

## САМОСТАВЛЕННЯ ТА СПІВЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ

**Чачко Світлана Леонідівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної психології та психологічного консультування  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова  
<https://orcid.org/0000-0001-9747-0559>

**Дибяк Анна Андріївна,**

здобувач бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова  
<https://orcid.org/0009-0000-5167-8610>

Стаття присвячена дослідженню якостей самоствавлення та проявів співзалежної поведінки особистості. У складних умовах сьогодення особливо гостро постає проблема співзалежної поведінки. Робота включає теоретичний аналіз поняття самоствавлення, його взаємоз'язок із самооцінкою, а також вивчення зв'язку феномену з проявами співзалежної поведінки особистості. Емпіричне дослідження проводилось серед осіб віком від 18 до 52 років, різних за статтю, спеціальністю, професійною зайнятістю, сімейним станом та соціальним статусом. У роботі використовувалися наступні методики: Шкала для дослідження співзалежності Спана і Фішера, Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд, Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення. Результати дослідження були опрацьовані з використанням методів математичної статистики. За результатами дослідження було виявлено, що особам, які не мають схильності до співзалежних моделей поведінки, притаманна висока самооцінка в більшій частині сфер життя. Натомість у людей, які мають помірну схильність до співзалежних моделей поведінки виявлено низьку самооцінку в декількох сферах життя, у індивідів з сильною схильністю до співзалежної поведінки – низьку самооцінку в різних життєвих сферах. Визначено якості самоствавлення особистостей в залежності від схильності до проявів співзалежної поведінки. Особи з сильною схильністю мають низький рівень вираженості самоповаги, аутосимпатії, очікування позитивного ставлення, самовпевненості та високий рівень проявів самозвинувачення. 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 низькому рівні, також, вони можуть бути схильними до самозвинувачень. Особистості, в яких не виявлено співзалежних моделей поведінки, мають яскраво виражену самоповагу, аутосимпатію, інтерес до самих себе, саморозуміння. Результати дослідження мають практичне значення і можуть бути використані для подальшого наукового пошуку та вдосконалення програм психологічної допомоги.

**Ключові слова:** самооцінка, самоствавлення, співзалежна поведінка, самоповага, ауто-симпатія, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття, самопослідовність, самозвинувачення, саморозуміння, оптимізм, ресурси, особистість.

**Chachko Svitlana, Dybiak Anna. Self-attitude and codependent behavior of personality**

The article is devoted to the study of the features of self-attitude and manifestations of codependent personality behavior. In today's difficult conditions, the problem of self-esteem is particularly acute. The work includes a theoretical analysis of the concept of self-attitude, its link with self-esteem, as well as the study of the connection of the phenomenon with the manifestations of codependent behavior of the individual. Empirical research was conducted among people aged 18 to 52 years, different in terms of gender, specialty of study, professional employment, family situation and social status. The following methods were used in the work: Spahn and Fisher Codependency Scale, Weinhold Self-Esteem Questionnaire, Self-Attitude Test-Questionnaire. The results of the study were processed using the methods of mathematical statistics. Accord-

ing to the results of the study, it was found that the majority of respondents have a moderate tendency to codependent behavior, other participants almost equally divided between the categories of strong tendency to these patterns and its absence. It was found that people who do not have a tendency to codependent behavior patterns have high self-esteem in most areas of life. On the contrast, people with a moderate tendency to codependent behavior patterns have low self-esteem in several areas of life, individuals with a strong tendency to codependent behavior have low self-esteem in various life areas. The qualities of self-attitude of individuals were determined depending on the tendency to display codependent behavior. Individuals with a strong tendency have a significantly low level of expression of self-respect, self-sympathy, expectation of a positive attitude, self-confidence and a high level of self-blame. People with a moderate tendency of patterns to codependent behavior have pronounced level of self-esteem, self-acceptance, self-understanding, self-consistency, liking and interest in themselves. However, the expectation of a positive relationship from others, as well as the feeling of confidence in one's own abilities are found at lower levels, they can be prone to self-blame. Individuals without codependent behavior patterns have significant higher pronounced self-respect, self-sympathy, interest in themselves, and self-understanding. The results of the research have significant practical value and can be used for further scientific exploration and improvement of psychological assistance programs.

**Key words:** self-esteem, self-attitude, codependent behavior, self-respect, autosympathy, self-interest, self-confidence, self-acceptance, self-consistency, self-blame, self-understanding, optimism, resources, personality.

**Постановка проблеми.** Вивчення поняття самоствалення 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 включає самосвідомість, самосприйняття, самодиференціацію, самоповагу, самоактуалізацію тощо. Воно є ключовим у формуванні суспільних відносин і може бути порушеним через внутрішні конфлікти. В свою чергу, це може становити загрозу порушення самоідентичності та проявлятися в залежній поведінці. Тож, дослідження проявів співзалежної поведінки нерозривно пов'язане з вивченням самоствалення особистості.

**Метою дослідження** є аналіз самоствалення та проявів співзалежної поведінки особистості.

**Результати дослідження.** Щодо визначення феномену ставлення особистості до себе в сучасній українській психології домінуючим є поняття «емоційно-ціннісне самоствалення». Також усталено використання терміну «глобальна самооцінка». Слово «самооцінка» походить від латинського «aestimare», що означає оцінювання, яке людина робить щодо власної важливості. У німецькій мові «Selbswertgefühl» вказує на «почуття цінності», яке людина має щодо себе [1].

Психолог Н. І. Сарджвеладзе, який вперше ввів термін «самоствалення», описав деякі функції самоствалення 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 [1].

У деяких вітчизняних авторів самоствалення розглядалося як суттєва категорія в психології, і чинник, що впливає на гармонійний розвиток особистості, вони вбачають велике значення феномену для розуміння і характеристики особистості. Також окремі вчені вважали, що самоствалення включає усвідомлення різних аспектів особистості, емоційне та ціннісне прийняття себе як активного учасника соціальних взаємодій.

Як окрема категорія феномен самоствалення вивчався у межах теорії самосвідомості особистості [2]. 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 [1].

Згідно з зарубіжними авторами, можна виокремити ідею, згідно з якою самоствалення розглядається як комплексне та одновимірне утворення, яке відобра-

жає 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: самоповага, 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. На противагу, віра людини у власні здібності та готовність до прийняття ризику лежить в основі позитивного самоставлення та зумовлює впевненість щодо успішності своїх дій [3].

Сучасний дослідник Т. Клінтон та його колеги підкреслюють, що співзалежна особистість не має позитивного уявлення про себе і, тому вона віддаляється від свого Я та робить все аби задовольнити потреби значущих людей [4].

І. Бекон з колегами 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 [2]. В. Каплан за допомогою свого дослідження, у якому приймали участь домогосподарки, встановив сильну негативну кореляцію між самосприйняттям та співзалежністю [2].

Д. Сушко визначає співзалежність як патологічну емоційну залежність від близьких, що включає занижену самооцінку, відмову від власних потреб та залежність від оцінки інших. Схильність до залежності від думки інших призводить до надмірної самокритичності та встановлення завищених вимог до себе. Співзалежні особистості можуть недооцінювати свої досягнення та переоцінювати інших. Вони також мають проблеми у міжособистісній комунікації через невизначені особисті межі та страх втрати важливих відносин. Недоліки у взаєморозумінні можуть виникати через неспроможність прийняти себе та інших такими, які вони є [5].

Українські дослідниці Л. Галушко та Я. Амурова наголошують на важливості

сімейних відносин у формуванні співзалежності. У дорослому віці особистості зі співзалежними моделями поведінки мають тенденцію не відрізняти власні межі від меж інших людей, вони переносять чужі проблеми на себе, намагаються контролювати сприйняття інших та не довіряють своїм думкам і почуттям. Це призводить до втрати зв'язку з внутрішньою духовністю і негативно впливає на їх ставлення до себе та особистісну цінність [6].

Для досягнення поставленої мети було використано наступні тестові методики: Шкала для дослідження схильності до співзалежності Спана і Фішера, Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд, Тест-опитувальник для дослідження самоставлення. Для аналізу отриманих результатів було використано методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 94 особи, серед яких 69 жінок та 25 чоловіків. Вік 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 69 осіб працювали, тоді як 25 не мали роботи.

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.

З метою різнобічного вивчення показників самооцінки осіб з різною схильністю до співзалежної поведінки був використаний Опитувальник для визначення самооцінки Уайнхолд. Він дозволяє визначити інтегральний показник самооцінки, а також містить субшкали «Уміння встановлювати контакт», «Мистецтво прийняття себе», «Вміння впливати на оточуючих» та «Мистецтво постійності».

Відповідно до інтегральної шкали виявлено статистично значущі відмінності між групами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ( $t = 6.49$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто, ті,

в кого не виявлена схильність до співзалежності, мають значно кращу самооцінку ніж індивіди із сильним рівнем співзалежності. За шкалою «Уміння встановлювати контакт» було виявлено статистично значущі відмінності між групами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ( $t = 5.03, p \leq 0,05$ ). Це може говорити 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 значущу різницю ( $t = 4.65, p \leq 0,05$ ). Це може означати, що люди, в яких не було виявлено схильність до співзалежності, мають кращу здатність розрізнити свою унікальність від оточуючих, вони поважають індивідуальність інших, дозволяючи їм бути собою. Щодо шкали «Вміння впливати на оточуючих», зіставлення даних груп людей з невиявленою емоційною залежністю від інших та з сильною до неї схильністю, показало статистично значущі відмінності ( $t = 4.83, p \leq 0,05$ ). Це може свідчити про здатність перших краще керувати подіями, які відбуваються з ними та з іншими людьми. На противагу, особистості з сильною схильністю до співзалежності мають труднощі щодо впливу на оточуючих. Аналізуючи дані шкали «Мистецтво постійності» у порівнянні осіб з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю, можна побачити статистично значущі відмінності ( $t = 3.51, p \leq 0,05$ ). Це може свідчити про те, що індивіди, в яких не було виявлено схильності до співзалежної поведінки, 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 складнощі в підтримуванні стабільності і послідовності у сприйнятті себе, залежні від зовнішніх впливів або внутрішніх переживань.

За інтегральною шкалою опитувальника для визначення самооцінки Уайнхолд також виявлено статистично значущі відмінності між особами з сильною схильністю до співзалежної поведінки та з помірною

схильністю ( $t = 6.49, p \leq 0,05$ ), що вказує на те, що перша група має гіршу самооцінку ніж друга. За шкалою «Уміння встановлювати контакт» зіставлення сильного рівня співзалежності з помірним виявило статистично значущі відмінності ( $t = 2.30, p \leq 0,05$ ). Це може означати, що люди з сильно вираженою схильністю до співзалежності мають значно менші навички встановлення контакту з собою та іншими. Щодо шкали «Вміння впливати на оточуючих», згідно аналізу груп з сильним рівнем співзалежності та помірним, також виявлені статистично значущі відмінності ( $t = 2.47, p \leq 0,05$ ), що означає, що люди з помірним рівнем співзалежності краще володіють вмінням мати вплив на інших. Щодо зіставлення осіб з сильною схильністю та помірною за шкалами «Мистецтво прийняття себе» ( $t = 1.88, p \geq 0,05$ ) та «Мистецтво постійності» ( $t = 1.64, p \geq 0,05$ ), розрахунки показали статистично незначущі відмінності.

За інтегральною шкалою опитувальника для визначення самооцінки Уайнхолд виявлено статистично значущі різниці між групами з помірною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ( $t = 5.29, p \leq 0,05$ ). Це говорить про те, що перші мають значно гіршу самооцінку ніж другі. За шкалою «Уміння встановлювати контакт» було виявлено статистично значущі відмінності між групами з помірною схильністю до співзалежної поведінки та з невиявленою схильністю ( $t = 4.50, p \leq 0,05$ ). Це 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. Щодо шкали «Мистецтво прийняття себе», то порівняльний аналіз груп осіб без виявленої схильності до співзалежної поведінки та з помірною схильністю виявив статистично значущі показники ( $t = 3.47, p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що перші краще розуміють свої емоції, цінності та переконання, турбуються про своє благополуччя і, водночас, розвивають позитивне ставлення до себе, у порівнянні з другими. За шкалою «Вміння впливати на оточуючих», порівняння груп з помірною схильністю до співзалежної поведінки та без виявленої



схильності виявило статистично значущі показники ( $t = 3.29, p \leq 0,05$ ). Це говорить про те, що особи, у яких не виявлено схильності до співзалежності, мають значно кращу здатність ефективно впливати на інших людей. Аналізуючи дані шкали «Мистецтво постійності», зіставлення груп без виявленої схильності до співзалежності та з помірним рівнем виявило статистично значущі відмінності ( $t = 2.62, p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що перші краще підтримують стале позитивне уявлення про себе, внутрішню стійкість і спокійність аніж другі.

З метою різнобічного вивчення показників самоствавлення осіб з різною схильністю до співзалежної поведінки був використаний Тест-опитувальник для дослідження самоствавлення. Він дозволяє визначити показник Глобального самоствавлення (шкала S), а також містить шкали Самоповаги I, Аутосимпатії II, Самоінтересу III, Очікування позитивного ставлення IV, Самовпевненості 1, Очікування ставлення інших 2, Самоприйняття 3, Самопослідовності 4, Самозвинувачення 5, Самоінтересу 6, Саморозуміння 7.

За шкалою глобального самоствавлення (шкала S) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без схильності показав статистично значущі відмінності ( $t = 6.19, p \leq 0,05$ ). Це може говорити про те, що самоствавлення в осіб із невиявленою тенденцією до співзалежності значно краще, ніж в індивідів з сильною схильністю. За шкалою самоповаги (шкала I) виявлено статистично значущі відмінності між групами осіб із 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 схильності до співзалежності. 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 більшу симпатію до самих себе, тобто спроможність розуміти, приймати та підтримувати себе з любов'ю та розумінням, ніж особи в яких схильність

сильно виражена. За шкалою самоінтересу (шкала III) відмінності між групами осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою, у якої даної схильності не виявлено, є статистично значущими ( $t = 2.70, p \leq 0,05$ ). Це означає що люди без схильності до співзалежності мають значно більше виражену цікавість до власної індивідуальності аніж індивіди, що мають високу схильність. Результати порівняльного аналізу за шкалою IV, очікування позитивного ставлення, групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки із групою без даної схильності показали статистично значущі відмінності ( $t = 3.67, p \leq 0,05$ ). Це 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 2, очікування ставлення інших, відмінності між групами осіб із сильним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою без даної схильності є статистично значущими ( $t = 2.16, p \leq 0,05$ ), що може говорити про 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 відмінності ( $t = 2.40, p \leq 0,05$ ). Це 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. 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, показали статистично значущі відмінності ( $t = 6.36, p \leq 0,05$ ), що говорить про те, що індивіди з сильною схильністю до співзалежності виявляють значно вищу тенденцію до самокритики та звинувачень себе аніж особи без схильності. За шкалою саморозуміння (шкала 7) порівняльний аналіз групи людей без схильності до співзалежної поведінки із групою з силь-

ною схильністю показав статистично значущі відмінності ( $t = 4.69$ ,  $p \leq 0,05$ ), що говорить про те, що перші можуть відчувати більші складнощі у розумінні власних почуттів, потреб, цінностей аніж другі. За шкалою 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 відмінності ( $t = 1.97$ ,  $p \geq 0,05$ ), так само як і за шкалою самопослідовності (шкала 4) ( $t = 0.93$ ,  $p \geq 0,05$ ) та шкалою самоінтересу (шкала 6) ( $t = 1.78$ ,  $p \geq 0,05$ ).

За шкалою глобального самоствавлення (шкала S) порівняльний аналіз групи людей із сильною схильністю до співзалежної поведінки з групою помірної схильності показав статистично значущі відмінності ( $t = 4.02$ ,  $p \leq 0,05$ ), що говорить про те, що самоствавлення в осіб із помірною тенденцією до співзалежності краще, ніж в індивідів з сильною схильністю. За шкалою самоповаги (шкала I) порівняння груп з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявило статистично значущі відмінності ( $t = 3.31$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це може говорити про те, що відчуття поваги до власної особистості відчують більше особи з помірним рівнем співзалежності, ніж індивіди з сильним рівнем, що може відобразитись на їх відчутті власної цінності. Різниця показників за шкалою аутосимпатії (шкала II) між групами осіб із сильною схильністю до співзалежної поведінки і помірною статистично значуща ( $t = 4.27$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що люди з помірною вираженою схильністю до співзалежності проявляють значно більшу симпатію до себе, ніж особи, у яких схильність сильно виражена. Результати аналізу за шкалою IV, очікування позитивного ставлення, групи з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявили статистично значущі відмінності ( $t = 2.64$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це може вказувати 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. Результати порівняльного аналізу за шкалою самозвначення (шкала 5) групи людей з силь-

ною схильністю до співзалежної поведінки із групою з помірною схильністю показали статистично значущі відмінності ( $t = 4.01$ ,  $p \leq 0,05$ ), що вказує на те, що перші проявляють вищу тенденцію до самокритики, аналізу власних дій та здібностей зі сторони недоліків або помилок, ніж другі. 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. Щодо шкали самоінтересу (шкала III) розгляд групи з помірною схильністю до співзалежних моделей поведінки із сильною виявив статистично незначущі відмінності ( $t = 1.13$ ,  $p \geq 0,05$ ), так само як і за шкалою самовпевненості (шкала 1) ( $t = 0.21$ ,  $p \geq 0,05$ ), шкалою очікування ставлення інших (шкала 2) ( $t = 1.97$ ,  $p \geq 0,05$ ), шкалою самоприйняття (шкала 3) ( $t = 1.61$ ,  $p \geq 0,05$ ), шкалою самопослідовності (шкала 4) ( $t = 0.40$ ,  $p \geq 0,05$ ) та шкалою самоінтересу (шкала 6) ( $t = 0.07$ ,  $p \geq 0,05$ ).

За шкалою глобального самоствавлення (шкала 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. За шкалою самоповаги (шкала I) виявлено статистично значущі відмінності 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. За шкалою самоінтересу (шкала III) відмінності між групами осіб із помірним рівнем схильності до співзалежної поведінки і групою, у якої 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 якої 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. 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, показали статистично значущі відмінності ( $t = 3.39, p \leq 0,05$ ), що свідчить про те, що перші виявляють більшу схильність до самокритики та звинувачень себе, ніж ті, хто не має такої схильності. 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 порівняльного аналізу за шкалою IV, очікування позитивного ставлення, групи людей із помірною схильністю до співзалежної поведінки із групою без даної схильності не показали статистично значущих відмінностей ( $t = 1.76, p \geq 0,05$ ), так само як і за шкалою очікування ставлення інших (шкала 2) ( $t = 0.72, p \geq 0,05$ ), шкалою самоприйняття (шкала 3) ( $t = 0.89, p \geq 0,05$ ), шкалою самопослідовності (шкала 4) ( $t = 0.68,$

$p \geq 0,05$ ) та шкалою самоінтересу (шкала 6) ( $t = 1.77, p \geq 0,05$ ).

Аналіз результатів дослідження. Було виявлено 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 здатність впливати на оточуючих і контролювати події, що з ними відбуваються. Люди з сильною схильністю до співзалежності мають виражено нижчі рівні вмінь встановлення контакту, здатності впливати на інших та підтримувати стаке уявлення про себе.

Враховуючи статистичні відмінності, що було виявлено під час дослідження особливостей самоставлення в осіб з різною схильністю до співзалежної поведінки, можна зазначити наступне. Особи з сильною схильністю до співзалежної поведінки мають низький рівень вираженості самоповаги, аутосимпатії, очікування позитивного ставлення, самовпевненості та високий рівень прояву самозвинувачення. Це може вказувати 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 переживати почуття невпевненості, постійні сумніви у власних можливостях, страх засудження з боку інших та бажання порівнювати себе з іншими, що часто призводить до відчуття меншої цінності чи успішності.

Особи 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

знаходяться на низькому рівні. Крім того, такі особи можуть бути критичними до себе та схильними до самообвинувачень.

Нарешті, особи, в яких не було виявлено схильності до співзалежної поведінки, демонструють яскраво виражену самоповагу, аутосимпатію, інтерес до самих себе, саморозуміння. На нормативному рівні їм притаманна впевненість у собі та очікування позитивного ставлення від інших. Особи, в яких не було виявлено схильності до співзалежних моделей поведінки, володіють навичками виявляти розуміння, підтримку та співчуття до самих себе, ставляться з розумінням та увагою до самих себе, не вдаються до самозвинувачень у разі помилок, що сприяє розвитку пози-

тивного ставлення до себе та реалізації власного потенціалу.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що існує зв'язок між схильністю до співзалежної поведінки та самоствавленням особистості. Кожна з груп досліджуваних має різний ступінь вираженості тих чи інших показників, що характеризують їхню самооцінку, самоствавлення. Подальші наукові дослідження з цієї тематики ми бачимо в поглибленні вивчення впливу складних умов сьогодення на різні категорії населення. Ці дослідження сприятимуть покращенню розуміння динаміки міжособистісних відносин, ставлення людей до себе та свого внутрішнього самопочуття, що набуває особливого значення в умовах сучасних загроз.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Соколова І.М., Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Психологічні особливості самоствавлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 118–123.
2. Bacon I., McKay E., Reynolds F., McIntyre A. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018. № 18(6). P. 755–771.
3. Кідалова К.С. Психологічні особливості самоствавлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2(8). С. 48–58.
4. Jantz G. L., Clinton T., McMurray A.. Am I Codependent?: Key Questions to Ask about Your Relationships. 2019. 208 p.
5. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2019. № 8(53). С. 107–112.
6. Галушко Л.Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 14–21.

#### REFERENCES:

1. Sokolova, I.M., Shaikhislamov, Z.R., & Horbenko, V.Yu. (2021). Psykholohichni osoblyvosti samostavlennia v studentiv-psykholohiv [Psychological features of self-attitude in students-psychologists]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 4, 118–123 [in Ukrainian].
2. Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F., & McIntyre, A. (2018). The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 755–771 [in English].
3. Kidalova, K.S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti samostavlennia osobystosti: analiz kontseptsii ta pidkhodiv [Psychological peculiarities of self-personalization: analysis of concepts and approaches]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 2(8), 48–58 [in Ukrainian].
4. Jantz, G.L., Clinton, T., & McMurray, A. (2019). *Am I Codependent?: Key Questions to Ask about Your Relationships* [in English].
5. Sushko, D. (2019). Spivzalezna povedinka osobystosti u konteksti naukovykh doslidzhen [Co-dependency in the Context of Scientific Research]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 12: Psychological Sciences*, 8(53), 107–112 [in Ukrainian].
6. Halushko, L.Y., & Amurova, Y.V. (2023). Hlybyнно-psykholohichni chynnyky spivzaleznykh stosunkiv sub'iekta [Depth psychological factors of subject's co-dependent relationships]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia – Research Bulletin. Series: Psychology*, 1, 14–21 [in Ukrainian].