

Духовний потенціал особистості як чинник формування довіри та подолання співзалежності у сучасному соціокультурному просторі

Шелестова О.^{а1}, Козак О.^а

^а Херсонський державний університет, Україна

Анотація

У статті здійснено теоретико-психологічний аналіз духовного потенціалу особистості як важливого ресурсу формування міжособистісної довіри в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. Актуальність дослідження зумовлена зростанням невизначеності соціального середовища, кризами ідентичності та ослабленням довіри у міжособистісних і суспільних взаєминах. У роботі розглянуто роль духовного розвитку особистості у формуванні здатності протистояти інтолерантності до невизначеності, а також у переосмисленні соціальних очікувань і життєвих смислів. Особливу увагу приділено феномену співзалежності, що інтерпретується як деструктивний тип міжособистісних відносин, пов'язаний із порушенням особистісних меж і викривленням механізмів довіри. Обґрунтовано, що актуалізація внутрішніх механізмів трансценденції, рефлексії та децентрації сприяє подоланню кризових переживань, розвитку відповідального ставлення до соціальної взаємодії та зміцненню міжособистісної довіри. Показано, що духовний потенціал особистості пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтацій, здатністю до емпатії, прийняттям невизначеності та готовністю до конструктивної взаємодії в соціумі. Зроблено висновок, що розвиток духовного потенціалу є важливим чинником зміцнення довіри в міжособистісних відносинах і суспільних інститутах та сприяє активізації громадянської відповідальності. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення психологічних механізмів розвитку духовного потенціалу та його ролі у подоланні кризових станів особистості.

Ключові слова: духовний потенціал; міжособистісна довіра; інтолерантність до невизначеності; співзалежність; трансценденція; рефлексія.

The Spiritual Potential of Personality as a Factor in Forming Trust and Overcoming Codependency in the Modern Socio-Cultural Space

Shelestova O.^{а1}, Kozak O.^а

^а Kherson State University, Ukraine

Article type: Review article

Abstract

The article provides a theoretical and psychological analysis of the spiritual potential of personality as an important resource for the formation of interpersonal trust in the context of contemporary socio-cultural transformations. The relevance of the study is determined by the growing uncertainty of the social environment, identity crises, and the weakening of trust in interpersonal and social relations. The paper examines the role of spiritual development in an individual's ability to cope with intolerance to uncertainty and to reconsider social expectations and life meanings. Particular attention is given to the phenomenon of codependency, interpreted as a destructive type of interpersonal relationship associated with distorted trust mechanisms and the violation of personal boundaries. It is substantiated that the activation of internal mechanisms of transcendence, reflection, and deceneration contributes to overcoming crisis experiences, developing responsible attitudes toward social interaction, and strengthening interpersonal trust. The study shows that the spiritual potential of personality is closely related to value orientations, empathy, acceptance of uncertainty, and readiness for constructive interaction within society. It is concluded that the development of spiritual potential is an important factor in strengthening trust both in interpersonal relationships and in social institutions, while also promoting civic responsibility. Further research should focus on the psychological mechanisms of developing spiritual potential and its role in overcoming personal crisis states.

Keywords: spiritual potential; interpersonal trust; intolerance to uncertainty; codependency; transcendence; reflection.

¹ Corresponding author

E-mail address: oshelestova@ksu.ks.ua

ORCID: Shelestova <https://orcid.org/0000-0001-6873-421X>

Kozak <https://orcid.org/0009-0003-6853-1836>

<https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.16>

How to cite this article: Shelestova, O. & Kozak, O. (2026). The spiritual potential of personality as a factor in forming trust and overcoming codependency in the modern socio-cultural space. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 54(1), 153-159. <https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.16>

© 2026 The Author(s). This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Received: 02.12.2025

Revised: 18.12.2025

Accepted: 23.12.2025

Вступ

Сучасний соціокультурний простір перебуває у стані постійної трансформації, що супроводжується глобальною нестабільністю, ціннісним різноманіттям і критично високим рівнем екзистенційної невизначеності. Тож особистість постає перед складним вибором: як зберегти власну цілісність, не замикаючись у внутрішній ізоляції, та як будувати міжособистісні стосунки, що базуються на автентичній довірі, а не на страху самотності. Одним із найбільш деструктивних феноменів, який перешкоджає гармонійному розвитку сучасної людини, є співзалежність. Якщо протягом десятиліть цей стан розглядався переважно в межах вузької адиктології супутнім елементом хімічних залежностей, то сьогодні психологічна наука інтерпретує його значно ширше – як глибоку травму ідентичності та системний «розлад любові». Співзалежна особистість «розчиняється» в іншій особі, намагаючись через тотальний контроль, емоційне злиття чи жертвну опіку вгамувати внутрішній дефіцит сенсу і хронічну відсутність почуття безпеки.

Актуальність дослідження цього явища зумовлена специфікою сучасних соціальних викликів, де межа між турботою та маніпуляцією стає дедалі тоншою. Особливої ваги проблема набуває в контексті духовних практик і релігійного світогляду, які глибоко інтегровані в українську культуру. Так, у християнському соціокультурному середовищі існує специфічний та вкрай небезпечний ризик «сакралізації» співзалежних паттернів поведінки. Патологічне самозречення, хронічне ігнорування власних потреб, невміння вибудовувати здорові психологічні межі та пасивне терпіння деструктивних стосунків часто помилково видаються за вищі духовні чесноти – істинне смирення, християнську жертвність чи «несіння власного хреста». Зазначена підміна понять не лише деформує психіку індивіда, зумовлюючи емоційне вигорання і втрату суб'єктності, а й нівелює саму суть духовного розвитку як шляху до внутрішньої свободи та відповідальності.

Тому виникає гостра потреба переосмислити роль духовного потенціалу особистості, що має розглядатися не статичним набором моральних догм, а динамічним психологічним ресурсом трансформації, що дозволяє людині вийти з «кривого дзеркала» співзалежних стосунків до зрілої міжособистісної довіри. Духовний потенціал виступає тим фундаментом, на якому базується здатність до трансценденції – виходу за межі власних дефіцитарних станів заради створення здорових, автономних зв'язків. Формування такої довіри є критично важливим для ментального здоров'я окремого індивіда і стабілізації всього суспільства, оскільки саме вільна від залежностей особистість здатна до свідомої громадянської активності та конструктивної співпраці в умовах кризи. Тому дослідження духовних чинників подолання співзалежності стає стратегічним завданням сучасної практичної психології та антропології.

Метою статті є теоретичне обґрунтування духовного потенціалу як провідного чинника формування довіри та виявлення механізмів подолання співзалежності як «розладу любові».

Методи і матеріали

Духовний потенціал – не статичний набір знань або моральних догм, а динамічна сила самоздійснення, що реалізується через механізм *трансценденції* (здатності особистості виходити за межі власних егоцентричних імпульсів та дефіцитарних потреб). У контексті подолання співзалежності духовність виступає внутрішнім фільтром, що трансформує екзистенційну тривогу і страх перед майбутнім у відповідальне прийняття буття. На думку С. Максименко та Т. Титаренко, цілісність особистості безпосередньо залежить від її здатності зберігати внутрішній стрижень у ситуаціях соціальної турбулентності (Максименко, 2011; Титаренко, 2013), де чільним механізмом постає *децентрація*, що дозволяє індивіду змістити фокус із тотального контролю над об'єктом прив'язаності на визнання суверенності іншої людини. На відміну від співзалежного злиття, де «Я» розчиняється в «Іншому», духовна зрілість сприяє розвитку автономії, створюючи підґрунтя для формування *довіри до світу*, яка

базується не на маніпулятивних очікуваннях, а на базовій впевненості у цінності власного буття

Варто окреслити співзалежність як «розлад любові» у психологічному та богословському вимірах. У межах системного підходу співзалежність розглядається деструктивною моделлю ідентифікації, що виникає внаслідок глибокої реляційної травми. Дж. Бредшоу та М. Бітті описують цей стан як «втрату власного Я», де зовнішній контроль стає сурогатом внутрішньої цілісності (Бітті, 2018; Бредшоу, 2023). Х. Хесус, Д. Цибенберг, Ж. Нативідаде сфокусувалися на розробці інструменту для вимірювання співзалежності в романтичних стосунках, та проаналізували динаміку зміщення уваги з себе на іншого та ірраціональні переконання, що лежать в основі «залежності від стосунків». Автори підкреслюють зв'язок між тривожною прив'язаністю та деформацією емоційної турботи, що часто плутають із глибокою любов'ю. (Jesus, D., Zibenberg, D., et al. 2025). Л. Покорний поєднав теологічну мудрість із сучасною біомединою наукою, використовуючи змішані методи та досліджував психонейроімуннологічні механізми, що пов'язують релігійні стилі подолання з біомаркерами запалення, використовуючи августинську теологічну основу *caritas* (впорядкованого кохання) та *cupiditas* (невпорядкованого кохання). Керуючись теорією квантової психонейроімунотеології (QPNIT). (Pokorny, 2026). М. Внук підтвердив, непрямий вплив духовних труднощів на задоволеність життям через духовне зростання та надію, та задоволеністю життям у співзалежних осіб. (Wnuk 2022). Т.Р. Байерли, П.С. Холл, К.Дж. Едвардс запропонували психологічне обґрунтування концепції «іншоцентрованості» як здорової альтернативи співзалежності, дослідження базувалося на біблійному ідеалі з послання до Филип'ян 2:3 та пропонує емпіричну шкалу для розрізнення патологічної самопожертви та зрілої християнської любові. (Byerly, T. R., Hill, P. C., & Edwards, K. J. 2022). З. Хапп та інші проаналізували вплив співзалежності на якість спільного подолання стресу в парах. За допомогою моделювання структурними рівняннями автори довели, що співзалежні установки посилюють негативні форми копіювання та значно знижують задоволеність життям обох партнерів. (Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., & Csókási, K. 2022). Християнсько-антропологічний вимір дозволяє поглибити аналіз, трактуючи співзалежність формою ментального «ідолопоклонства»: об'єкт залежності посідає місце Абсолюту, що неминуче призводить до розмивання істинної ідентичності особистості. Справжня духовна зрілість передбачає глибоку рефлексію та усвідомлення буттєвої єдності, де любов – вільний дар, а не засіб для вгамування внутрішнього болю. Важливим етапом подолання «розладу любові» є деконструкція псевдодуховних установок. Сакралізація патологічного самозречення, що часто видається за «християнське терпіння», насправді виступає регресивним механізмом захисту. Як підкреслюють Г. Клауд та Дж. Таунсенд, встановлення здорових особистісних меж є не лише психологічною потребою, а й духовною відповідальністю людини за своє життя (Клауд, Таунсенд, 2018).

Доречно викоремити механізми формування довіри та соціальної адаптації. Духовний потенціал особистості безпосередньо впливає на когнітивно-емоційні стратегії поведінки, знижує рівень інтолерантності до невизначеності, дозволяючи індивіду зберігати стабільність у кризових умовах війни та соціальних трансформацій. Дослідження О. Лазорко та О. Солоненко підтверджують, що високий рівень резильєнтності та міжособистісної довіри є ключовими показниками ментального здоров'я сучасної людини (Lazorko, 2022; Solonenko, 2025).

Актуалізація внутрішніх ресурсів через рефлексію та трансценденцію сприяє переходу від пасивної співзалежної позиції до свідомої громадянської активності. Духовна свобода дає людині ресурс не лише для зміцнення власних стосунків, а й для конструктивної взаємодії із соціумом. Тобто подолання співзалежності через розвиток духовного потенціалу стає стратегічним шляхом до досягнення психологічної рівноваженості, гармонії та автентичного способу життя в сучасному світі.

Результати

Проблема духовного потенціалу особистості – фундаментального ресурсу подолання деструктивних психологічних станів – стала одним із центральних напрямів сучасної гуманітарної науки. Її актуальність зростає через посилення соціальної турбулентності, екзистенційної кризи та необхідності пошуку внутрішнього оперття у ситуаціях високої невизначеності. У наукових джерелах духовний потенціал розглядається не просто сукупністю моральних переконань, а інтегральною здатністю особистості до самотрансценденції, що забезпечує збереження цілісності та формування зрілих стратегій міжособистісної взаємодії (Мельничук, 2024; Терлецька, 2015). Духовний потенціал має багатовимірну структуру, охоплюючи когнітивно-рефлексивний, ціннісно-смысловий та екзистенційний компоненти. Когнітивно-рефлексивний складник виявляється у здатності до глибокого самоаналізу, усвідомленні особистісних меж і деконструкції нав'язаних паттернів поведінки. Ціннісний аспект забезпечує стабільність внутрішніх орієнтирів, які стають «іммунітетом» проти зовнішніх маніпуляцій. Екзистенційний компонент реалізується через трансценденцію – здатність людини виходити за межі власних егоїстичних дефіцитів, що є критично важливим для трансформації «розладів любові» у зрілу довіру.

Значущим теоретичним концептом, що пояснює механізм формування здорової автономії, постає теорія диференціації «Я» М. Боуена – здатність індивіда залишатися в емоційному контакті з оточенням, не втрачаючи власної ідентичності. Низька диференціація призводить до емоційного злиття, що є психологічним підґрунтям співзалежності. Сучасні дослідження (Дж. Бредшоу, М. Бітті) розглядають співзалежність не як статичну рису, а як адаптивну реакцію на травматичний досвід, що супроводжується втратою власного «Я» (Bowen, 1978; Бітті, 2018; Бредшоу, 2023).

Важливим внеском у розуміння ресурсів подолання реляційних травм є праці представників української психологічної школи (Кокун, 2023; Максименко, 2011; Мельничук, 2024; Терлецька, 2015; Титаренко, 2013): Т. Титаренко розглядає життєвий світ особистості як простір самоздійснення, де духовність виступає вищим рівнем саморегуляції; С. Максименко та Л. Терлецька акцентують увагу на психології самосвідомості, стверджуючи, що лише цілісна ідентифікація дозволяє особистості вибудовувати суб'єкт-суб'єктні стосунки; О. Кокун і М. Мельничук акцентують увагу на резильєнтності – вродженій динамічній властивості особистості, основі здатності долати стреси і важкі періоди життя конструктивним шляхом.

Християнсько-антропологічний аналіз (Аврелій Августин, 1999; Клауд, Таунсенд, 2018) дозволяє трактувати співзалежність станом «невпорядкованої любові» або формою психологічного ідолопоклонства. Сакралізація жертвності, що часто зустрічається у релігійному середовищі, критикується дослідниками як форма невротичного самозречення, що підміняє справжні християнські чесноти – смирення та любов.

Високий духовний ресурс мінімізує вплив деструктивних соціальних очікувань, замінюючи їх на свідому громадянську активність, що сприяє зміцненню міжнаціональної довіри, оскільки взаємодія починає ґрунтуватися на спільних цінностях, а не на страху ізоляції. Духовний потенціал дозволяє особистості сказати «ні», щоб керувати своїм життям, що є першим кроком до зцілення від співзалежності. Варто навести структуру взаємозв'язків духовних процесів щодо трансформації особистості (Табл.1):

Таблиця 1

Рівні функціонування духовного потенціалу в структурі довіри

Рівень функціонування	Психологічний зміст	Прояв у довірі та подоланні криз
Екзистенційний	Трансценденція, рефлексія	Довіра до світу як базова впевненість; подолання інтолерантності.

Соціально-психологічний	Ідентифікація, децентрація	Міжнаціональна довіра, повага до автономії Іншого; громадянська активність.
Комунікативний	Соціальні очікування	Довіра до наставників; конструктивні міжособистісні межі.
Духовно-етичний	Ціннісні установки	Подолання співзалежності як «розладу любові».

Висновок

Дослідження підтверджує, що духовний потенціал є інтегральним регулятором, який забезпечує перехід від деструктивної співзалежності до зрілої міжособистісної довіри, виступає головним чинником психологічної стійкості, надаючи особистості інструменти для самопізнання та саморегуляції в умовах соціокультурної нестабільності. Співзалежність виникає там, де спостерігається дефіцит духовної свободи та істинної ідентифікації. Подолання цього стану можливе лише через відновлення «порядку любові», де інша людина перестає бути об'єктом ідолопоклонства чи засобом вгамування тривоги, а стає вільним суб'єктом взаємодії.

Формування міжособистісної довіри виступає результатом здатності особистості до децентрації – відмови від ілюзорного контролю над життям іншого. Трансценденція дозволяє людині сприймати реальність не ворожим середовищем, а простором для реалізації вищих смислів, що мінімізує вплив інтолерантності до невизначеності. Розвиток духовного потенціалу має стратегічне значення для зміцнення довіри до соціальних інститутів і підвищення громадянської активності. Духовне визволення від співзалежних паттернів вивільняє внутрішній ресурс для служіння суспільству, що є критично важливим для стабілізації нації в кризові часи.

Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу специфічних духовних практик (медитації, молитви, рефлексивні щоденники) на нейропсихологічні показники осіб із травмою ідентичності, зіставляючи ефективність духовного підходу і традиційних методів когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні співзалежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Аврелій Августин. (1999). *Сповідь*. Основи.
- Бітті, М. (2018). *Коли любові занадто багато. Як перестати керувати іншими та почати дбати про себе*. Свічадо.
- Бредшоу, Дж. (2023). *Повернення додому. Як врятувати свою внутрішню дитину*. Наш Формат.
- Клауд, Г., & Таунсенд, Дж. (2018). *Межі. Коли говорити «так», як сказати «ні», щоб контролювати своє життя*. Нова Надія.
- Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резильєнс-довідник: практичний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
- Максименко, С. Д. (2011). *Психологія особистості*. ТОВ «КММ».
- Меллоді, П. (2020). *Звільнення від співзалежності*. Основа.
- Мельничук, Т. І. (2024). Психофізіологічні аспекти стресостійкості особистості. *Психологічні студії*, 2.
- Терлецька, Л. Г. (2015). *Психологія самосвідомості*. Слово.
- Титаренко, Т. М. (2013). *Психологія життєвого світу особистості*. Агора.
- Beattie, M. (2022). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

- Byerly, T. R., Hill, P. C., & Edwards, K. J. (2022). Others-centeredness: A uniquely positive tendency to put others first. *Personality and Individual Differences*, 186, 111364. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111364>
- Handbook of occupational health psychology*. (2011). American Psychological Association.
- Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S. A., et al. (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>
- Jesus, D., Zibenberg, D., et al. (2025). Quem ama, cuida: Construção de uma escala de codependência em relacionamento amoroso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 21, e20250568. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20250568>
- Lazorko, O., & Shevtsova, T. (2022). Study of psycho-emotional states of adolescents during the war. *Psychological Perspectives*, 40, 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
- Pokorny, L. (2026). *Quantum coherence and caritas: Exploring the psychoneuroimmunological mechanisms of ordered love in religious communities*. ICL Institute. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18382683>
- Solonenko, O. (2025). Features of prolonged traumatic stress in adolescents during the war. *Psychological Perspectives*, 45, 152–160. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-sol>
- Wnuk, M. (2023). The mechanism underlying the relationship between spiritual struggles and life satisfaction of Polish codependent individuals participating in Al-Anon – pilot study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(3), 198–218. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2124141>

REFERENCES

- Avrelii Avhustyn. (1999). *Spovid. Osnovy*. [in Ukrainian]
- Beattie, M. (2022). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Bitti, M. (2018). *Koly liubovi zanadto bahato: Yak perestaty keruvaty inshymy ta pochaty dbaty pro sebe*. Svichado. [in Ukrainian]
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bredshou, Dzh. (2023). *Povernennia dodomu: Yak vriatuvaty svoiu vnutrishniu dytynu*. Nash Format. [in Ukrainian]
- Byerly, T. R., Hill, P. C., & Edwards, K. J. (2022). Others-centeredness: A uniquely positive tendency to put others first. *Personality and Individual Differences*, 186, 111364. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111364>
- Handbook of occupational health psychology*. (2011). American Psychological Association.
- Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S. A., et al. (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>
- Jesus, D., Zibenberg, D., et al. (2025). Quem ama, cuida: Construção de uma escala de codependência em relacionamento amoroso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 21, e20250568. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20250568>
- Klaud, H., & Taunsend, Dzh. (2018). *Mezhi: Koly hovoryty “tak”, yak skazaty “ni”, shchob kontroliuvaty svoje zhyttia*. Nova Nadiia. [in Ukrainian]
- Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliens-dovidnyk: Praktychnyi posibnyk*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
- Lazorko, O., & Shevtsova, T. (2022). Study of psycho-emotional states of adolescents during the war. *Psychological Perspectives*, 40, 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
- Maksymenko, S. D. (2011). *Psykhologhiia osobystosti*. TOV “KMM”. [in Ukrainian]
- Mellodi, P. (2020). *Zvilnennia vid spivzalezhnosti*. Osnova. [in Ukrainian]

- Melnychuk, T. I. (2024). Psykhofiziologichni aspekty stresostiikosti osobystosti. *Psykhologichni studii*, 2. [in Ukrainian]
- Pokorny, L. (2026). *Quantum coherence and caritas: Exploring the psychoneuroimmunological mechanisms of ordered love in religious communities*. ICL Institute. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18382683>
- Solonenko, O. (2025). Features of prolonged traumatic stress in adolescents during the war. *Psychological Perspectives*, 45, 152–160. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-sol>
- Terletska, L. H. (2015). *Psykhologhiia samosvidomosti*. Slovo. [in Ukrainian]
- Tytarenko, T. M. (2013). *Psykhologhiia zhyttievoho svitu osobystosti*. Ahora. [in Ukrainian]
- Wnuk, M. (2023). The mechanism underlying the relationship between spiritual struggles and life satisfaction of Polish codependent individuals participating in Al-Anon – pilot study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(3), 198–218. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2124141>