

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Самоставлення та схильність до співзалежної поведінки особистості»

«Self-attitude and tendency to codependent behavior»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Дибяк Анна Андріївна

Керівник кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології психології та
психологічного консультування,

Чачко С.Л. _____

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри диференціальної і спеціальної психології

Коваль Г.Ш. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ 9 від 22.05.2024 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Кіреєва З.О.

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ____ від _____. ____ 202_ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

Кононенко О.І.

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Аналіз феномену самоставлення та його взаємоз'язок із самооцінкою.....	5
1.2. Аналіз феномену співзалежної поведінки та вивчення зв'язку з самоставленням особистості.....	9
Висновки до 1 розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПРОЯВІВ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	18
2.1. Організація та методи дослідження якостей самоставлення та проявів співзалежної поведінки особистості.....	18
2.2. Результати емпіричного дослідження якостей самоставлення та проявів співзалежної поведінки особистості.....	24
Висновки до 2 розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення поняття самоставлення є надзвичайно важливим, особливо у такі складні часи невизначеності та стресу. Довготривалий карантин, дистанційне навчання, війна та невідомість – все це може не тільки травмувати, але й мати неабиякий вплив на ставлення до себе і, таким чином, на відносини з іншими.

Ставлення до себе охоплює такі поняття як самосвідомість, самосприйняття, самодиференціація, самоповага, самоактуалізація та розвиток особистості. Крім того, самоставлення є важливим аспектом у питанні встановлення суспільних відносин. Порушення ставлення до себе може виникати через наявні внутрішньоособистісні конфлікти, а також супроводжуватися переживанням загрози порушення самоідентичності та як наслідок проявлятися в залежній поведінці.

Як відомо, проблема співзалежності є досить мало вивченою та обгрунтованою сучасними як зарубіжними, так і українськими дослідниками, тож потребує неабиякої уваги. Наприклад, дослідженням та вивченням поняття займалися такі зарубіжні автори і наукові діячі, як Лансер Д., Бітті М., Лоусон Д., Спенсер Є., Хоффман В., Клінтон Т., Джекман Р.. Також ними була написана незначна кількість книг присвячена визначенню типових рис, притаманних співзалежним особам, та їх шляхів подолання.

На сьогоднішній день існують дослідження, які вказують на негативні та значні зв'язки співзалежності та самодиференціації, тобто здатності розрізняти свої емоції та думки по відношенню до інших; співзалежності та самооцінки; співзалежності та внутрішньої стабільності; а також сильна кореляція між рівнем співзалежності та самосприйняттям.

Нарешті українські вчені (Вакуліч Т.М., Мілушина М.О., Березовська Л. І., Лиманкіна А.І, Завязкіна Н., Сушко Д.) намагалися дослідити та обгрунтувати прояви співзалежної поведінки особистості, чим зробили великий внесок у сучасну науку. Підводячи підсумки своїх робіт, автори наголошують на необхідності проведення подальших досліджень, особливо осіб юнацького віку.

З цих спостережень зрозуміло, що вивчення проявів співзалежної поведінки нерозривно пов'язане з аналізом самоствавлення особистості.

Мета дослідження теоретико-емпіричним шляхом дослідити самоствавлення та співзалежну поведінку особистості.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття самоствавлення.
2. Розкрити поняття співзалежної поведінки особистості в психологічній науці.
3. Дослідити якості самоствавлення та характерні прояви співзалежної поведінки, виявити кореляцію показників.

Об'єктом дослідження є співзалежна поведінка особистості.

Предметом дослідження виступають особливості самоствавлення особистості та співзалежна поведінка.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація інформації; емпіричні методи: (шкала для дослідження співзалежності Спана і Фішера, опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд, тест для дослідження самооцінки Соренсен, тест-опитувальник для дослідження самоствавлення); методи математичної статистики.

В емпіричному дослідженні використовувалися наступні тестові методики:

1. Шкала для дослідження співзалежності Спана і Фішера
2. Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд
3. Тест для дослідження самооцінки Соренсен
4. Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення

Вибірка дослідження складається з 94 осіб віком від 18 до 52 років, різних за статтю, спеціальністю навчання, професійною зайнятістю, сімейним положенням та соціальним статусом.

База проведення емпіричного дослідження. У рамках дослідження було проведено онлайн опитування респондентів за допомогою платформи Google Forms. Залучення учасників дослідження здійснювалося за допомогою інструментів Instagram, Telegram та Messenger.

Проведене дослідження має значну практичну цінність. В тому числі, воно може стати базою для проведення подальших робіт у галузі психології, соціології та суміжних дисциплін. Дане дослідження здатне сприяти вивченню нових напрямів вивчення взаємозв'язку самоставлення та співзалежної поведінки особистості.

Апробація:

1. Доповідь за темою «Самоставлення та схильність до співзалежної поведінки особистості» в рамках участі у конференції «80-ї звітної студентської наукової конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова», 25 квітня 2024 року.
2. Доповідь за темою «Самоставлення та співзалежна поведінка особистості» в рамках участі у XI міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології», 13-17 травня 2024 року.
3. Публікація тез Дибяк А., Чачко С. Самоставлення та співзалежна поведінка особистості // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13-17 трав. 2024 р.). Луцьк, 2024. С. 49-51.

Структура роботи включає вступ; два розділи, що містять підрозділи; висновки; список використаної літератури. Обсяг основного тексту роботи складає 50 сторінок, а також містить 14 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1. 1. Аналіз феномену самоставлення та його взаємоз'язок із самооцінкою

Прояв інтересу до поняття ставлення особистості до самої себе можна простежити в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Серед них можна виділити У. Джеймса, Р. Бернса, М. Розенберга, І. Еріксона, К. Роджерса, Н. І. Сарджвеладзе. Даний феномен вивчають у рамках аналізу таких аспектів як: «Я-концепція», самооцінка особистості, самосвідомість. Найбільше всього задля розкриття поняття самоставлення вживають такі категорії: «самовідношення», «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага», «емоційно-ціннісне ставлення до себе». Проте, погляд на поточний стан проблеми свідчить про те, що термінологія, що описує «самоставлення», є нечіткою, і відсутня концептуальна єдність в розумінні його сутності.

Психолог Н.І. Сарджвеладзе вперше ввів термін «самоставлення». В сучасній українській психології домінуючим є поняття «емоційно-ціннісне самоставлення». Також вже усталено використання терміну «глобальна самооцінка». Слово «самооцінка» походить від латинського «aestimare», що означає оцінювання, яке людина робить щодо власної важливості. У німецькій мові «Selbstwertgefühl» вказує на «почуття цінності», яке людина має щодо себе. [29]

Н.І. Сарджвеладзе визначив, що процеси формування ставлення до себе супроводжуються когнітивним аспектом, тобто усвідомлення себе в контексті активних дій, встановлення своїх характеристик за конкретними критеріями та застосовування до себе певних стандартів. Автор виокремив два різновиди ставлення: суб'єкт–суб'єктне і суб'єкт–об'єктне, тобто особа сприймає себе як суб'єкт взаємовпливу, а також як об'єкт. Також Н.І. Сарджвеладзе описав деякі функції самоставлення такі як: самовідображення (або функція «дзеркала»), самовираження і самореалізація, збереження внутрішньої цілісності та сталості особистого «Я», самоконтроль та саморегуляція, психологічний захист,

внутрішній діалог або інтрокомунікація. Отже, самоставлення виступає як зв'язник між особистістю із нею самою, що сприяє її формуванню.[29]

У деяких вітчизняних авторів самоставлення розглядалося як суттєва категорія в психології, і чинник, що впливає на гармонійний розвиток особистості, вони вбачають велике значення феномену для розуміння і характеристики особистості. Існувала точка зору, відповідно до якої самооцінку пов'язують з типом психічної активності індивіда, що виражається найбільш яскраво у мотиваційно-емоційній сфері. Також окремі вчені важали, що самоставлення – це сполучення значущих та змінних аспектів особистості, їх усвідомлення на певному рівні, емоційне та ціннісне прийняття себе як активного учасника та відповідального суб'єкта в соціальних взаємодіях. [27]

Емоційно-ціннісна частина самоставлення виявляється через концепції власної цінності, внутрішнього прийняття, а також почуття симпатії до самого себе, які представляють емоційний вимір особистості і тісно пов'язані з її афективними характеристиками та творчим потенціалом. Ставлення особистості до самої себе дозволяє не тільки сприймати себе як даність, але і оцінювати свої характеристики з метою власних змін. Осмислення власних емоцій виконує функції регулювання діяльності та контролю власних особистісних якостей. Плекання цілісності самоставлення забезпечується за допомогою різних ієрархічних структур таких, як самоповага, аутосимпатія. Основу емоційно-ціннісного виміру ставлення до себе утворює досвід емоційних взаємодій з важливими людьми. Іншими словами, через спілкування з іншими людьми формується власне ставлення до себе.[13]

Як окрема категорія феномен самоставлення вперше вивчався у межах теорії самосвідомості особистості.[37] З останнього, самосвідомість інтерпретувалась як складний процес, у якому особистість опосередковано сприймає себе, пройшовши шлях від окремих ситуативних образів до інтеграції багатьох подібних вражень у єдине утворення – феномен свого "Я" як унікального суб'єкта, відмінного від інших осіб.[29]

Початок спроб розгляду феномену самоставлення у зарубіжній психологічній науці відображалися через призму терміну «глобальна

самооцінка», розглядуваного як загальний внутрішній досвід, який об'єднує окремі оцінки себе в єдине, постійно змінюване уявлення. [27]

Так, у роботах У. Джеймса самоставлення тлумачиться як складова самосвідомості особистості, що забезпечує розуміння самої себе, досліджується в контексті Я-концепції, особливо образу і уявлення про себе. Представлений погляд автора перекликаються з уявленнями Н.І. Сарджвеладзе, а саме з феноменом суб'єкт-об'єктного ставлення до себе. Джеймс виділяє декілька вимірів самоставлення, а саме: когнітивний, емоційний, конативний.[29]

За Р. Бернсом, особистість не може залишатися байдужою до знань про себе, що викликає у неї оцінки та емоції, саме тому існує самоставлення. Тобто, за поглядами вченого, самоставлення є емоційним або афективним аспектом установки на себе, інтегральною самооцінкою, що описується різною інтенсивністю в залежності від образу «Я».[27]

Підхід, запроваджений у дослідженнях С. Куперсмита та М. Розенберга, ґрунтується на соціально-структурно-біографічних аспектах і визначає самоставлення окремою змінною з власною природою, що втілює специфічні функції самосвідомості.

Згідно з зарубіжними авторами, можна виокремити ідею, згідно з якою самоставлення розглядається як комплексне та одновимірне утворення, яке відображає ступінь позитивного ставлення особи до свого власного уявлення про себе та включає в себе інтегровані особисті самооцінки.

У сучасній психологічній науці зауважують на тривимірній будові ставлення до себе, що складається таких складових як: позитивне оцінне самоставлення або самоповага, позитивне емоційне самоставлення або аутосимпатія, а також негативне ставлення до себе або самоприниження. Водночас, негативне відношення до себе стає джерелом складнощів у міжособистісному спілкуванні, оскільки особа з таким ставленням до себе вже наперед переконана, що інші ставляться до неї несправедливо або погано. Проблема цінності та гідності власної особистості майже повністю захоплює увагу, що призводить до підвищення рівня активності, тим самим ускладнюючи вибір адекватних методів взаємодії, а її поведінка стає більш жорсткою. На

противагу, віра людини у власні здібності та готовність до прийняття ризику лежить в основі позитивного самоставлення та зумовлює впевненість щодо успішності своїх дій.[13]

Науковець У. Джеймс започаткував термін «самооцінка». Автор пов'язував феномен із первинними емоціями. У свою чергу, один з ключових аспектів концепції Джеймса – це вплив емоцій на психічне становище та поведінку людини. Тож, самооцінка розглядалася ним як прояв емоційного відгуку на власні досягнення і статус у житті, включаючи відчуття гордості, задоволення, незадоволення або невпевненості. [25]

Поняття самооцінки відображається у різних підходах та інтерпретаціях в межах психологічної науки. Так, Карл Роджерс, який є одним із визначних психологів, підкреслював значення самооцінки як ключового елементу психічного благополуччя та розвитку особистості. За його уявленнями даний феномен є структурним компонентом Я-концепції, що формується у процесі соціалізації, через взаємодію з важливими людьми. Тобто, з погляду автора Я-концепція і самооцінка є визначними і автономними аспектами формування самосвідомості особистості. Крім того, К.Роджерс розглядає самоставлення як оцінювання і прийняття себе як унікальної особистості, індивідуальності, яка володіє як позитивними, так і негативними рисами, тобто і з погляду самооцінки, і з самоприйняття. [13]

Р. Бернс вивчає самооцінку та її структуру з емоційно-ціннісного боку, як складова Я-концепції. Автор виділяє такі аспекти «Я-концепції»: когнітивний, прийняття себе або афективно-ціннісне відношення особи до себе, поведінкові шаблони. Саме Бернс стверджує, що в самооцінці проявляється особистісне ставлення людини до себе, тобто самоставлення.[8]

Вітчизняні вчені також розглядали самоставлення як елемент самооцінки. Так, одна вчена стверджувала, що інтеграція самоставлення і самопізнання, як елементів самооцінки, входить до складу самосвідомості особистості. Відповідно до думки інших вчених, існує певна загальна основа, підсумковий аспект «Я», що відображає рівень того, як індивід приймає себе, його позитивне або негативне ставлення до себе, що впливає з сукупності окремих

самооцінок, і це є самоповага. Ще одні вчені зауважували, що результати самооцінки визначають ставлення особи до себе, з ознаками прийняття або неприйняття. Таким чином, самооцінка, що ґрунтується на знаннях про себе, визначає модус самоставлення.[11]

Самосвідомість, як процес, включає не лише сприйняття себе, але й специфічне ставлення до себе, щоб проявляється у формах думок, вчинків, почуттів, фізичних та психічних можливостей – іншими словами, процес самооцінки. У найзагальнішому розумінні, самооцінка означає той рівень цінності, який людина приписує собі та окремим аспектам своєї особистості. Разом із іншими уявленнями про себе, такими як здібності, риси характеру та мотиви, самооцінка становить основний елемент Я-концепції. Водночас, Я-концепція не лише є основним результатом та витвором самосвідомості, вона в значній мірі визначає поведінку особистості: напрямок та результативність діяльності, спосіб взаємодії з іншими, ухвалення рішень у ситуаціях вибору, визначення особистого шляху і т.д. Самооцінка виражає ступінь задоволення самим собою та формує фундамент для сприйняття особистого успіху чи невдачі, для встановлення цілей і прагнень до певного рівня. Позитивне чи негативне ставлення до себе обумовлює впевненість в собі або призводить до внутрішнього конфлікту.[22]

1. 2. Аналіз феномену співзалежної поведінки та вивчення зв'язку з самоставленням особистості

Початок дослідження співзалежності був покладений німецьким психіатром Р. Крафт-Ебінгом, який у 1892 році використовував термін «психосексуальна підпорядкованість». Цей підхід був відповідним до концепції несвідомого Фрейда і був популярним до середини XX століття. Представники неофрейдизму, такі як Е. Еріксон, К. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, Г. Спок Саллівен, значно сприяли розумінню внутрішніх психологічних механізмів взаємодії людей у шлюбно-сексуальних стосунках.

Починаючи з 50-70-х років XX століття, почався новий етап вивчення цього явища, який збігся зі зростанням боротьби проти наркоманії та

алкоголізму в США та інших західних країнах. Тож роз'яснення співзалежності пов'язувалися з поведінкою дружин алкоголіків. [38]

Так, відійшовши від традиційних фрейдистських психоаналітичних поглядів на сексуальність, Хорні направила велику частину своєї роботи на психосоціальні питання, що стосуються жінок. У своїх працях авторка запропонувала поняття «хворобливої залежності» жінки, яке описала як «прагнення до повної віддачі», «прагнення знайти єдність через злиття з партнером» і «прагнення втратити себе». Хорні охарактеризувала цю поведінку як «паразитичні, симбіотичні стосунки».

Американські лікарі, такі як Прайс, Уейлен і Фертерман, розглядали це явище як характерне для дружин алкоголіків, вважаючи, на підставі своїх спостережень і досліджень, що такі реакції часто призводили до загострення залежності їхніх чоловіків. Автори відзначали, що дружини алкоголіків потрапляли в складні моделі взаємодії через пошук стосунків, які базувалися на несвідомих сценаріях, що формувалися в дитинстві. Іншими словами, співзалежність вивчалася як наслідок психологічних конфліктів, що не були усвідомлені людиною. [38]

З 1960-х до початку 1970-х років термін «співзалежність» почав активно поширюватися. В цей період стали формуватися спільноти підтримки для дружин членів Анонімних Алкоголіків, а також для дорослих дітей алкоголіків. Пізніше, у 1980-х роках, з'явилися групи анонімних співзалежних. [38]

Починаючи з 1970-х років, в США почали розроблятися моделі сімейної терапії. Різні підходи, такі як структурний, боуенівський, психоаналітичний та моделі прихильності, узгоджувались щодо впливу раннього досвіду в сім'ї на формування проблемних моделей взаємовідносин у дорослому житті. Внаслідок цього, теоретики співзалежності в контексті сімейних систем такі, як Чермак і Фріл припускали, що вказані моделі поведінки, емоцій та взаємодії в родині сприяли розвитку явища, що вони називали співзалежністю в дорослих. Цей феномен став асоціюватися з проблемами в сім'ї або дисфункцією. [38]

Так, Боулбі (1973), засновник теорії прихильності, запропонував, що поведінка прив'язаності формується через повторюваний цикл сприйняття

загрози та незадоволення потреб у прихильності, включаючи: задоволення, безпеку та захист. Він підкреслив, що маленькі діти потребують постійної та безпечної фізичної/емоційної прихильності; яка є основою для регуляції емоційних станів. Автори, які надалі розвивали теорію стверджували, що діти розвивають робочі моделі прихильності, що формують основу їхніх стосунків у дорослому житті. Але саме зв'язок між співзалежністю та прив'язаністю був запропонований вже популярною психологією, наприклад, М. Бітті, а пізніше авторами досліджень.

Тож зв'язок дисфункціональних моделей сім'ї з конструкцією співзалежності був центральною темою літератури про співзалежність та залишає важливість подальшого вивчення і дослідження. [38]

Третій етап розвитку інтересу до феномена «співзалежність» пов'язують з розповсюдженням концепцій феміністичного руху в кінці ХХ століття, під час якого уважно вивчалися випадки фізичного і морального насильства над жінками в сім'ї. У зв'язку з цим проводилися дослідження щодо психологічних основ шлюбу, гендерних проблем, а також визначалися перспективи для створення тривалого і стійкого сімейного союзу.

Вивчення та дослідження співзалежності переважно здійснювалося через призму біологічної парадигми у психіатричній практиці: вивчалось походження цього стану (Р. Баркер, А. Шаєф, Б. Штандер), його прояви та характеристики (Д. Вітіленд, Б. Гузіков, І. Джермак, В. Москаленко), взаємозв'язок із залежністю (В. Москаленко), механізми формування специфічних характеристик співзалежності (В. Москаленко, Р. Поттер-Ефрон, О. Сімонова), а також характеристики сімейної взаємодії (Б. Гузіков, Е. Сміт). Проте спільною ознакою вищезазначених концепцій є зосередженість уваги особи на конкретній особі або об'єкті, відчуття соціальної чи емоційної залежності від цієї людини чи предмета. [1]

У 1985 році Е. Ларсен описав поняття співзалежної поведінки. За його переконанням, це певний набір виявів поведінки чи дефектів характеру, які ускладнюють можливість ініціювати та приймати участь у романтичних стосунках. Дослідник вважає, що співзалежні особистості можуть мати

проблеми з різними навичками, необхідними для формування та збереження "здорових" відносин. [20]

М. Бітті, відома авторка книг про співзалежність у США, стверджує, що співзалежність полягає у відчутті залежності від близьких осіб щодо їхнього настрою, поведінки, здоров'я, а також виявлення любові чи ненависті. Вона розглядає це явище як парадоксальне та описує його як хворобу, оскільки люди, що страждають від співзалежності, часто реагують та діють, ніби хворі. Залежність поступово посилюється, і такі особи набувають звичку до саморуйнування.

С. Вегшайдер-Крус, Вітфілд та А.В. Шаєф вважали співзалежність, так само як і алкоголізм первинним, хронічним захворюванням, що піддається лікуванню. Капел-Совдлер стверджував, що співзалежність є залежністю від особи чи відносин. Індивід, який перебуває у перших фазах романтичних стосунків з залежною особою, часто проявляє ознаки залежності у способі, яким він сприймає ці стосунки.

За Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, співзалежність — це здобута дисфункціональна поведінка, що виникає внаслідок невирішеності одного або декількох завдань особистісного розвитку в ранньому дитинстві. [30] Автори у своїй книзі «Звільнення від співзалежності» стверджують, що співзалежність дорослих формується тоді, коли дві людини, які є психологічно залежними, вступають у взаємини. У такі стосунки кожен вносить частину того, що необхідно для створення психологічно завершеної чи незалежної особистості. Внаслідок цього, увага кожного зосереджується на особистості іншої особи, а не на власній. Уайнхольд зауважують на новому підході вивчення феномену. В рамках такого підходу співзалежність може бути визначена як психологічний розлад, що виникає через незавершеність одного з ключових етапів розвитку в ранньому дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії, яка є необхідною у розвитку свого “Я”, окремого від батьків.

П.Меллоді – визнана експертка у галузі психотерапії та травми, яка присвятила значну частину своєї кар'єри дослідженню та розумінню співзалежності. Авторка книги «Зіткнення зі співзалежністю» стверджує, що

співзалежність – це розлад, що стосується дисфункційних стосунків з самим собою, що проявляється у дезадаптивних компульсивних формах поведінки. Явище має своє коріння з моделей стосунків у власній сім'ї, яка зазнає сильного емоційного болю. У результаті співзалежні особи часто жертвують власними потребами та бажаннями, щоб догодити іншим, що призводить до образи та втрати самоідентичності. Тож, за П.Меллоді, співзалежність часто формується на тлі травм дитинства і виступає як хвороба незрілості. [43]

Сучасний дослідник Т.Клінтон та його колеги зауважують на присутніх страхах, що притаманні співзалежним, а саме: страх бути покинутим, боязнь відмови і виглядати нікчемно, страх втратити безпеку та контроль, боязнь бути недостатнім. Все зазначене витікає з відсутності власної цінності та гідності, тому особистість направляє всю увагу на стосунок. Співзалежна особистість не має позитивного уявлення про себе і, тому вона віддаляється від свого Я та робить все аби задовольнити потреби значущих людей.[40]

Інший автор, Р.Джекман, сертифікований психотерапевт, спеціаліст у темі співзалежності, встановлення кордонів, терапії пар та усвідомленості акцентує на значущості самоцінності, самоприйняття та самоствавлення у подоланні співзалежності. Автор так само відзначає, що багато співзалежних форм поведінки походять від невирішених ран дитинства. Отже, зцілення передбачає визнання та плекання минулих образ, а любов до себе та самоусвідомлення дозволяє заповнити емоційну порожнечу.[39]

Наразі проведені дослідження свідчать про наявність важливих та негативних взаємозв'язків між співзалежністю та самодиференціацією. Так, В.Мостафа та його колеги виявили значний зв'язок між компонентами співзалежності і емоційним насильством. Дослідники зазначають, що самодиференціація нейтралізує і знижує вразливість компонентів емоційного насильства.[44]

І.Бекон та її колеги провели опитування, в результаті якого визначили, що співзалежні стикаються із труднощами в пошуку та визначенні себе, надмірно пристосовуються до середовища та стосунків, щоб отримати відчуття безпеки та причетності.[37]

В.Каплан за допомогою свого дослідження, у якому приймали участь домогосподарки, встановив сильну негативну кореляцію між самосприйняттям та співзалежністю.[37]

Науковці України також здійснювали великі зусилля у вивченні та аналізі проявів співзалежної поведінки особистості, що значно підвищило рівень розуміння цього явища та внесло вагомий вклад у загальний прогрес науки. Так, Д.Сушко стверджує, що співзалежність – це надмірна, патологічна емоційна залежність однієї людини від значущих для неї близьких [30], а також безперечно зазначає, що поняття містить в собі занижену самооцінку, заперечення власних потреб, залежність від оцінки інших, схильність до упереджених суджень про себе і т.д. Дослідниця зазначає, що люди з схильністю до залежності від думки інших виявляють надмірну самокритичність та встановлюють завищені вимоги до себе. Це може призводити до недооцінення або навіть знецінення власних досягнень, здобутків, такі особистості можуть розглядати себе як недостатньо компетентних або непривабливих. У той же час вони часто переоцінюють інших, виправдовуючи їх недосконалі дії. Також, українська авторка відзначає, що співзалежним притаманні проблеми у міжособистісній комунікації, які можуть виникати через невизначені або відсутні особисті межі, страх втратити значущі відносини, а також боязнь бути залишеними чи відкинутими іншими. Недоліки у взаєморозумінні також можуть виникати через неспроможність прийняти себе та інших такими, які вони є.

Ще одні українські дослідниці Л.Галушко та Я.Амурова у своїй праці наголошують на важливості сімейних відносин на формування співзалежності, де в родині не приділялося уваги почуттям, потребам та бажанням дитини, де вона рідко отримувала похвалу. Внаслідок чого, залежні діти зосереджені на зовнішніх винагородах та ігнорують свої внутрішні потреби і почуття. Виростаючи, особистості з співзалежними моделями поведінки мають тенденцію не розрізняти свої власні межі від меж інших людей. Вони часто відчують чужі проблеми як власні, стараються справляти позитивне враження на оточуючих і контролювати сприйняття інших. Також вони не довіряють

своїм власним думкам, почуттям або переконанням, і віддають перевагу думці інших, навіть якщо це суперечить їх власним переконанням. Співзалежні особи часто втрачають зв'язок зі своєю внутрішньою духовністю, що значно негативно впливає на їх ставлення до себе, зв'язок із власною особистісною цінністю. [6]

Попри зазначене, автори своїх досліджень підкреслюють важливість проведення подальших наукових досліджень, зокрема у напрямку вивчення особливостей юнацького віку.

Таким чином, феномен самоствавлення виявляється важливим аспектом співзалежності. Це можна розглядати як міра, до якої людина цінує та поважає не тільки власні потреби і бажання, але й потреби й бажання інших. Індивіди з високим рівнем ставлення до себе мають більш здорові відносини з іншими, тоді як ті, хто мають низький рівень, частіше стають емоційно залежними від підтримки та підтвердження інших. Водночас, ключовий показник самоствавлення є прихильність до себе.

Індивіди з високим рівнем самоприйняття переважно виявляються більш незалежними та автономними, вони менш схильні до співзалежної поведінки, адже мають впевненість у своїй здатності самотійно подбати про себе та не покладаються на інших задля емоційної підтримки. Проте навіть з високим рівнем прихильності особи все ще можуть потрапити у взаємовідносини з моделями співзалежної поведінки, якщо їхній партнер має низький рівень самоприйняття або якщо вони відчують зобов'язаність продовжувати стосунки через почуття страху або провини.

На противагу, особи з низьким рівнем самоприйняття – це ті, хто відчуває невпевненість у своїх здібностях та цінності, тобто має низьку самооцінку. Цим особистостям властиві такі характеристики: схильність до самокритики, переживання за свої помилки, відчуття невпевненості щодо своїх досягнень, страх нових викликів, сумніви щодо своїх можливостей, сумніви щодо своєї гідності та цінності. [2]

Висновки до 1 розділу

Теоретичний огляд наукових публікацій з проблематики самоставлення та співзалежної поведінки показав, що самоставлення досліджується в контексті аналізу таких аспектів, як «Я-концепція», самооцінка особистості та самосвідомість. Для розкриття феномену найбільше використовуються такі категорії: «самовідношення», «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага» та «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

Термін самоставлення ввів Н.І. Сарджвеладзе та зауважував на його когнітивному аспекті. Автор виокремив два види феномену, а саме суб'єкт–суб'єктне і суб'єкт–об'єктне ставлення. Згодом інші вчені почали розділяти емоційне та ціннісне сприйняття себе, тобто акцентували увагу на емоційному вимірі самоставлення. Так, вони підкреслювали важливість попереднього емоційного досвіду взаємодії зі значущими іншими, що і формує основу емоційно-ціннісного аспекту самоставлення людини.

Зарубіжні вчені почали вивчати поняття самоставлення як загальну самооцінку. У.Джеймс, який ввів термін самооцінка, тлумачив ставлення до самого себе як складову самосвідомості особистості і виділяв такі виміри, як когнітивний, емоційний, конативний. У сучасності автори виділяють тривимірну структуру самоставлення, яка включає в себе самоповагу, аутосимпатію та самоприниження.

Саме Бернс розглядає самоставлення як прояв самооцінки особистості. Вітчизняні науковці теж зауважували на взаємозв'язку понять та розглядали самооцінку як інтеграцію ставлення до себе і самопізнання.

З теоретичного огляду феномену самооцінки, науковці робили спроби вивчити сутність та прояви самоставлення особистості. Деякі вчені такі, як Бернс, розглядали самоставлення як прояв самооцінки особистості. Вітчизняні науковці теж зауважували на взаємозв'язку понять та розглядали самооцінку як інтеграцію ставлення до себе і самопізнання. Згідно з іншого підходу, підкреслювався загальний аспект «Я», що відображає рівень прийняття індивідом самого себе, його позитивне або негативне ставлення до власної особистості, сформоване на основі сукупності окремих самооцінок і відображає

у своїй сутності самоповагу. Також важливим способом вивчення феноменів самоставлення та самооцінки є огляд через призму самосвідомості особистості. Так, самосвідомість особистості охоплює більше, ніж просто оцінку себе та розуміння своїх здібностей. Воно включає в себе процес інтеграції самоставлення та самопізнання, тобто розуміння власних внутрішніх механізмів та мотивацій як складових самооцінки.

Дослідження феномену співзалежності був започтакований Р. Крафт-Ебінгом, який застосовував термін «психосексуальна підпорядкованість». Наступний етап вивчення феномену емоційної залежності збігся зі зростанням боротьби проти наркоманії та алкоголізму. Тому розгляд співзалежності ставав актуальним у контексті поведінки дружин алкоголіків. Отже, взаємозв'язок між дисфункціональними моделями сімей та концепцією співзалежності відігравав центральну роль у літературі про співзалежність і залишається актуальною темою для подальших досліджень та вивчення. У той час як сучасники зазначають, що особи з емоційною залежністю мають емоційну порожнечу, безліч страхів та негативне ставлення до себе і, внаслідок цього, намагаються задовольнити потреби інших навіть за власними витратами. Автори стверджують, що коріння проблеми виходить з шаблонів стосунків у власній сім'ї, внаслідок чого особистість має невирішений емоційний біль.

Таким чином, явище самоставлення виявляється значущим в аналізі феномену співзалежності. Особи з позитивним ставленням до себе мають більш здорові стосунки з іншими, у той час як ті, хто має низький рівень самоставлення, частіше стають емоційно залежними від підтримки та підтвердження інших.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПРОЯВІВ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження якостей самоставлення та проявів співзалежної поведінки особистості

Дослідження ґрунтується на припущенні про те, що деякі якості самоставлення осіб в яких присутня схильність до співзалежної поведінки будуть відрізнятися від тих, в кого виявлено співзалежності не було виявлено.

Було здійснено дослідження, в кому брали участь 94 особи, серед яких 69 жінок та 25 чоловіків. Віковий спектр учасників дослідження коливався від 18 до 52 років. Щодо особистого життя респондентів, 14 осіб були одружені, а 10 – у стосунках. Загалом 75 осіб проживали в Україні, а 19 – закордоном. Відносно зайнятості, серед опитаних лише 69 осіб працювали, тоді як 25 були без зайнятості.

За допомогою Шкали для дослідження співзалежності Спана і Фішера респонденти були поділені на три групи, в залежності від того, який рівень схильності до співзалежної поведінки вони мають. Категорія сильної схильності до емоційної залежності від інших складала 20 осіб, помірної схильності – 55, а ті, у кого не було виявлено співзалежності становили групу з 19 індивідів.

Дослідження складалося з кількох етапів:

1. На початковому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, проведено аналіз наявних наукових джерел, встановлено вибірку респондентів, обрано найбільш влучні методики та методи дослідження.
2. Послідуючим кроком проводилось онлайн опитування респондентів за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Залучення учасників дослідження здійснювалося через інструменти Instagram, Telegram і Messenger.
3. Наступним було проходження учасниками Шкали співзалежності Спанна і Фішера. В результаті чого, опитувані були поділені на три групи.

4. Третій етап роботи складався з заповнення Опитувальника для дослідження самооцінки Уайнхольд, в якому, на кожне з 24 тверджень, респондентам потрібно було дати оцінку, в залежності від своєї лінії поведінки.
5. Четвертим етапом роботи було про проходження Тесту для дослідження самооцінки Соренсен, твердження якого потрібно було оцінити як вірні чи невірні для учасників.
6. П'ятим кроком був Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення. Опитувані повинні були дати оцінку 57 твердженням, в залежності від того, згодні вони з даним чи ні.
7. Подальший процес роботи складався з підрахунку кількості балів по кожній методиці за допомогою Google Таблиць. Для оцінки статистичної значущості відмінностей між середніми значеннями двох вибірок застосовувався t-критерій Ст'юдента.
8. На сьомій стадії було проведено аналіз результатів дослідження та зроблено висновки.

У науковій літературі існує мало досліджень, які спрямовані на аналіз взаємозв'язку самоствавлення та проявів співзалежної поведінки особистості, але відзначається, що незадовільне ставлення та уявлення людини до самої себе виступає основою для формування паттернів співзалежності. Тож, дослідження якостей самоствавлення та схильності до проявів співзалежної поведінки дозволить більш детально розглянути це питання. Для цього були використані наступні методики:

1. Шкала для дослідження співзалежності Спана і Фішера

За даним тестом співзалежність визначається як наявність у особи дисфункціональної моделі відносин з іншими, яка характеризується надмірною зосередженістю на інших, відсутністю вираження особистих почуттів та фокусі на значущості, отриманої від відносин з іншими. Важливо відзначити, що хоча шкала була спрямована на оцінку феномену як розладу особистості, в практичній роботі результати використовуються для визначення тенденції або схильності особистості до залежності від іншої людини.

Дослідники мали припущення, що характеристики, описані в визначеннях тесту, знаходяться ніби в певному континуумі та коливаються в діапазоні від низького до високого ступеня. Люди, які були на високому рівні цього континуума вважали співзалежними.

Шкала складається з шістнадцяти тверджень, до яких необхідно обрати відповідь з шкалою, що має шість варіантів, від «абсолютно невірно» до «абсолютно вірно». Результати оцінювалися згідно з трьома критеріями: сильно виражена схильність до співзалежності, помірно виражена схильність до співзалежності, не виявлена схильність до співзалежності. У таблиці 2.1 наведені нормативні значення показників методики.

Таблиця 2.1.

Нормативні значення показників методики «Шкала для дослідження співзалежності Спана і Фішера»

Норми	Нормативний діапазон	Макс. значення
Сильна схильність до співзалежної поведінки особистості	≤ 39	39
Помірна схильність до співзалежної поведінки особистості	≥ 40	40
Не виявлена схильність до співзалежної поведінки особистості	≥ 60	96

2. Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд

Самооцінка розглядається як глибоке відчуття власної цінності. Позитивна самооцінка означає повне й безумовне прийняття себе, при цьому з розумінням власних як слабких, так і сильних сторін. Особистість вважає себе привабливою, але при цьому не відчуває потреби бути досконалою. Вона вміє просити те, що хоче і готова отримувати це бажане. Людина з високою самооцінкою може почувати гордість за свої досягнення, вона рішуче діє у своїх інтересах, терпеливо переносить невдачі, бере на себе відповідальність за свої дії, відчуває себе спроможною впливати на оточення.

Низька самооцінка проявляється як уникання труднощів особою, оборонна позиція і швидкі розчарування щодо життєвих ситуацій, нерозуміння

власних почуттів, звинувачування інших за власні переживання, такими особами легко керувати та вводити в оману. [46]

Тест включає чотири шкали: уміння встановлювати контакт, мистецтво прийняття себе, вміння впливати на оточуючих, мистецтво постійності.

Шкала А «Уміння встановлювати контакт». Передбачається, що особистості з високою самооцінкою виявляють здатність ефективно спілкуватися як з собою, так і з іншими людьми.

Таблиця 2.2

**Нормативні значення інтегрального показника самооцінки методики
«Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд»**

Норми	Нормативний діапазон
Висока самооцінка в більшій частині сфер життя	73 – 96
Низька самооцінка в декількох сферах життя	49 – 72
Низька самооцінка в більшості сфер життя	24 – 48

Шкала Б «Мистецтво прийняття себе». Особистості з позитивною самооцінкою розрізняють себе від інших людей. Вони поважають право інших бути унікальними та серйозно ставляться до власних почуттів та поведінки, навіть якщо вони відрізняються від інших.

Шкала В «Вміння впливати на оточуючих». Особистості з високою самооцінкою вміють керувати подіями, які відбуваються як з ними самими, так і з іншими людьми, і успішно зупиняють небажані події.

Шкала Г «Мистецтво постійності». Вважається, що індивіди з позитивною самооцінкою постійно мають гарне уявлення про себе або виявляють добре ставлення до себе, навіть зустрічаючись з невдачами.

Питання шкали потрібно оцінити від одного («Я навряд чи можу це зробити») до чотирьох («Я можу це робити часто і задоволений цим») балів залежно від того, наскільки послідовно особа здатна дотримуватися зазначеної лінії поведінки. Далі проводиться підсумовування балів за всіма шкалами як окремо, так і у вигляді інтегрального результату разом.

Таблиця 2.3

Нормативні значення показників шкал методики «Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд»

Норми	Нормативний діапазон
Високий рівень показника	18 – 24
Середній рівень показника	12 – 17
Низький рівень показника	6 – 11

3. Тест для дослідження самооцінки Соренсен

Тест Мерилін Соренсен має на меті допомогу людям краще розуміти їхнє ставлення до себе і власної важливості, а також для об'єктивної оцінки їхніх особистих якостей. Результати можуть допомогти виявити можливі проблеми з низькою самооцінкою.

За Мерилін Соренсен, часто, низька самооцінка розглядається лише як симптом, але нерідко вона є головною причиною багатьох психологічних, емоційних, особистісних проблем і проблем у відносинах.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які потрібно оцінити як вірні або невірні для особи. Таким чином, результати поділяються на такі рівні: досить хороша самооцінка, легке зниження самооцінки, помірно низька самооцінка, дуже низька самооцінка.

Тест вимірює, як особистість бачить себе. Якщо людина має здоровий образ себе, то її бал буде низьким.

Таблиця 2.4

Нормативні значення інтегрального показника самооцінки методики «Тест для дослідження самооцінки Соренсен»

Норми	Нормативний діапазон
Досить хороша самооцінка	0 – 4
Легке зниження самооцінки	5 – 10
Помірно низька самооцінка	11 – 18
Дуже низька самооцінка	19 – 50

4. Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення

Структура тестового опитувальника відповідає ієрархічній моделі, що сприяє більш детальному вивченню предмета дослідження. Ця версія опитувальника дозволяє визначити три рівні самоствавлення, які різняться за ступенем загальності:

- 1) Глобальне самоствавлення;
- 2) Самоствавлення диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе інших;
- 3) Рівень конкретних дій щодо власного «Я». В цьому контексті враховується відмінність у сприйнятті або уявленні про себе, включаючи оцінку власних характеристик та самовідношення.

Опитувальник включає наступні шкали:

- Шкала S - вимірює інтегральне внутрішньо недиференційоване почуття "за" або "проти" власного "Я" випробуваного;
- Шкала I – самоповага;
- Шкала II – аутосимпатія;
- Шкала III – очікуване відношення від інших;
- Шкала IV – самоцікавість;

У опитувальнику також представлено сім шкал, що спрямовані на вимір виразності установки до внутрішніх дій та почуттів стосовно себе у випробуваного та відображають диференційні показники за даною методикою:

- Шкала 1 – самовпевненість;
- Шкала 2 – відношення інших;
- Шкала 3 – самоприйняття;
- Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність;
- Шкала 5 – самозвинувачення;
- Шкала 6 – самоцікавість;
- Шкала 7 – саморозуміння.

Інтегральні показники представлені у вигляді чотирьох якостей самоствавлення особистості, а саме:

- Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднала твердження щодо «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самовідносини, який емоційно та змістовно поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя та бути послідовним щодо своїх дій, розуміння самого себе.

- Аутосимпатія описується як шкала, яка складається з 16 пунктів і відображає відношення дружелюбності або ворожості до власної особистості. Вона включає в себе аспекти, пов'язані з самоприйняттям та самозвинуваченням. На позитивному полюсі шкали виявляється схвалення себе в цілому та в деталях, довіра до себе та позитивна самооцінка, тоді як на негативному полюсі виявляється бачення в собі переважно недоліків, низька самооцінка та готовність до обвинувачення себе. Пункти шкали виражають такі емоційні реакції на себе, як роздратування, зневага, знущання, самовироки.

- Самоцікавість представлена у вигляді шкали з 8 пунктів, яка відображає ступінь зближення з самим собою, включаючи інтерес до власних думок та почуттів, готовність до розмови з собою і впевненість у власній привабливості для інших.

- Шкала очікуваного ставлення інших складається з 13 пунктів і відображає очікування стосовно позитивного або негативного відношення до себе з боку оточуючих.

Загалом, тест-опитувальник складається з 57 тверджень, які особа має оцінити якщо згодна то «+», ні – «-».

2.2. Результати емпіричного дослідження якостей самоствавлення та проявів співзалежної поведінки особистості

Для дослідження якостей самоствавлення та проявів співзалежної поведінки особистості в залежності від рівня схильності до даних поведінкових моделей був проведений аналіз результатів проходження методики «Шкала

співзалежності Спанна і Фішера». У результаті чого, учасників опитування було розділено на три категорії: особи з сильною ($n=20$; 21%), помірною ($n=55$; 59%) та відсутньою ($n=19$; 20%) схильністю до співзалежної поведінки.

Порівняльний аналіз отриманих даних за методикою «Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд» серед груп респондентів, що різняться в залежності від схильності до співзалежної поведінки. Опитувальник складається з 24 тверджень. Респондентам потрібно було обрати відповідь, спираючись на те, наскільки вони притримуються вказаної моделі поведінки. Отримані результати були проінтерпретовані згідно ключа та переведені у бали згідно шкал. Слідом ми прорахували середнє значення всіх показників у кожній з груп по всім шкалам, що містить в собі методика і внесли їх в таблицю. Далі за допомогою статистичної програми розрахували значення t-критерію Стьюдента і р-значення.

Таблиці 2.5–2.7 представляють аналіз розподілу респондентів за психодіагностичними показниками ($n = 94$) в залежності від рівня схильності до співзалежної поведінки. Так, порівняльні дані опитуваних із сильною схильністю до емоційної залежності від іншого та тих, у кого її не було виявлено за методикою Уайнхольд, викладені у Таблиці 2.5. Таблиця 2.6 представляє результати індивідів із сильною схильністю до співзалежності та помірним рівнем. Тоді, як Таблиця 2.7 – особи з помірною схильністю та її відсутністю.

Відповідно до інтегральної шкали за опитувальником для визначення самооцінки Уайнхолд виявлено статистично значущі різниці між групами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ($t = 6.49$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що люди, в яких не виявлена схильність до співзалежності, мають значно кращу самооцінку ніж індивіди із сильним рівнем співзалежності. Так, маючи позитивну самооцінку в більшості сферах життя, люди з невиявленою схильністю приймають себе разом із усіма своїми перевагами і недоліками, позитивними і негативними якостями, вони вважають себе привабливими, не прагнучи до недосяжної ідеальності.

За шкалою «Уміння встановлювати контакт» було виявлено статистично значущі відмінності між групами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ($t = 5.03$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що люди, в яких не виявлена схильність до співзалежності, краще встановлюють контакт із собою та іншими.

Аналіз шкали «Мистецтво прийняття себе» у порівнянні груп з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю виявив статистично значущі показники ($t = 4.65$, $p \leq 0,05$), що може означати, що люди, в яких не було виявлено схильність до співзалежності, мають кращу здатність розрізняти свою унікальність від оточуючих, вони поважають індивідуальність інших, дозволяючи їм бути собою. Також вони серйозно ставляться до своїх емоцій і дій, навіть якщо вони відрізняються від прийнятих норм або очікувань інших людей. Вони не бояться виходити за межі загальноприйнятих стереотипів та діяти відповідно до власних переконань і цінностей.

Таблиця 2.5

Результати дослідження осіб із різною схильністю до співзалежної поведінки за методикою «Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд»

Шкали	Сильна схильність		Не виявлена схильність		Статист. крит. Стьюдента	
	M	SD	M	SD	t	p
Інтегральна	60,55	9,6	78,3	7,3	6.49	$\leq 0,05$
Уміння встановлювати контакт	15,15	3,6	19,8	1,9	5.03	$\leq 0,05$
Мистецтво прийняття себе	16,05	2,6	20,1	2,8	4.65	$\leq 0,05$
Вміння впливати на оточуючих	14,6	3,6	19,8	2,8	4.83	$\leq 0,05$
Мистецтво постійності	14,75	2,9	18,8	4,1	3.51	$\leq 0,05$

Примітки: M – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

Щодо шкали «Вміння впливати на оточуючих», зіставлення даних груп людей з сильною та невиявленою емоційною залежністю від інших показало

статистично значущі показники ($t = 4.83$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про здатність людей, яким не притаманна емоційна залежність від інших, керувати подіями, які відбуваються з ними та з іншими людьми. Тобто, вони успішно використовують свої здібності, навички, знання та харизму, щоб переконати, змінити думку або вплинути на поведінку інших людей. На противагу, особистості з сильною схильністю до співзалежності мають труднощі щодо впливу на оточуючих, що говорить про складності в умінні контролювати події, які трапляються в їх житті.

Аналізуючи дані шкали «Мистецтво постійності» у порівнянні осіб з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю, можна визначити статистично значущі результати ($t = 3.51$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що люди, яким не притаманна емоційна залежність від інших, володіють здатністю підтримувати стійке та незмінне уявлення про себе навіть у змінних ситуаціях або в умовах труднощів. На противагу, особистості, яким притаманна сильна емоційна залежність від інших, мають складності в підтримуванні стабільності і послідовності в сприйнятті себе, залежно від зовнішніх впливів або внутрішніх переживань.

Таблиця 2.6

Результати дослідження осіб із різною схильністю до співзалежної поведінки за методикою «Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхольд»

Шкали	Сильна схильність		Помірна схильність		Статист. крит. Стьюдента	
	M	SD	M	SD	t	p
Інтегральна	60,55	9,6	67,5	8,7	2.81	$\leq 0,05$
Уміння встановлювати контакт	15,15	3,6	17,2	2,7	2.30	$\leq 0,05$
Мистецтво прийняття себе	16,05	2,6	17,4	3,2	1.88	$\geq 0,05$
Вміння впливати на оточуючих	14,6	3,6	16,9	3,8	2.47	$\leq 0,05$
Мистецтво постійності	14,75	2,9	16,1	3,2	1.64	$\geq 0,05$

Примітки: M – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

За інтегральною шкалою опитувальника для визначення самооцінки Уайнхолд виявлено статистично значущі різниці між групами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з помірною схильністю ($t = 6.49, p \leq 0,05$), що вказує на те, що люди із сильним рівнем співзалежності мають гіршу самооцінку ніж індивіди з помірним рівнем. Це означає, що особи, які мають сильну схильність до співзалежності мають менш позитивне уявлення про себе, порівняно з тими, у кого ця схильність помірна. Такі особи можуть відчувати більшу не увагу до своєї власної цінності, мати меншу впевненість у власних здібностях та менш позитивне ставлення до себе взагалі.

За шкалою «Уміння встановлювати контакт» зіставлення сильного рівня співзалежності з помірним виявило статистично значущі показники ($t = 2.30, p \leq 0,05$), що означає, що люди з сильно вираженою схильністю до співзалежності мають значно менші навички встановлення контакту з собою та іншими.

Щодо шкали «Мистецтво прийняття себе», зіставлення сильної схильності та помірної показало статистично незначущі результати ($t = 1.88, p \geq 0,05$), що вказує на те, що особи як з сильним рівнем співзалежності, так і з помірним можуть не володіти розумінням та прийняттям своїх власних характеристик, як позитивних, так і негативних, без сорому або відкидання.

Щодо шкали «Вміння впливати на оточуючих», згідно аналізу груп з сильним рівнем співзалежності та помірним також виявило статистично значущі показники ($t = 2.47, p \leq 0,05$), що означає, що люди з помірним рівнем співзалежності краще володіють вмінням мати вплив на інших.

Аналізуючи дані шкали «Мистецтво постійності», зіставлення сильного рівня співзалежності з помірним виявило статистично незначущі показники ($t = 1.64, p \geq 0,05$), що говорить про те, що індивіди як з сильним рівнем співзалежності, так і з помірним можуть мати нестале уявлення про себе.

За інтегральною шкалою методики виявлено статистично значущі різниці між групами з помірною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ($t = 5.29, p \leq 0,05$), що говорить про те, що особи з помірним рівнем співзалежності мають значно гіршу самооцінку ніж індивіди, в яких емоційної залежності від інших виявлено не було.

За шкалою «Уміння встановлювати контакт» було виявлено статистично значущі відмінності між групами з помірною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ($t = 4.50$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що особи, в яких співзалежності виявлено не було, значно краще володіють здатністю взаємодіяти з іншими людьми, будувати відносини, та ефективно спілкуватися з ними.

Таблиця 2.7

Результати дослідження осіб із різною схильністю до співзалежної поведінки за методикою «Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхольд»

Шкали	Помірна схильність		Не виявлена схильність		Статист. крит. Стьюдента	
	М	SD	М	SD	t	p
Інтегральна	67,5	8,7	78,3	7,3	5.29	$\leq 0,05$
Уміння встановлювати контакт	17,2	2,7	19,8	1,9	4.50	$\leq 0,05$
Мистецтво прийняття себе	17,4	3,2	20,1	2,8	3.47	$\leq 0,05$
Вміння впливати на оточуючих	16,9	3,8	19,8	2,8	3.29	$\leq 0,05$
Мистецтво постійності	16,1	4,1	18,8	4,1	2.62	$\leq 0,05$

Примітки: М – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

Щодо шкали «Мистецтво прийняття себе», то порівняльний аналіз груп з помірною схильністю до співзалежної поведінки та без виявленої схильності виявив статистично значущі показники ($t = 3.47$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особистості, у яких не виявлено емоційної залежності від інших, мають більш високий рівень мистецтва прийняття себе. Це означає, що вони краще розуміють свої емоції, цінності та переконання, турбуються про своє благополуччя і, водночас, розвивають позитивне ставлення до себе та свого потенціалу, у порівнянні з тими, хто має помірний рівень співзалежності.

За шкалою «Вміння впливати на оточуючих», порівняння груп з помірною схильністю до співзалежної поведінки та без виявленої схильності виявило статистично значущі показники ($t = 3.29$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що

особи, у яких не виявлено співзалежності, мають значно кращу здатність ефективно впливати на інших людей.

Аналізуючи дані шкали «Мистецтво постійності», зіставлення груп з помірним рівнем схильності до співзалежності та без схильності виявило статистично значущі показники ($t = 2.62$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що люди, в яких не виявлена схильність до співзалежної поведінки, краще підтримують стаке позитивне уявлення про себе аніж особи з помірною схильністю. Це також означає, що особистості без схильності до співзалежності можуть мати кращу внутрішню стійкість і спокійність, вони здатні більш успішно впоратися з труднощами у житті, ніж ті, хто має помірну схильність до співзалежної поведінки.

У результаті аналізу даних методики «Тест для дослідження самооцінки Соренсен» було виявлено середні величини груп та статистичні різниці в результаті порівняння їх показників.

Таблиця 2.8

Результати дослідження осіб з різним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест для дослідження самооцінки Соренсен»

Сильна схильність		Не виявлена		Статист. крит. Стьюдента	
М	SD	М	SD	t	p
33,7	7,9	12,1	6,7	9.17	$\leq 0,05$

Примітки: М – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

За інтегральною шкалою методики група особистостей без виявленої схильності до співзалежної поведінки має середній показник результатів дослідження в межах помірно низької самооцінки, тоді як група з сильною схильністю – в межах дуже низької. Різниця у показниках між групами осіб з сильною схильністю до співзалежності та без схильності є статистично значущою ($t = 9.17$, $p \leq 0,05$). Це означає, що люди з сильним рівнем схильності до співзалежних моделей поведінки мають значно гіршу самооцінку, ніж ті, в кого схильність не була встановлена. Дуже низька самооцінка людей з сильним

рівнем тенденцій до співзалежності може проявлятися у формі негативного уявлення про себе та свої можливості, відчутті власної недостатності, постійних сумнівах у власних здібностях та невпевненості у власній цінності.

Таблиця 2.9

Результати дослідження осіб з різним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест для визначення самооцінки Соренсен»

Сильна схильність		Помірна		Статист. крит. Стьюдента	
М	SD	М	SD	t	p
33,7	7,9	21,3	8,6	5.85	$\leq 0,05$

Примітки: М – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

Середній показник у групі респондентів із сильною рівнем схильності до співзалежної поведінки знаходиться у межах дуже низької самооцінки, у групи осіб із помірною схильністю результат є кращим, проте також виявляється у межах дуже низької самооцінки. У результаті порівняння представлених груп за інтегральною шкалою даної методики було виявлено статистично значущі результати ($t = 5.85$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особи с сильною схильністю до співзалежності відзначаються значно гіршим рівнем самооцінки аніж індивіди з помірною схильністю.

Таблиця 2.10

Результати дослідження осіб з різним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест для дослідження самооцінки Соренсен»

Помірна схильність		Не виявлена		Статист. крит. Стьюдента	
М	SD	М	SD	t	p
21,3	8,6	12,1	6,7	4.76	$\leq 0,05$

Примітки: М – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

Щодо інтегральної шкали представленої методики група особистостей без виявленої схильності до співзалежної поведінки має середній показник

результатів у межах помірно низького рівня самооцінки, тоді як група з вираженою помірною схильністю - в межах дуже низького. Різниця у показниках між групами осіб з помірною схильністю до співзалежності та без схильності виявилась статистично значущою ($t = 4.76$, $p \leq 0,05$). Це говорить про те, що особи без схильності до співзалежності володіють кращою самооцінкою, ніж ті, в кого схильність на помірному рівні.

Проаналізуємо результати проведеного дослідження за методикою «Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення», яка дозволяє виявити деякі аспекти самоствавлення, які відрізняються за рівнем узагальнення: загальне уявлення про себе; уявлення про себе, де враховуються такі аспекти, як самоповага, симпатія до себе, самоцікавість та очікування ставлення до себе.

Розглянемо отримані результати інтегральних показників якостей самоствавлення особистості, зокрема: самоповага, яка включає в себе самовпевненість, самокерівництво або самопослідовність та саморозуміння; аутосимпатія, що відображає самоприйняття та характеристики самообвинувачення або самокритики; самоцікавість або самоінтерес; очікуване ставлення від інших. Дані отриманих показників наведено у таблиці 2.11.

За інтегральною шкалою самоповаги середні показники накопичених частот осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки знаходяться нижче нормативного рівня. Це може означати, що особи не мають внутрішньої переконаності у власній цінності, не вірять у свої здібності та не відчують достатньої поваги до себе. Тоді індивідам можуть бут притаманні почуття невпевненості, постійні сумніви у власних можливостях, страхи перед засудженням оточуючих, а також тенденції порівнювати себе з іншими та завжди відчувати себе менш цінним чи менш успішним.

За інтегральною шкалою аутосимпатії середні значення накопичених частот осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою аутосимпатії знаходяться нижче нормативного рівня, а показник самообвинувачення значно його вище. Що свідчить про те, що індивіди можуть сприймати себе винними за певні негативні аспекти свого життя, навіть якщо це

не відповідає дійсності. Це може включати в себе самокритику, розчарування в собі та почуття провини.

Таблиця 2.11

Середні значення сирих балів та накопичених частот за методикою «Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення»

Шкала		Сильна схильність		Помірна		Не виявлена	
№	Назва	М	Частоти (%)	М	Частоти (%)	М	Частоти (%)
	Фактор S	12,3	50,2	17,3	81,4	20,5	93,0
I	Самоповага	6,7	38,0	9,2	72,9	11,7	92,2
II	Аутосимпатія	6,5	40,4	9,3	72,0	11,5	90,0
III	Очікування позитивного ставлення	8,9	30,4	9,9	43,6	10,7	57,0
IV	Шкала самоінтересу	6,1	72,5	6,6	78,5	7,3	96,3
1	Шкала самовпевненості	3,6	35,2	3,7	36,2	4,2	52,2
2	Шкала очікування ставлення інших	5,5	35,2	6,1	52,2	6,3	53,9
3	Шкала самоприйняття	4,9	62,1	5,4	76,3	5,6	79,2
4	Шкала самопослідовності	4,4	66,4	4,2	63,3	4	60,3
5	Шкала самозвинувачення	5,9	71,7	4,5	48,7	3,1	28,6
6	Шкала самоінтерес	5,9	64,5	5,9	64,5	6,4	85,3
7	Шкала саморозуміння	2,4	52,0	3	68,7	4,3	89,9

Примітки: М – середнє значення

Середні величини накопичених частот осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою самоінтересу знаходяться на нормативному рівні, так само як і індивідів з помірною схильністю. Щодо респондентів з відсутніми тенденціями до співзалежності, то в них якість цікавості та інтересу до власної особистості на високому рівні.

З аналізу середніх показників накопичених частот осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою очікування

ставлення від інших можна зазначити, що результати знаходяться нижче нормативного рівня. Що може означати, що індивідам притаманні передбачення або відчуття, що люди навколо можуть відноситися до них негативно чи критично. Це може бути результатом попередніх досвідів, внутрішніх переконань або спостережень за поведінкою інших людей.

У порівнянні, середні величини накопичених частот осіб із помірною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою самоповаги такі, як самопослідовність або самокерівництво, саморозуміння представлені вище нормативного рівня, окрім результату впевненості в собі. Тобто у осіб є достатній рівень самоповаги, вони мають позитивне ставлення до себе, вірять у свою цінність та здібності, та відчують себе достойно. Однак, недостатня самовпевненість може вказувати на те, що ці люди можуть відчувати сумніви у власних можливостях, страх перед викликами і недоліки в відчуттях впевненості. Це може бути причиною того, що, незважаючи на внутрішню переконаність у власній цінності, вони можуть вагатися діяти або відчувати тривогу в ситуаціях, які вимагають впевненості та відваги.

Щодо середніх показників накопичених частот осіб із помірною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою аутосимпатії, вони виявлені на рівні вище нормативного.

Щодо середніх показників накопичених частот осіб із помірною схильністю до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою очікування ставлення від інших, то вони виявлені на нормативному рівні.

На противагу, середні показники накопичених частот особистостей, в яких не було виявлено схильність до співзалежної поведінки за інтегральною шкалою самоповаги представлені значно вище нормативного рівня. Найяскравіше виражена повага до себе та розуміння себе. Особам з наявною самоповагою притаманно відчувати себе впевнено та вільно виражати себе у світі, дотримуючись власних цінностей та переконань. Розуміння себе означає, що індивідам властива самосвідомість та вміння аналізувати свої дії, думки і почуття, що сприяє особистісному зростанню та розвитку.

З аналізу показників особистостей, в яких не було виявлено схильність до співзалежної поведінки, за інтегральною шкалою аутосимпатії можна визначити яскраво виражену симпатію до себе. Це означає, що їм притаманні співчуття, доброзичливість та підтримка до себе самого, особливо у важкі часи чи помилок і невдач. Вони володіють вмінням відноситися до себе з розумінням, турботою та теплотою. А характерна їм якість самоприйняття сприяє внутрішньому спокою, розвитку позитивного відношення до себе та самореалізації.

Середні значення накопичених частот осіб із невиявленою схильністю до співзалежної поведінки виявлені на рівні вище нормативного. Тобто їм властиво передбачати або відчувати, що люди навколо можуть відноситися до них з розумінням, підтримкою або доброзичливістю.

Після проведення аналізу середніх накопичених частот методики "Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення" були виявлені статистичні різниці між показниками груп із різним рівнем схильності до співзалежної поведінки.

За інтегральною шкалою (Фактор S) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично значущі результати ($t = 6.19$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що самоствавлення в осіб із невиявленою тенденцією до співзалежності на значно вищому рівні, ніж в індивідів з сильною схильністю.

За шкалою самоповаги (шкала I) виявлено статистично значущі різниці між групами осіб з сильною схильністю до співзалежної поведінки та без схильності ($t = 5.28$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що самоповага більш виражена у індивідів, в яких не було виявлено схильність до співзалежності. Це означає, що люди, які мають високу ступінь схильності до співзалежних моделей поведінки мають складності з відчуттям поваги до себе, що може відображатись на їх відчутті власної цінності.

Відмінності за шкалою аутосимпатії (шкала II) між групами осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки і групою, у якої даної схильності не виявлено, статистично значущі ($t = 6.42$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те,

що індивіди без схильності до співзалежності виявляють значно кращу симпатію до самих себе, тобто спроможність розуміти, приймати та підтримувати себе з любов'ю та розумінням, ніж особи в яких схильність сильно виражена.

Таблиця 2.12

Результати дослідження осіб із різним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення»

Шкала		Сильна схильність		Не виявлена схильність		Статист. крит. Стьюдента	
№	Назва	M	SD	M	SD	t	p
	Фактор S	12,3	5,1	20,5	2,9	6.19	$\leq 0,05$
I	Самоповага	6,7	3,1	11,7	2,9	5.28	$\leq 0,05$
II	Аутосимпатія	6,5	2,6	11,5	2,2	6.42	$\leq 0,05$
III	Очікування позитивного ставлення	8,9	1,5	10,7	1,6	3.67	$\leq 0,05$
IV	Шкала самоінтересу	6,1	1,6	7,3	1,1	2.70	$\leq 0,05$
1	Шкала самовпевненості	3,6	0,9	4,2	1	1.97	$\geq 0,05$
2	Шкала очікування ставлення інших	5,5	1,1	6,3	1,3	2.16	$\leq 0,05$
3	Шкала самоприйняття	4,9	1,1	5,6	0,7	2.40	$\leq 0,05$
4	Шкала самопослідовності	4,4	1,2	4	0,3	0.93	$\geq 0,05$
5	Шкала самозвинувачення	5,9	1,2	3,1	1,5	6.36	$\leq 0,05$
6	Шкала самоінтерес	5,9	0,8	6,4	1,1	1.78	$\geq 0,05$
7	Шкала саморозуміння	2,4	1	4,3	1,5	4.69	$\leq 0,05$

Примітки: M – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

Результати порівняльного аналізу за шкалою III, очікування позитивного ставлення, групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без даної схильності показали статистично значущі результати ($t = 3.67$, $p \leq 0,05$), що означає, що особи, в яких співзалежності виявлено не було,

володіють більш вираженим очікуванням позитивного ставлення до себе, ніж індивіди з сильним рівнем схильності.

За шкалою самоінтересу (шкала IV) відмінності між групами осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою, у якої даної схильності не виявлено, є статистично значущі ($t = 2.70$, $p \leq 0,05$), що означає що люди без схильності до співзалежності мають значно більше виражену цікавість до власної індивідуальності аніж індивіди, що мають високу схильність.

Щодо шкали самовпевненості (шкала 1), порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності не було виявлено, показав статистично незначущі результати ($t = 1.97$, $p \geq 0,05$), що говорить про те, що особи без схильності до співзалежності можуть виражати внутрішню невпевненість та труднощі у вірі в себе та свої можливості, можуть діяти нерішуче в різних ситуаціях, як і індивіди з сильним рівнем схильності.

За шкалою 2, очікування ставлення інших, відмінності між групами осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою без даної схильності є статистично значущі ($t = 2.16$, $p \geq 0,05$), що означає очікування кращого ставлення інших до себе в індивідів, в яких тенденції до співзалежності виявлено не було, аніж в особистостей з сильним рівнем тенденцій.

Відносно шкали самоприйняття (шкала 3), порівняння групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності виявлено не було, показало статистично значущі результати ($t = 2.40$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що індивіди без схильності до співзалежності значно краще приймають себе такими, якими вони є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами, ніж особи з сильним рівнем схильності. Це говорить про вищу здатність осіб без схильності до емоційної залежності від інших приймати свої недоліки та властивості без суджень або відчуття відмінності, розуміти та приймати власне "Я" з усією його унікальністю та індивідуальністю, в порівнянні з індивідами які мають сильну схильність.

За шкалою самопослідовності (шкала 4) порівняльний розгляд групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично незначущі результати ($t = 0.93$, $p \geq 0,05$), що говорить про можливість індивідів, в яких не було виявлено тенденцій до співзалежності бути непослідовними у власних діях, як і осіб з виявленою сильною тенденцією.

Результати порівняльного аналізу за шкалою самозвинувачення (шкала 5) групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності виявлено не було показав статистично значущі результати ($t = 6.36$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що індивіди з сильною схильністю до співзалежності виявляють значно вищу тенденцію до самокритики та звинувачень себе аніж особи без схильності.

Щодо шкали самоінтересу (шкала 6), порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності виявлено не було, показав статистично незначущі результати ($t = 1.78$, $p \geq 0,05$), що може означати, що особи без схильності до співзалежності можуть бути недостатньо зацікавлені собою, так і індивіди з сильною схильністю.

За шкалою саморозуміння (шкала 7) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично незначущі результати ($t = 4.69$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що індивіди, у яких тенденцій до співзалежності виявлено не було, можуть відчувати складнощі у розумінні власних почуттів, потреб, цінностей, як і індивіди з сильною тенденцією до емоційної залежності від інших.

Результати дослідження групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності представлені у таблиці 2.12.

В аналізі показників представленої методики за інтегральною шкалою (Фактор S) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою помірної схильності показав статистично значущі результати ($t = 4.02$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що самоставлення в

осіб із помірною тенденцією до співзалежності краще, ніж в індивідів з сильною схильністю.

Таблиця 2.13

Результати дослідження осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення»

Шкала		Сильна схильність		Помірна схильність		Статист. Крит.Ст'юдент а	
№	Назва	M	SD	M	SD	t	p
	Фактор S	12,3	5,1	17,3	3,7	4.02	$\leq 0,05$
I	Самоповага	6,7	3,1	9,2	2,4	3.31	$\leq 0,05$
II	Аутосимпатія	6,5	2,6	9,3	2,4	4.27	$\leq 0,05$
III	Очікування позитивного ставлення	8,9	1,5	9,9	1,7	2.64	$\leq 0,05$
IV	Шкала самоінтересу	6,1	1,6	6,6	1,3	1.13	$\geq 0,05$
1	Шкала самовпевненості	3,6	0,9	3,7	0,9	0.21	$\geq 0,05$
2	Шкала очікування ставлення інших	5,5	1,1	6,1	1,3	1.97	$\geq 0,05$
3	Шкала самоприйняття	4,9	1,1	5,4	1,2	1.61	$\geq 0,05$
4	Шкала самопослідовності	4,4	1,2	4,2	1,4	0.40	$\geq 0,05$
5	Шкала самозвинувачення	5,9	1,2	4,5	1,6	4.01	$\leq 0,05$
6	Шкала самоінтерес	5,9	0,8	5,9	1,3	0.07	$\geq 0,05$
7	Шкала саморозуміння	2,4	1	3	1,2	2.29	$\leq 0,05$

Примітки: M – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

За шкалою самоповаги (шкала I) порівняльний розгляд групи з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявив статистично значущі показники ($t = 3.31$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що відчуття поваги до власної особистості відчувають більше особи з помірним рівнем співзалежності, ніж індивіди з сильним рівнем.

Різниця за шкалою аутосимпатії (шкала II) між групами осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки і помірною статистично значущі ($t =$

4.27, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що люди з помірно вираженою схильністю до співзалежності проявляють значно більшу самосимпатію, ніж особи, у яких схильність сильно виражена.

Результати аналізу за шкалою III, очікування позитивного ставлення, групи з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявив статистично значущі показники ($t = 2.64$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що особи з помірним рівнем співзалежності проявляють більш виражене очікування позитивного ставлення до себе, порівняно з особами, у яких схильність до співзалежності є сильно вираженою. Це може вказувати на їхню більшу віру отримати підтримку, розуміння, та позитивну оцінку з боку інших людей щодо себе.

Відповідно до шкали самоінтересу (шкала IV), різниця між групами осіб із помірним рівнем схильності до співзалежної поведінки та сильним статистично незначущі ($t = 1.13$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що індивіди з помірною співзалежністю можуть мати складнощі в зацікавленості в власній особистості, як і особи з сильною тенденцією до емоційної залежності від інших.

За шкалою самовпевненості (шкала 1) розгляд групи з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявив також статистично незначущі показники ($t = 0.21$, $p \geq 0,05$), що означає, що і особи з помірним рівнем співзалежності можуть відчувати себе невпевнено у різних життєвих ситуаціях, і особи з сильним рівнем.

За шкалою 2, очікування ставлення інших, відмінності між групами осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки і помірним є статистично незначущі ($t = 1.97$, $p \geq 0,05$), що говорить про те, що індивіди з помірною тенденцією до співзалежності можуть не значно краще очікувати ставлення від інших до себе, ніж особи з сильною тенденцією.

Відносно шкали самоприйняття (шкала 3), порівняння групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою помірної схильності показало статистично незначущі результати ($t = 1.61$, $p \geq 0,05$), що вказує на те,

що індивіди помірним рівнем співзалежності можуть мати складнощі в прийнятті себе, так і особи з сильним рівнем.

За шкалою самопослідовності (шкала 4) порівняльний розгляд групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою помірної схильності показав статистично незначущі результати ($t = 0.40$, $p \geq 0,05$). Це свідчить про те, що індивіди з помірним рівнем схильності до співзалежності можуть не бути послідовними у своїх діях, як і особи з вираженою схильністю.

Результати порівняльного аналізу за шкалою самозвинувачення (шкала 5) групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою з помірною схильністю показав статистично значущі результати ($t = 4.01$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що особи з сильною схильністю до співзалежності проявляють вищу тенденцію до самокритики, аналізу власних дій та здібностей зі сторони недоліків або помилок, ніж індивіди з помірною схильністю.

Щодо шкали самоінтересу (шкала 6), порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою з помірною схильністю, показав статистично незначущі результати ($t = 0.07$, $p \geq 0,05$), що може означати, що особи з помірним рівнем співзалежності можуть бути не зацікавлені собою, так і індивіди з сильною схильністю.

За шкалою саморозуміння (шкала 7) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою з помірною схильністю виявив статистично значущі результати ($t = 2.29$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що індивіди з помірною тенденцією до співзалежності значно краще розуміються у собі аніж особи з сильним рівнем тенденції.

Результати дослідження групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою з помірною схильністю представлені у таблиці 2.13.

За інтегральною шкалою (Фактор S) порівняльний аналіз групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично значущі результати ($t = 3.78$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що у людей без виявленої схильності до співзалежності самооцінка знаходиться на більш високому рівні, ніж у тих, хто має помірну схильність.

Таблиця 2.14

Результати дослідження осіб з різним рівнем схильності до співзалежної поведінки за методикою «Тест-опитувальник для дослідження самоставлення»

Шкала		Помірна		Не виявлено		Статист. крит. Стьюдента	
№	Назва	M	SD	M	SD	t	p
	Фактор S	17,3	3,7	20,5	2,9	3.78	$\leq 0,05$
I	Самоповага	9,2	2,4	11,7	2,9	3.41	$\leq 0,05$
II	Аутосимпатія	9,3	2,4	11,5	2,2	3.47	$\leq 0,05$
III	Очікування позитивного ставлення	9,9	1,7	10,7	1,6	1.76	$\geq 0,05$
IV	Шкала самоінтересу	6,6	1,3	7,3	1,1	2.43	$\leq 0,05$
1	Шкала самовпевненості	3,7	0,9	4,2	1	2.15	$\leq 0,05$
2	Шкала очікування ставлення інших	6,1	1,3	6,3	1,3	0.72	$\geq 0,05$
3	Шкала самоприйняття	5,4	1,2	5,6	0,7	0.89	$\geq 0,05$
4	Шкала самопослідовності	4,2	1,4	4	0,3	0.68	$\geq 0,05$
5	Шкала самозвинувачення	4,5	1,6	3,1	1,5	3.39	$\leq 0,05$
6	Шкала самоінтерес	5,9	1,3	6,4	1,1	1.77	$\geq 0,05$
7	Шкала саморозуміння	3	1,2	4,3	1,5	3.45	$\leq 0,05$

Примітки: M – середнє значення, SD – середнє квадратичне відхилення.

За шкалою самоповаги (шкала I) виявлено статистично значущі різниці між групами осіб з помірною схильністю до співзалежної поведінки та без схильності ($t = 3.41$, $p \leq 0,05$), що говорить про те, що самоповага більш виражена у індивідів, в яких не було виявлено схильність до співзалежності, ніж у людей, які мають помірну схильність.

Відмінності за шкалою аутосимпатії (шкала II) між групами осіб із помірною схильністю до співзалежної поведінки і групою, у якої даної схильності не виявлено, статистично значущі ($t = 3.47$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що люди без схильності до співзалежності проявляють більш глибоке

розуміння, прийняття та підтримку самих себе, ніж ті, хто має помірну схильність.

Результати порівняльного аналізу за шкалою III, очікування позитивного ставлення, групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою без даної схильності показали статистично незначущі результати ($t = 1.76, p \geq 0,05$), що означає, що особи з помірним рівнем співзалежності можуть мати складнощі в очікуванні позитивного ставлення до себе, так і індивіди з помірним рівнем схильності.

За шкалою самоінтересу (шкала IV) відмінності між групами осіб із помірним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою, у якій даної схильності не виявлено, є статистично значущі ($t = 2.43, p \leq 0,05$). Це означає, що люди без схильності до співзалежності виявляють значно більше зацікавлення у власній унікальності порівняно з тими, хто має помірну схильність.

Щодо шкали самовпевненості (шкала 1), порівняльний аналіз групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якій даної схильності не було виявлено, показав статистично значущі результати ($t = 2.15, p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що люди, які не мають схильності до співзалежності, можуть виявляти більшу впевненість у собі та своїх здібностях і діяти рішучіше в різних обставинах, ніж ті, хто має помірний рівень такої схильності.

За шкалою 2, очікування ставлення інших, відмінності між групами осіб із помірним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою без даної схильності є статистично незначущі ($t = 0.72, p \geq 0,05$), що означає, що в індивідів, в яких тенденцій до співзалежності виявлено не було, передбачення або сподівання щодо того, як інші люди будуть ставитися до них може бути краще та гірше, як і в особистостей з помірним рівнем тенденцій.

Відносно шкали самоприйняття (шкала 3), порівняння групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якій даної схильності виявлено не було, показало статистично незначущі результати ($t =$

0.89, $p \geq 0,05$), що вказує на те, що у індивідів без схильності до співзалежності може варіюватися прийняття себе, як і в осіб з помірним рівнем схильності.

За шкалою самопослідовності (шкала 4) порівняльний розгляд групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично незначущі результати ($t = 0.68$, $p \geq 0,05$). Це свідчить про можливість осіб, які не виявили схильності до співзалежності, демонструвати нестійкість у вираженні самопослідовності, як тих, у кого спостерігається помірна схильність.

Результати порівняльного аналізу за шкалою самозвинувачення (шкала 5) групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності виявлено не було показав статистично значущі результати ($t = 3.39$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що особи з помірною схильністю до співзалежності виявляють більшу схильність до самокритики та звинувачень себе, ніж ті, хто не має такої схильності.

Щодо шкали самоінтересу (шкала 6), порівняльний аналіз групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою, у якої даної схильності виявлено не було, показав статистично незначущі результати ($t = 1.77$, $p \geq 0,05$). Це може вказувати на те, що особи, які не мають схильності до співзалежності, можуть демонструвати нестійкий інтерес до себе, так як і ті, хто має помірну схильність.

За шкалою саморозуміння (шкала 7) порівняльний аналіз групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично значущі результати ($t = 3.45$, $p \leq 0,05$). Це говорить про те, що індивіди, у яких тенденцій до співзалежності виявлено не було, краще володіють вмінням аналізувати свої дії, вчинки та взаємодії з іншими, усвідомлювати власні емоції, думки, відчуття, та реакції на різні життєві ситуації, ніж особи із помірним рівнем схильності до співзалежності.

Результати дослідження групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності представлені у таблиці 2.14.

Висновки до 2 розділу

На підставі проведеного емпіричного дослідження, яке було спрямоване на вивчення якостей самоставлення та проявів співзалежної поведінки особистості, можна сформулювати наступні висновки:

1. За результатами більшість респондентів мають помірну схильність до співзалежної поведінки, інші учасники майже порівну поділили категорії сильної схильності до даних моделей поведінки та її відсутності.

2. Високу самооцінку в більшій частині сфер життя було виявлено у осіб, які не мають схильності до співзалежних моделей поведінки. Натомість у людей, яким притаманна помірна схильність до співзалежних моделей поведінки встановлено низьку самооцінку в декількох сферах життя. У індивідів з сильною схильністю до співзалежної поведінки встановлено низьку самооцінку в різних життєвих сферах.

Дослідження також виявило різницю в результатах окремих показників самооцінки між людьми з різними рівнями схильності до співзалежної поведінки. Особи без схильності до співзалежності мають високі результати в умінні встановлювати контакти, здатності підтримувати стійке позитивне уявлення про себе, приймати себе із сильними та слабкими сторонами, а також в навичках мати вплив на оточуючих, контролювати події, що з ними відбуваються. Індивіди з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки мають виражені показники вміння знаходити спільну мову як з собою, так і з іншими, навичок підтримувати стійке позитивне ставлення до себе, самоприйняття, а також здатності впливати на оточуючих і контролювати події, що з ними відбуваються. Люди з сильною схильністю до співзалежності мають виражено нижчі рівні умінь встановлення контакту, здатності впливати на інших та підтримувати стає уявлення про себе.

3. Враховуючи статистичні відмінності, що ми виявили під час дослідження якостей самоставлення осіб з різною схильністю до співзалежної поведінки, можна прийти до висновку, що особи з сильною схильністю мають значно низький рівень вираженості самоповаги, аутосимпатії, очікування позитивного ставлення, самовпевненості та високий рівень прояву

самозвинувачення. Зазначене вказує на відсутність внутрішньої впевненості у власній цінності, недостатність віри у свої здібності та негативне ставлення до себе. В такому разі особи з сильною схильністю до співзалежної поведінки можуть відчувати почуття невпевненості, постійні сумніви у власних можливостях, страх засудження з боку інших та бажання порівнювати себе з іншими, що може призводити до відчуття меншої цінності чи успішності.

Індивіди з помірною схильністю до моделей співзалежної поведінки мають виражену самоповагу, самоприйняття, розуміння себе, самопослідовність, симпатію та інтерес до самих себе. Однак очікування позитивного відношення від інших, так само як і відчуття впевненості у власних силах виявляються на нижчих рівнях. Крім того, вони можуть бути критичними до себе та схильними до самообвинувачень.

Нарешті, особистості без співзалежних моделей поведінки мають яскраво виражену самоповагу, аутосимпатію, інтерес до самих себе, саморозуміння. На нормативному рівні їм притаманна впевненість у собі та очікування позитивного ставлення від інших. Особистості, в яких не виявлено схильність до співзалежних моделей поведінки, володіють навичками виявляти розуміння, підтримку та співчуття до самих себе, ставляться з розумінням та увагою до самих себе, не спішають до самозвинувачень у разі помилок, що сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та досягненню власного потенціалу.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження самоставлення та співзалежної поведінки особистості можна зробити наступні висновки щодо проведених завдань:

1. Проведений аналіз наукової літератури з проблеми самоставлення особистості свідчить про те, що найчастіше для пояснення феномену застосовуються такі терміни, як «самовідношення», «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага» та «емоційно-ціннісне ставлення до себе». Наразі переважає поняття «емоційно-ціннісне самоставлення», а усталеним є використання терміна «глобальна самооцінка». У сучасній психології відзначають тривимірну структуру ставлення до себе, яка включає: позитивне оцінне самоставлення (самоповага), позитивне емоційне самоставлення (аутосимпатія) та негативне ставлення до себе (самоприниження). Феномен самоставлення особистості полягає у тому, як людина сприймає, оцінює і ставиться до себе. Це включає в себе як позитивні, так і негативні оцінки, що формуються під впливом досвіду, соціальних взаємодій і внутрішніх процесів. Негативне самоставлення може призводити до зниження самооцінки, виникнення внутрішніх конфліктів, зниження мотивації та ефективності діяльності, а також до проблем у взаєминах з іншими людьми. З іншого боку, позитивне самоставлення сприяє розвитку впевненості в собі, адекватної самооцінки та гармонійного особистісного розвитку. Таким чином, проблема самоставлення є ключовою у психології особистості та має значний вплив на загальний добробут людини.

Здійснений огляд наукових джерел вказує на три наукові підходи до розуміння поняття самоставлення. Перший підхід розглядає самоставлення як емоційно-ціннісний показник, відображаючи уявлення про власну цінність, внутрішнє прийняття себе і почуття симпатії до себе. Ця складова проявляється через емоційний аспект особистості та пов'язана з її афективними характеристиками та творчим потенціалом. Формування цілісного самоставлення відбувається через різні ієрархічні структури, такі як самоповага

і аутосимпатія. Досвід емоційних взаємодій з важливими людьми лежить в основі емоційно-ціннісного ставлення до себе. Другий підхід представляє самоставлення як загальний аспект «Я», який відображає рівень самоприйняття, позитивного або негативного ставлення до себе, що формується на основі сукупності окремих самооцінок і виражає самоповагу. Третій підхід розглядає самоставлення в контексті самосвідомості особистості, включаючи в себе самоприйняття, усвідомлення власних можливостей та обмежень, а також ставлення до себе як до індивідуальності. Самоставлення впливає на формування самосвідомості, яка допомагає глибше усвідомлювати і оцінювати себе, змінюючи самоставлення.

2. Розгляд наукових ресурсів з дослідження теми співзалежності свідчить про те, що феномен бере свій початок від робіт Р. Крафта-Ебінга. Пізніше поняття стало актуальним у контексті поведінки дружин алкоголіків. Взаємозв'язок між дисфункціональними сімейними моделями та співзалежністю відігравав центральну роль у літературі, залишаючись актуальною темою для подальших досліджень. Сучасні дослідники зауважують, що особи з емоційною залежністю мають емоційну порожнечу та негативне ставлення до себе, що спонукає їх задовольняти потреби інших навіть за власні витрати, зазначаючи, що коріння проблеми лежить у шаблонах стосунків у власній сім'ї. Практикуючі спеціалісти даної тематики підкреслюють страхи, що характеризують співзалежних осіб, зокрема: страх покинуття, боязнь відмови та відчуття нікчемності, страх втрати безпеки та контролю, боязнь виявитися недостатнім. Всі ці страхи виникають з відсутньої власної цінності та гідності, що призводить до фокуса на стосунок з іншими. Особистість, яка володіє співзалежними моделями поведінки, має негативне уявлення про себе і, тому, прагне задовольнити потреби інших людей навіть за власними витратами.

3. Дослідження якостей самоставлення та проявів співзалежної поведінки особистості показало, що більшість осіб, які взяли участь у дослідженні, мають помірну схильність до співзалежної поведінки. Проте, інші учасники анкетування практично рівномірно розподілилися між категоріями сильної схильності до цих моделей поведінки та її відсутності. Ця різноманітність в

проявах співзалежності може вказувати на широкий спектр індивідуальних особливостей та соціальних впливів, що впливають на стосунки та поведінку людей у суспільстві. Такий розподіл може бути результатом різних життєвих досвідів, особистісного розвитку, а також взаємодії з оточуючим середовищем.

Відповідно до аналізу самооцінки, було виявлено, що особи без емоційної залежності від інших мають високу самооцінку в більшості сфер життя, що свідчить про їх прийняття себе з усіма своїми рисами, як позитивними, так і негативними. Вони володіють високим рівнем вмінь у налагодженні контактів, здатністю підтримувати стійку позитивну самооцінку, приймати себе з усіма своїми сильними та слабкими сторонами, а також умінням впливати на інших та контролювати події, що відбуваються з ними. Індивіди з помірною схильністю до співзалежної поведінки особистості володіють низькою самооцінкою в кількох областях життя. Вони мають високі навички у встановленні спільної мови як з собою, так і з іншими, підтримують стійку позитивну самооцінку та самоприйняття, а також здатні впливати на навколишніх та контролювати події, що відбуваються. Тим часом особи із сильною схильністю до співзалежної поведінки мають низьку самооцінку в різних сферах життєдіяльності. Вони демонструють значно менші навички у вмінні встановлювати міжособистісні контакти, впливу на інших та у підтримці стійкого уявлення про себе.

Згідно з аналізом самостворення, було встановлено, що особи з сильною схильністю до співзалежної поведінки мають мало виражену повагу до себе, низький рівень впевненості у собі, високий рівень самокритики та недостатню віру у власні можливості. Вони недооцінюють свою цінність, сумніваються у власних можливостях, порівнюють себе з іншими та можуть відчувати себе менш значущими або менш успішними. Індивіди з помірною схильністю до моделей співзалежної поведінки мають позитивне ставлення до себе, розуміють себе, виявляють співчуття та інтерес до власної особистості. Однак вони можуть мати низькі очікування від інших людей, бути дещо невпевненими у власних силах, ставитися із критикою до себе. Особистості, які не мають схильності до співзалежної поведінки, виявляють достатню впевненість у собі, вони цінують та розуміють себе. Такі особи мають інтерес до власної

особистості та очікують позитивного ставлення від інших. Ці люди володіють навичками прояву розуміння, підтримки та співчуття до себе. Особистості без схильності до співзалежності ставляться до себе з розумінням та увагою, не поспішають зі швидким самозвинуваченням у випадку помилок, що сприяє позитивному відношенню до себе та розвитку власних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амурова Я.В. Психологічний аналіз феномену співзалежних стосунків // Наук. журнал «Габітус» Вип. № 49. Одеса, 2023. С. 85.
2. Бабаєвська Є. Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення // Соц.-гум. аспекти розвитку сучас. суспільства / уклад. М. М. Набок. Суми, 2023. С. 343-348.
3. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків // Вісник Національного університету оборони України. Зб. наук. праць. Вип. № 1 (59). 2021. С. 28–35.
4. Вакуліч Т. М. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема // Наук. вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Вип. № 2(2). 2012. С. 3-11.
5. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь України. Київ, 2023. С. 76.
6. Галушко Л.Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта // Наук. Записки. 2023. С. 14–21.
7. Горбатих В.В. Самоствавлення як емоційний компонент самосвідомості // Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / Вісник Запорізького національного університету. Вип. № 2(13). 2010. С.48-52.
8. Драгінда Н.В. Зв'язок самооцінки та самоствавлення учасників АТО (ООС) з їх особистісними характеристиками // Чернівецький нац.університет ім. Юрія Федьковича. 2021. С. 77.
9. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття // Наук. вісник Донбасу. Вип. № 11. 2011. С. 45.
10. Завязкіна Н., Тимошенко М. Психологічні чинники емоційної співзалежності у жінок різних поколінь // Knowledge, Education, Law, Management. Вип. № 3(47). 2022. С. 120-124.

11.Каламаж Р.В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції // Психологічні перспективи. Вип. № 15. 2010. С. 72-81.

12.Калюжна Ю.І., Яновська Т.А. Особливості самоставлення підлітків позбавлених батьківського піклування // «Наука і освіта». Вип. №12. 2014. С. 125-129.

13.Кідалова К.С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів // Український псих. Журнал. Вип. № 2 (8). 2018. С. 48-58.

14.Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. Особливості адаптації підлітків в різних фазах біологічного циклу // Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя, 2019. Вип. № 3. Т.1. С.162-168.

15.Кіреєва З.О. Харченко Н.М. Особливості проявів резистентності та ризику наркотизації підлітків і юнаків // Габітус. 2020. Вип. № 13. С.117-122;

16.Колодяжна А.В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення // Наук. журнал Virtus. Київ, 2018. С.51-54.

17.Комар Т.О. Основні характеристики самоставлення молоді з інвалідністю //Зб. наук. пр. інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / вид-во ЖДУ ім. І. Франка. Т. VII. Вип. № 45. Житомир, 2018. С. 144-154.

18.Кононенко О.І. Особливості ставлення до себе особистості, яка прагне до досконалості // Вісник Одеського нац. університету імені І.І. Мечникова. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. № 3(33). С. 57-63.

19.Кононенко О.І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку // Нац. авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій. Київ, 2020. С. 170-174.

20.Лиманкіна А.І. Сучасні підходи до розуміння дефініцій феномена «Співзалежність» // Наук. вісник Ужгородського Національного Університету. Вип. № 3. 2022. С. 62-65.

21.Литвинчук Л. М. Проблема співзалежності як брак почуття внутрішнього власного значення // Технології розвитку інтелекту: електрон.наук.фахове вид. / Лаб.нов.інформ.технологій інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. № 4. Київ, 2016.

22.Менжега К.В. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. С. 139-151.

23.Миколенко Н.В. Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці // Зб. наук. р. учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса, 2021. С. 45-48.

24.Мирошниченко А.В. Гендерні особливості самоставлення підлітків // Наука і освіта: наук.-практ. журнал Південного наукового Центру НАПН України. Одеса, 2014. Вип. № 6. С. 85–89.

25.Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології // The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies». Melbourne, Australia, 2023. Р. 390-393.

26.Мілушина М.О.Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності // Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. ч 37.2014. С.135-143.

27.Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології // Всеукр. наук.-практ. конференц. «Психологічні умови становлення особистості у сучасному суспільстві». Кропивницький, 2017.

28.Сердюк Л.Домагання та самоставлення як чинник формування життєвих перспектив студентів під час навчання у ВНЗ // Український наук. журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ». 2010. С. 220.

29.Соколова І.М.,Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів–психологів // Наук. вісник Ужгородського нац. університету. Вип. № 4. 2021. С. 118–123.

30.Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень // Наук. часопис НПУ імені М П Драгоманова. Вип. № 8 (53). 2019. С. 107-112.

31.Чачко С.Л., Чебан А.С. Особливості впливу батьківських образів на образ майбутнього партнера по шлюбу у вихованих в неповній сім'ї жінок // Вісник Одеського національного університету. Одеса, 2016. Т.21. Вип. № 3(41). С.282-291.

32.Чачко С.Л., Чебан А.С. Особливості впливу батьківських образів на образ майбутнього партнера по шлюбу у вихованих в неповній сім'ї чоловіків // Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. № 4. Херсон, 2019. С.45-51.

33.Чачко С., Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. № 15(60). Київ, 2021. С. 58-66.

34.Чачко С.Л., Швайкін С.А., Афанасьєва В.Г. Особливості сексуальної поведінки в осіб із різним самоставленням // Наук. журнал «Габітус». Одеса, 2023. Вип. № 50. С. 137-141.

35.Швайкін С.А. Особливості предикторів самоставлення у осіб з різним самосприйняттям власного віку // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2017. Вип. № (59). С. 74-77.

36.Яроцька А.С.Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі // Наука і освіта / наук.-практ. журн. / Південноукр. нац. пед. університет ім. К. Д. Ушинського. Вип. № 1-2. Одеса, 2013. С. 112-115.

37.Bacon I., McKay E., Reynolds F., McIntyre A. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis // International Journal of Mental Health and Addiction. No 18(6). 2018. P. 755-771.

38.Bacon Ingrid G. F. I. An exploration of the experience of codependency through interpretative phenomenological analysis // College of Health and Life Sciences Brunel University. 2014.

39. Jackman R. *Healing Your Lost Inner Child: How to Stop Impulsive Reactions, Set Healthy Boundaries and Embrace an Authentic Life*. 2020. P. 282.
40. Jantz G. L., Clinton T., McMurray A.. *Am I Codependent?: Key Questions to Ask about Your Relationships*. 2019. P. 208.
41. Kaplan V. *Mental Health States of Housewives: an Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency* // *International Journal of Mental Health and Addiction*. No 21(1). 2022. P. 666–683.
42. Mazzola K. *The Codependency Workbook: Simple Practices for Developing and Maintaining Your Independence*. 2020;
43. Mellody P., Miller A. W., J. Miller K. *Facing Codependence: What it is, where it comes from, how it sabotages our lives*. 2003.
44. Mostafa V., Mirzapour H., FalahZadeh H., Hamidi O. *The Mediating Role of Self-Differentiation in the Relationship between Emotional Abuse and Co-Dependency in Married Female Students* // *The Journal of Woman and Family Studies / Alzahra University*. 2021. P. 59-84.
45. Raklova Y. *Psychological Analysis of Codependents* // *Universal Journal of Psychology*. No 2(1). 2014. P. 16-21.
46. Weinhold J., Weinhold B. *Breaking Free of the Co-Dependency*. 2008.