). The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 754–771. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8>
6. Bepalov, V. P., Bepalova, E. V., Shopsha, M. M., Shopsha, O. L., & Koliadenko, N. V. (2024). Individual and psychological characteristics of the married couple in a codependent relationship. *Clinical and Preventive Medicine*, (5), 100–108. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.5.2024.13>
7. Cartee, M. J. R. A. (2024). *Emotional intelligence and codependency in adults: A correlational study* [Doctoral dissertation, University of Oregon].
8. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
9. Cermak, T. L. (1998). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Hazelden Publishing.
10. Evgin, H., & Sümen, A. (2022). The effect of codependency levels and problem solving skills of nurses

- on burnout. *Healthcare*, 10(2), 378.
11. Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bantam Books.
 12. Happ, Z., Bodó Varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., & Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 15688–15695. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
 13. Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self love/self efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117–126. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.738845>
 14. Keller, S., & Wiese, B. S. (2022). The intergenerational transmission of codependency: Parental emotional regulation and enmeshment in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 36(2), 201–213.
 15. Lymankina, A. (2023). Features of the relationship of codependence in middle-aged women with self-esteem and anxiety. *Paradigm of Knowledge*, 2(56). [https://doi.org/10.26886/2520-7474.2\(56\)2023.4](https://doi.org/10.26886/2520-7474.2(56)2023.4)
 16. Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Penguin Inc.
 17. Miller, A., & Romano, J. (2023). Attachment, trauma, and co dependency: A systemic perspective. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53, 135–148.
 18. Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., & Hadadi, P. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 748–751. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.146>
 19. Rogers C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*, 35(4), 7–22. <https://doi.org/10.1177/00221678950354002>
 20. Rosenberg, M. (1972). Self esteem scale. In J. P. Robinson & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of social psychological attitudes* (pp. 98–101). Institute for Social Research.
 21. Salavera, C., Usan, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self efficacy in secondary education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>
 22. Subby, R., & Friel, J. (1984). Co-dependency: A paradoxical dependency. In *Co-dependency: An emerging issue* (pp. 31–44). Health Communications.
 23. Weinhold, J. B., & Weinhold, B. K. (2010). *Breaking free of the co-dependency trap*. New World Library.
 24. Wells, M., Glickauf Hughes, C., & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *American Journal of Family Therapy*, 27(1), 63–71. <https://doi.org/10.1080/019261899262104>
 25. Whitfield, C. L. (2010). *Co-dependence: Healing the human condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery*. Health Communications, Inc.

Відомості про авторів

Євгенія ІВАНОВА, к.псих.н., доцент кафедри клінічної психології, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП)

Yevheniia Ivanova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP)

ORCID: 0009-0001-7956-2975

E-mail: burdiug.eo@gmail.com

Світлана СОБКО, здобувачка ступеня Магістр, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП)

Sobko Svitlana, Master's degree student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP)

ORCID: 0009-0002-3339-0415

E-mail: ssmzt888@gmail.com