

УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет наук про здоров'я  
Кафедра психології та психотерапії

Кваліфікаційна бакалаврська робота

**ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ З  
РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В РОМАНТИЧНИХ  
СТОСУНКАХ**

Виконала студентка  
4 курсу,  
групи ЗПС/19Б  
Спеціальності 053  
Психологія  
Гайович Анастасія Костянтинівна  
Науковий керівник  
Викладач кафедри психології та психотерапії  
Мар'яна Миколайчук

**Львів 2023**

## РЕФЕРАТ

Особливості самоствавлення людей дорослого віку з різними показниками співзалежності в романтичних стосунках:

### САМОСТАВЛЕННЯ, САМООЦІНКА, САМОТУРБОТА, СТИЛЬ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Існують певні відмінності в самоствавленні в людей, що мають різний рівень емоційної залежності в романтичних стосунках. Відомо, що низька самооцінка і ненадійним тип прив'язаності має зв'язок з високим рівнем співзалежності, проте на даний момент у вітчизняній психології недостатня кількість досліджень цієї теми на українській вибірці. Відтак метою даного дослідження стало визначення особливостей самоствавлення українців залежно від того, наскільки емоційно залежні вони в своїх романтичних стосунках. Було залучено 99 особи віком 20-45 років, що мають досвід романтичних стосунків. Виявлено, що існує статистично значущий зв'язок між показниками емоційної залежності і самооцінки ( $-0.31$ ), а також між показниками емоційної залежності і самотурботи ( $-0.47$ ). Є статистично значущі відмінності самооцінки і самотурботи у групах з різною емоційною залежністю, а також у рівні самооцінки залежно від стилю прив'язаності, при цьому відмінності в рівні самотурботи залежно від стилю прив'язаності, відмінностей виявлено не було. Також було встановлено, що показники самотурботи є визначальними в контексті самооцінки. Відтак, самооцінка є відносно незалежним показником від таких факторів, як стиль прив'язаності і співзалежність.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.	7
1.1 Поняття самоствавлення. Погляд зарубіжних і вітчизняних дослідників.	7
1.2 Особливості романтичних стосунків в осіб віку ранньої дорослості.	9
1.3 Поняття співзалежності в романтичних стосунках	11
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження	14
ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	15
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ	16
2.1. Етапи дослідження	16
2.2. Методи дослідження	16
2.3. Група досліджуваних	18
2.4. Етичні засади проведення дослідження	19
2.5. Аналіз даних	19
ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	20
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ	21
3.1. Зв'язок емоційної співзалежності з самооінкою і самотурботою	21
3.2 Відмінності в самоствавленні в осіб з різним типом прив'язаності та рівнем співзалежності.	22
3.3 Прив'язаність, співзалежність та самотурбота як визначальні фактори в контексті самооінки.	23
3.4 Дискусія результатів	23
3.5 Обмеження та перспективи дослідження	25
ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	25
ВИСНОВКИ	27
ДЖЕРЕЛА	29
ДОДАТКИ	33

## ВСТУП

Самоставлення як психологічна характеристика широко досліджується в науковому світі. Погляди дослідників на поняття самоставлення відрізняються. Давніше самоставлення порівнювали із самооцінкою, ототожнюючи ці два поняття (Бернс Р., 1986; Куперсміт С., 1967), інші дослідники розглядають самооцінку як компонент самоставлення (Пантелєєв Р., 1993, Роджерс К.). У даному дослідженні ми спираємось на поняття самоставлення як поєднання самооцінки і самотурботи, тобто вміння людини піклуватись про себе і приймати себе. Підтвердження такому погляду ми знаходимо і в теоріях інших дослідників, наприклад, К. Роджерса чи К. Неффа. Проте кількості досліджень, що підтверджують зв'язок самооцінки і турботи, і розглядають ці два явища як складові самоставлення, недостатньо, тому одним із завдань даного дослідження з'ясувати наявність такого зв'язку і підтвердити припущення.

Наше основне завдання – з'ясувати, як самоставлення, одне з аспектів «Я», розвиток якого набуває особливе ставлення в дорослому віці (О. Сеєргенкова, 2012), пов'язане з емоційною залежністю в романтичних стосунках – феноменом, що так часто в наш час зустрічається як і в науковому світі, так і на побутовому рівні. Емоційна залежність, як афективна потреба в присутності і постійному підтвердженні від партнера, часто розглядається як прояв ненадійної прив'язаності (Вонс О., Сенік І., 2019) і впливає на самооцінку (Clark & Stoffel, 1992; Cullen & Carr, 1999, Tanhan & Mukba, 2014). Відтак існує потреба детальніше дослідити особливості самоставлення, як компонента, що включає не тільки самооцінку, а й самотурботу в осіб, що мають ненадійну прив'язаність та емоційну залежність.

Отже, метою дослідження стало з'ясування того, як наше самоставлення змінюється від нашої схильності до співзалежності в стосунках, і чи ця схильність дійсно свідчить про те, що ми маємо низьку самооцінку і не вміємо турбуватись і приймати самих себе.

**Об'єкт:** самоставлення як психологічний феномен

**Предмет:** самоставлення в осіб з різними показниками співзалежності в романтичних стосунках

**Завдання дослідження:**

1. Визначити зміст поняття самоставлення в працях зарубіжних і вітчизняних дослідників, окреслити особливості романтичних стосунків в дорослому віці, визначити поняття емоційної залежності в романтичних стосунках.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для визначення стилів прив'язаності досліджуваних, виміру самоставлення та рівня співзалежності.

3. Встановити особливості зв'язку між показниками самоствавлення і співзалежності, визначити відмінності в самоствавленні в досліджуваних з різним типом прив'язаності і співзалежності

**Гіпотези дослідження:**

1. Показники емоційної співзалежності корелюють з низькими показниками самооцінки і самотурботи
2. Існують відмінності в показниках самоствавлення осіб з різним типом прив'язаності, рівнем співзалежності і самотурботи
3. Показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи є визначальними в контексті самооцінки

**Методики дослідження:** основними *теоретичним методом* дослідження є аналіз і дедукція. З'ясовані основні визначення понять самоствавлення, романтичних стосунків дорослого віку, співзалежності, а згодом окреслені їх компоненти та інші характеристики. Проаналізовано їхні зв'язки між собою. *Емпіричним методом* дослідження є опитування, проведене для осіб, що досягли дорослого віку. Опитування складається з авторської анкети і 4 методик: шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965), методика стилю прив'язаності (ECR-R) (Fraley R.C., 2000), Методика дослідження емоційної залежності (Emotional dependency Questionnaire) (Lemos & Londoño, 2020), self-compression scale (Шкала співчутливості до себе) (Neff, K., 2003). *Статистичні методи дослідження:* описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз для трьох і більше груп та регресійний аналіз.

**Теоретична значущість роботи:** хоча поняття ставлення до себе і емоційної залежності широко досліджується в науковому світі, проте більш детальний аналіз зв'язку цих двох понять з урахування вибірки представників українського населення актуальний через наявність меншої кількості досліджень із залученості даної вибірки. Результати даного дослідження допоможуть зрозуміти краще зв'язок самоствавлення і емоційної залежності в стосунках в українців

**Практична значущість роботи:** результати дослідження можуть бути корисними для подальших досліджень, а також в корекційній і психотерапевтичній роботі, адже допоможуть підтвердити значущість розвитку самоствавлення клієнта, а також будуть допоміжними у створенні методів профілактики з метою уникнення емоційної залежності в близьких взаєминах клієнта.

**Група досліджуваних:** представники раннього дорослого віку, які мають досвід романтичних стосунків

**Структура та обсяг роботи:** робота складається з 3 розділів обсягом 49 сторінок, з яких основного тексту 23 сторінки. У роботі додано три рисунки. Використано 46 джерел, з яких 35 іноземних, прикріплено 13 додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.

### 1.1 Поняття самоствавлення. Погляд зарубіжних і вітчизняних дослідників.

Явище самоствавлення досліджується в психології представниками різних шкіл і напрямків: В. Франкл, Ясперс розглядали такі поняття як самосвідомість, цінності і мотивації особистості, що будують її відчуття і розуміння себе, натомість Р. Бернс, К. Роджерс розглядали самоствавлення в контексті самооцінки. Вітчизняний дослідник В. Виготський досліджує самоствавлення в контексті самосвідомості. Через існування численних поглядів на дане явище, його багатогранність, існує складність у виділення єдиного визначення терміну самоствавлення. Завдання цього розділу – оглянути трактування різних дослідників поняття самоствавлення, осягнути його якнайширше для кращого розуміння результатів проведеного нами дослідження.

У зарубіжній літературі зустрічається декілька концептів з префіксом само-, які мають спорідненість з поняттям самоствавлення. На особливу увагу заслуговує погляд вітчизняної дослідниці Просандєєвої Є. (2007). Вона розглядає поняття самоцінності як ядро особистості. Дослідниця виділяє такі складові самоцінності: когнітивна (самоаналіз, саморозуміння, самоусвідомлення), емоційна (самовідчуття, самоприйняття, самоствавлення), мотиваційна (потреба у самовизнанні, самореалізації тощо), комунікативна (самостввердження, самовиявлення), регулятивна (самоконтроль, саморегуляція). На протипагу дослідниці, яка відносить самоствавлення до емоційного компоненту самоцінності, Сарджвеладзе І. (1989) вважає самоствавлення одним із складників ядра особистості і виділяє самоствавлення як окрему психологічну категорію, а також виділяє його компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Самооцінка – наступна і, ймовірно, найбільш дотична до поняття самоствавлення, категорія, що зустрічається в наукових працях. Fearon (2004) стверджує, що явищу самооцінки присвячено чи не найбільшу кількість досліджень в історії всіх суспільних наук. У другій половині минулого століття Вільям Джеймс вперше розглянув самооцінку як концепт, що ґрунтується на компетенції особи (1981). У свою чергу М. Розенберг почав розглядати самооцінку крізь призму поняття самоцінності. Згодом N. Branden (2001) об'єднав ці два поняття і визначив самооцінку як поєднання компетенції жити (competence) та власної цінності того, хто проживає життя (self-worth). Схоже бачення на самооцінку як поєднання ефективності дій і соціального схвалення також можна знайти в Franks і Marolla (1976), а Tafarodi та Swann (1995) розглядають компонент самоцінності як міру прийняття чи неприйняття, а компетенції як слабкості чи сили.

На думку М. Розенберга, крім відчуття власної цінності (самоцінності, *self-worth*), самооцінка відображає ступінь розвитку самоповаги і тих понять, що відображають сферу «Я». Хоча деякі дослідники, такі як Р. Бернс (1986) і С. Куперсміт (1967) майже ототожнюють поняття самооцінки і самоствавлення, важливо наголосити на відмінності цих двох понять, і радше спробувати поглянути на самооцінку як один із компонентів самоствавлення.

Таким чином, за визначенням Р. Пантілеєва, самооцінка в комбінації з самоповагою формує самоствавлення, яке є цілісним явищем, і містить в собі інтеграцію окремих самооцінок і міру позитивного ставлення особи до свого «Я». Повертаючись до складових самоствавлення за І. Сарджвеладзе (1989), варто зупинитись на когнітивному компоненті самоствавлення. Даний компонент включає в себе всі психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, мислення, увага тощо), завдяки яким людина пізнає і усвідомлює себе. Когнітивні переконання, що людина має про себе Heatherton і Wyland (2003) ще називають Я-концепцією. Отож, крім того, що людина розуміє хто вона, що робить, вона надає оцінку цьому самоусвідомленню, тобто визначає яка вона і як (добре чи погано) робить те чи інше. Таким чином когнітивний компонент включає в себе елемент оцінки себе і своїх дій (самооцінки), а також доповнюється емоційним компонентом, який передбачає афективну установку щодо себе, наприклад, самоповагу або навпаки незадоволення собою. Таким чином завдяки цих двом компонентам можна виділити оцінку суб'єкта самого себе як складову його самоствавлення. Схоже бачення на самоствавлення має Р. Пантілеєв (1993), на думку якого, дане явище складається з двох підсистем: тої, що оцінює – до неї він відносить самоповагу, відчуття компетентності, самоефективність; емоційно-ціннісної – аутосимпатія, відчуття власної гідності, самоцінність, самоприйняття. У свою К. Роджерс доповнює самооцінку як складову самоствавлення самоприйняттям, яке означає прийняття особою своєї як і хороших, сильних якостей, так і недоліків.

На нашу думку, варто зупинитись на понятті чуйності до себе і дотичних до нього термінів, які, з огляду на проаналізовану теорію і наші власні спостереження, є компонентами самоствавлення. Американська дослідниця К. Нефф є авторкою теорії і терміну *self-compassion*, або самоспівчуття. Вона демонструє самоспівчуття як альтернативну нарцисизму, який Vaumeister (1996) називає «темною стороною» самооцінки. Самоспівчуття полягає в пом'якшенні его-захисних механізмів між особою і тими, хто її оточує, це – спосіб відчутти спільність з іншими, ставитись до себе з турботою і добротою, навіть в часи невдач і поразок, так, як людина ставилась би до когось із своїх близьких (К/ Neff, 2011). Дослідниця виділяє такі такі компоненти самоспівчуття (*self-compassion*): добре ставлення до себе/самоосуд, прийняття своєї недосконалості/самоізоляція, майндфулнес/над-ідентифікація. Таким чином самоспівчуття можна розглянути як спосіб



ставлення до себе. Оскільки самоспівчуття є альтернативою поняття самоствавлення, варто розглянути в межах даної роботи його зв'язок з самооцінкою. У своїй працях, присвячених теорії самоспівчуття, К. Нефф проводить порівняння самооцінки і самоспівчуття. Дослідниця говорить про те, що природа самооцінки окремого індивіда полягає в її постійному балансуванні між тим, щоб бути здоровою або егоїстичною, тому вона пропонує концепт самоспівчуття як альтернативу ставлення до себе, що не буде включати ані суджень, ані оцінки себе.

Отже, з огляду на різні теорії самоствавлення, можна стверджувати, що самооцінка є однією із фундаментальних складових даного явища, проте не тотожним йому. Це дає підставу припустити, що самоствавлення – складне і комплексне поняття, яке включає в себе, крім когнітивних переконань щодо себе, емоційний і ціннісний компонент, за допомогою якого людина надає певну оцінку і афективне значення когнітивному переконанню, тобто визначає міру самоповаги, вміння себе чути, приймати і симпатизувати собі або ж навпаки, критикувати чи бути не задоволеною собою.

Відомо, що жодний особистісний конструкт не існує без соціального контексту. У наступному розділі розглянемо, що самоствавлення означає в контексті стосунків з іншими людьми, як наше самоствавлення визначає якість стосунків з іншими, і який вплив має міжособистісний контакт на наше ставлення до себе.

## **1.2 Особливості романтичних стосунків в осіб віку ранньої дорослості.**

За класифікацією Е. Еріксона, період ранньої дорослості починається від 20 років і завершується в 40-45 років. Такої самої класифікації притримується і Г. Крайг. О. Сеєргенкова так описує період віку ранньої дорослості: «... змінюється співвідношення базових факторів психічного розвитку людини – роль біологічного послаблюється, посилюється активність самої особистості в контексті певних соціальних умов.» (2012, ст. 238).

Дослідниця описує психічний розвиток представника дорослого віку в контексті трьох аспектів його «Я», що пов'язані між собою:

- «Я» індивідуальне – розвиток фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей
- «Я» родинне – функціонування таких соціальних ролей як члена подружжя, дорослої дитини своїх батьків, роль матері чи батька тощо
- «Я» професійне – професійні досягнення, трудова діяльність у ролі підлеглого, керуючого чи колеги

Отож, характерною особливістю для даного періоду є формування власної ідентичності. Один із фундаментів для формування зрілої ідентичності і досягнення самореалізації – це побудова тісних романтичних, а згодом сімейних взаємин. На думку Е. Еріксона, неспроможність побудови таких зв'язків здатна призвести до почуття самотності, пригніченості (О. Сеєргенкова, 2012), і негативно впливає на рівень загального благополуччя протягом життя. Особа, що досягає віку ранньої дорослості, на відміну від представника юнацького віку (А. Гайович & М. Тиченко, 2022), починає орієнтуватись на пошук стабільних, з перспективою на довготривалість, стосунків. Поява такого маркеру свідчить про набуття статусу «дорослого» (Lanz & Tagliabue, 2007). Крім того, такі стосунки характеризуються більш вираженою діадою зв'язку між партнерами, більш сексуально і емоційно інтимні.

Вплив романтичних стосунків на певні особисті характеристики, такі як самооцінку, ретельно досліджувався на початку 21 століття (Finsham & Bradbury, 1993; Cramer 2003; Sciangula & Morry, 2009; Orth, Robins & Widaman, 2012). Хоча у лонгітюдному дослідженні, яке проводилось Orth (2012) протягом 12 років, впливу романтичних стосунків на самооцінку виявлено не було, у 1993 році такий вплив виявили Finsham і Bradbury, але тільки на досліджуваних чоловічої статі. У свою чергу Leary & Baumeister (2000) виявили, що задоволеність романтичними стосунками може підвищити відчуття власної цінності, і тим самим позитивно вплинути на самооцінку. Цікавими є результати впливу самооцінки на задоволеність романтичними стосунками. Таким чином попередні дослідження показали, що рівень самооцінки має вплив на рівень задоволеності стосунками. Важливо відмітити, що результати дослідження (Orth, 2012) також виявили вплив самооцінки на такі сфери життя осіб дорослого віку як задоволеність роботою, професійний статус, зарплату, депресію і здоров'я. Orth в іншому дослідженні разом з Yasemin доповнили результати попереднього дослідження і виявили, що самооцінка людини впливає не тільки на її власну задоволеність стосунками, а й на задоволеність стосунками її партнера (Orth & Yasemin, 2012).

Цінним є поглянути на зв'язок самооцінки і романтичних стосунків, що був виявлений турецьким науковцями Eryilmaz, Ali та Atak, Hasan (2011). Вони досліджували початок романтичної близькості в дорослому віці в контексті статі, гендерних ролей і самооцінки, і виявили, що всі три змінні є визначальними для початку романтичних стосунків. Зупиняючись на результатах, що стосуються останньої змінної, дослідники встановили, що існує позитивний, статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки та початком романтичних стосунків. Дослідники описують результати, спираючись на інтегральний підхід щодо романтичної близькості, складовими якого є початок, підтримка і завершення стосунку. Самооцінка особи, залученої у стосунок, може змінюватись залежно від того, на

якій стадії знаходяться стосунки з партнером. Таким чином завершення стосунків викликає значну стресову реакцію, може викликати почуття самотності і навіть депресію, що може призвести до зниження самооцінки. А при початку стосунків, самооцінка може виконати функцію ресурсу, що допоможе в цьому процесі. Це дослідження, а також низка інших (Çuhadaroğlu, 1985; Pettijhon, Naples, & McDermott, 2010), демонструють, що романтичні стосунки можуть бути важливим ресурсом для самооцінки. Крім того, деякі дослідження припускають, що люди, залучені у стосунки, мають вищу самооцінку, ніж ті, хто не перебуває в стосунках.

Отож, період ранньої дорослості характеризується становленням особистісної ідентичності, у формуванні якої значну роль відіграє сфера інтимних, романтичних стосунків з партнером. Неспроможність встановлення такого контакту у даному віковому періоді може викликати відчуття самотності, зниження самооцінки. Висока якість романтичних стосунків може підвищувати відчуття власної цінності, а від того і піднімати рівень самооцінки. Так само і самооцінка особистості впливає на певні показники стосунків: рівень задоволеності стосунками, рівень задоволеності її партнера стосунками, спроможність почати стосунки.

У наступному розділі розглянемо, що означають низькі показники самоставлення, самооцінки в контексті контакту з партнером. Яким чином особистісні фактори сприяють тому, якого вигляду і якої форми набувають романтичні стосунки. Проаналізуємо, як тип особистісної прив'язаності може визначати якість і форму стосунків з партнером.

### **1.3 Поняття співзалежності в романтичних стосунках**

Поняття співзалежності - поширений термін нашого часу. Корені цього явища йдуть від поняття хімічної залежності і лікування, підтримки сімей, член чи члени яких мають алкогольну, наркотичну залежність. Проте з кінця минулого століття цей термін почали вживати радше для характеристики особистісної залежності в близьких стосунках.

При цьому емоційна залежність має схожість з хімічною в таких проявах як сильний потяг, постійне бажання бути поряд з об'єктом узалежнення, плекання стосунків незалежно від міри їхнього негативного впливу на суб'єкта (Moral Jiménez & Sirvent Ruiz, 2008). У дослідження Варрбаріас (2019) йдеться про те, що емоційна залежність навіть може передбачати або бути зв'язаною з вживанням наркотичних речовин. При емоційній залежності спостерігається залучення певних ділянок мозку, які активні також при наркотичній, а саме дофамін, який відповідає за відчуття задоволення.

Р.Ф Борнштейн був одним із перших науковців, хто почав досліджувати поняття емоційної залежності. Його наукові праці були присвячені емоційній залежності як окремому

феномену (1993), емоційній залежності при психічних розладах (1998), впливу гендеру і гендерних стереотипів на стосунки, і зокрема емоційну залежність (2004), зв'язку емоційної залежності і абюзу (2006) та ін. Дослідник визначає емоційно залежну людину як таку, що перекладає піклування, керівництво над собою, захист підтримку на іншу людину, навіть у ситуаціях, коли автономне функціонування можливе. А Castello (2005) визначає емоційну залежність як стійкі емоційні потреби, що особа прагне задовольнити в близьких стосунках. У свою чергу вітчизняні дослідники (М.М. Мателега, С.С. Азізов, 2015) виділяють такі ознаки міжособистісної залежності: заперечення, самообман, компульсивні дії, низький рівень самооцінки, порушення здоров'я, пов'язане із стресом.

Низка вчених (Bornstein, 2005; Lemos & Londoño, 2009; Urbiola, 2014 та ін.) визначають такі компоненти емоційної залежності: когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, що пов'язані між собою і відображають переконання суб'єкта, його стратегії подолання занепокоєння, викликаного відчуттям покинутості партнером і контролем над партнером (когнітивна/інтераціоналістська модель міжособистісної залежності, або I/C model). Таким чином вчені пов'язують переконання суб'єкта узалежнення із страхом самотності і сепараційною тривогою, стратегії – з схильністю підлаштовуватись, пошуком уваги і підтвердження, а схильність чіплятися за партнера – з ситуацією неминучої покинутості партнером.

Продовжуючи опис наведеної моделі міжособистісної залежності, механізм її роботи можна описати наступним чином. Пов'язані із залежністю мотиваційний, поведінковий і емоційний компонент розглядаються як результат активації селф-схеми суб'єкта як слабкого і безпомічного (helpless self-schema). У свою чергу дослідники (Bornstein 1992, 1993, 1996) визначають 3 основні предикати утворення такої селф-схеми: а) батьківська гіперопіка/авторитаризм; б) статево-рольова соціалізація; в) культурне ставлення до досягнень/причетності до інших. Отже, така селф-схема спонукає до *мотиву* підтримувати зв'язки з потенційними захисниками і тими, хто буде опікуватись, а також до того, щоб мінімізувати можливість залишитися покинути чи відторгнутим значимим іншим. Маючи такий мотив, людина вдається до а) низки залежної поведінки (виказування прихильності партнеру, благання не залишати його чи її) та/або б) емоційних реакцій («мені страшно, що мій партнер покине мене»).

Зважаючи на те, що центральним компонентом запропонованої вище моделі погляду на міжособистісну співзалежність є селф-схема, що передбачає відчуття власної слабкості і неспроможності, можна припустити, що існує зв'язок між міжособистісною залежністю і самооцінкою людини. Підтвердження цьому можна знайти у низці досліджень (Clark & Stoffel, 1992; Cullen & Carr, 1999, Tanhan & Mukba, 2014 та інші). Cullen & Carr, (1999)

дослідили, що люди з високим рівнем співзалежності мають низькі показники самооцінки і поведуться більш імпульсивно. Beattie (1996) стверджує, що люди із співзалежністю прагнуть отримати любов від інших, але відчують, що не заслуговують на неї. Вітчизняна дослідниця Л.І. Березовська у своєму дослідженні виявила, що з поміж інших змінних, рівень міжособистісної залежності також залежить від невпевненості в собі (2021).

Низьку самооцінку і самоцінність також порівнюють із переважання того чи іншого типу прив'язаності.

Аналізуючи характеристики людей із проявами співзалежності та складові цього поняття, видається доречним згадати і розглянути детальніше поняття романтичної прив'язаності. Відомо, що автором теорії прив'язаності є британський психолог Дж. Боулбі, але згодом дослідники Hazan та Shaver (1998) переглянули теорію Боулбі і адаптували її до контексту романтичних стосунків, помітивши, що стиль прив'язаності в дорослому віці схожий до патернів, що описують взаємодію дитини із значущим іншим. Ґрунтуючись на цьому, було висунуто теорію (Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R., 1998), яка полягає в тому, що різниця в дорослій прив'язаності лежить в двох площинах: 1) тривожність (ступінь страху бути покинутим або відторгнутим іншим); 2) уникнення (ступінь страху близькості, інтимності і залежності від партнера). Безпечна прив'язаність визначається низькими показниками тривожності і уникнення. Так, ряд досліджень стверджують, що висока самооцінка відповідає безпечній прив'язаності і низьким показникам уникнення і тривожності (Collins, N. L., & Read, S. J., 1990; Mickelson, Kessler & Shaver, 1997)

З огляду на два запропоновані стилі прив'язаності, можна прослідкувати схожість їхнього опису з описом міжособистісної залежності, наведеного в даному розділі і припустити існування зв'язку між ними. М. О. Вонс (2019) у своїй магістерській роботі досліджувала впливи типів прив'язаності на якісь романтичних стосунків, і справді виявила зв'язок між типом прив'язаності і співзалежністю. Отож, результати дослідження показали, що чим більш безпечна і надійна прив'язаність, тим більш зрілий розвиток мають її романтичні стосунки. Люди з безпечною прив'язаністю менш схильні до співзалежності, натомість люди з унікаючим, тривожно-амбівалентним чи дезорганізованим типом прив'язаності мають більшу схильність до співзалежності, а також менш задоволені стосунками. Таким чином, у даному випадку прив'язаність виступає предикатом наявності чи відсутності співзалежності.

Отже, поняття міжособистісної залежності багатокomпонентне явище, що включає в себе когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковим компоненти і характеризується наявністю в людини бачення себе як слабкого і потребуючого (helpless self-schema), що призводить до пошуку об'єкта захисту і турботи, який вона, вдаючись до окремих стратегій

(залежної поведінки, емоційних реакцій), намагається втримати, щоб не зіткнутись з відчуттям покиннення, відторгнення. Поняття співзалежності пов'язане з низькими показниками самооцінки і високим рівнем тривоги і уникнення, що характеризують прив'язаність у романтичних стосунках

#### 1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження

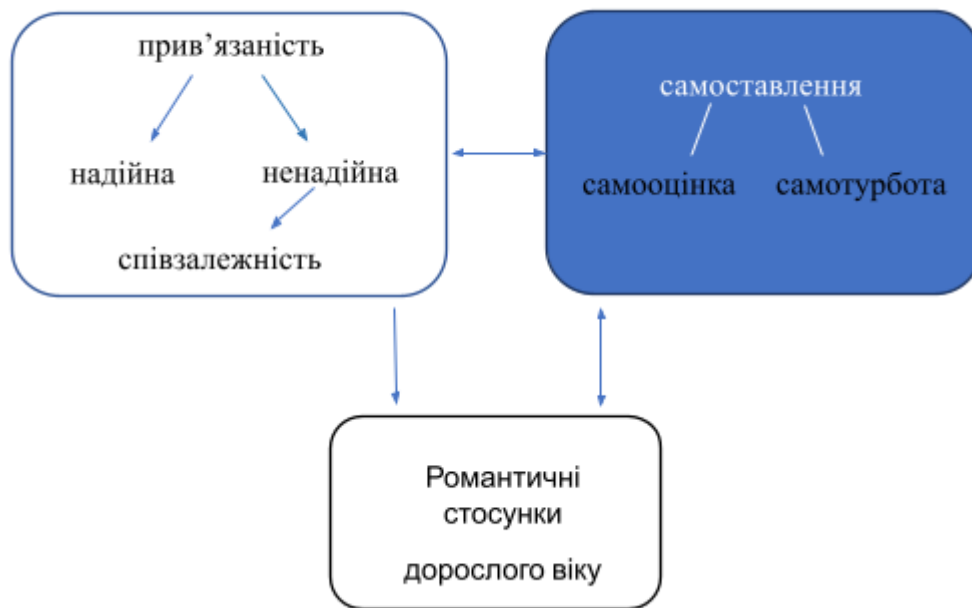


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження

У теоретичній моделі дослідження виділено основні аспекти досліджуваної проблеми. Ґрунтуючись на проаналізованій літературі, самооцінка і самотурбота є складовими самоствалення. Було продемонстровано, що романтичні стосунки впливають на самоствалення, так само і самоствалення має вплив на певні показники стосунків.

Було розглянути співзалежність як форму ненадійної прив'язаності, відповідно з огляду на дослідження, самоствалення залежить від типу прив'язаності, а також тип прив'язаності, а особливо співзалежність корелює з самостваленням, з чого випливає потреба дослідити детальніше такий зв'язок, і сформулювати *гіпотезу 2*: існують відмінності в показниках самоствалення в осіб з різним типом прив'язаності та різним рівнем співзалежності.

Продовжуючи аналіз зв'язку співзалежності як показника ненадійної прив'язаності, було виявлено, що рівень самооцінки має зв'язок із співзалежністю, але додаткового дослідження також потребує дослідження зв'язку співзалежності і самотурботи, що разом з

самооцінкою формує самоставлення. Отож, було сформовано *гіпотезу 1*: показники емоційної співзалежності корелюють з низькими показниками самооцінки і самотурботи.

Щоб переконатися у зв'язку самооцінки і самотурботи, а також додатково дослідити такий зв'язок між показниками прив'язаності, співзалежності і самооцінки, було сформовано *гіпотезу 3*: показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи є визначальними в контексті самооцінки.

### **ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**

Самоставлення – багатокомпонентне поняття. Хоча деякі дослідники ототожнюють самоставлення і самооцінку (Р. Бернс, 1986; С. Куперсміт, 1967), існує ряд дослідників, які вважаються, що самооцінка – один із компонентів самоставлення і доповнюється самоцінністю (self-worth) (М. Розенберг), самоприйняттям, аутосимпатією, самоповагою (Пантелеев, 1993). З огляду на те, що ці такі дослідження проводилися давно, існує потреба запевнити в тому, що самооцінка дійсно має тісний зв'язок з емоційно-ціннісними компонентами, а саме самотурботою.

Становлення самоставлення як складової ідентичності людини і побудова близьких романтичних стосунків – ключові завдання періоду середньої дорослості (Lanz & Tagliabue, 2007; Сеєргенкова О., 2012, Е. Еріксон). З огляду на дослідження, самооцінка має вплив на романтичні стосунки (Orth, 2012), як і стосунки впливають на самооцінку (Leary & Baumeister, 2000). Хоча деякі дослідники пов'язують низьку самооцінку з ненадійними стилями прив'язаності (Collins, N. L., & Read, S. J., 1990; Mickelson, Kessler & Shaver 1997), а також з співзалежністю, центральним компонентом якої є селф-схема, що передбачає відчуття власної слабкості і неспроможності (Bornstein 1992, 1993, 1996), існує потреба в більш детальному дослідженні самоставлення в контексті типу прив'язаності і рівня співзалежності. Співзалежність пов'язують з низьким рівнем самооцінки (Cullen & Carr, 1999), проте існує потреба дослідити вплив низьких показників самоставлення, компонентами якого є не тільки самооцінка, а й самотурбота, на прояв емоційної залежності.

## **РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Етапи дослідження**

Дослідження особливостей самоставлення осіб дорослого віку з різними показниками співзалежності відбулось в декілька етапів:

#### 1. Підбір діагностичного інструментарію для дослідження

Для дослідження було підбрано наступні чотири методики: шкала самооцінки Розенберга, методика стилю прив'язаності (ECR-R, Chris Fraley), методика дослідження емоційної залежності (Emotional dependency Questionnaire (Lemos & Londoño, 2020), методика «Як я зазвичай поводжуся та ставлюся до себе в скрутні часи» (K.Neff, 2003). Також була створена авторська анкета, яка включала питання про вік, стать, сімейний статус (див. Додаток )

#### 2. Збір даних

Була створена гугл-форма, посилання на яку було поширене у соціальних мережах і серед знайомих із запрошенням пройти дослідження тих, хто досяг 20 років і має досвід романтичних стосунків

#### 3. Обробка та статистичне опрацювання даних.

Із результатів проходження опитувальників було виключено відповіді респондентів, що не перебували в періоді середньої дорослості (20-40). Шкали для перевірки гіпотези 1 були перевірені на узгодженість з нормальним розподілом, відповідно до чого був обраний кореляційний аналіз Спірмана.

#### 4. Інтерпретація результатів дослідження.

Було проінтерпретовані статистично опрацьовані дані, а також підтверджено чи спростовано гіпотези дослідження.

### **2.2. Методи дослідження**

У дослідженні при зборі даних було використано 4 методики та авторська анкета (див. Додаток А).

#### 1. Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) була створена М. Розенбергом в 1965 році, і спрямована на вимір самооцінки. Український переклад і адаптація опитувальника була здійснена Українським Інститутом когнітивно-поведінкової



терапії (УІКПТ, 2012). Опитувальник був використаний для виміру рівня самооцінки досліджуваних.

Опитувальник складається 10 тверджень, що стосуються загального відчуття до себе. Досліджуваним пропонується чотири варіанти відповіді: повністю погоджуюсь (ПП), погоджуюсь (П), не погоджуюсь (НП), повністю не погоджуюсь (ПНП). Приклади запитань: «Я відчуваю, що особливо не маю, чим пишатися», «Загалом, я схильний думати, що я невдаха». Чим вища сума балів по доданих балах, отриманих по кожному з 10 пунктів, тим більша самооцінка.

Показники Альфа Кронбаха для шкали самооцінки не перевищують показника 0,6 (див Додаток Г.1).

## 2. Методика стилю прив'язаності (ECR-R, Chris Fraley) (коротка версія)

Методика стилю прив'язаності (The Experiences in Close relationships-Revised (ECR-R) була створена Fraley R.C.(2000) як переглянута версія опитувальника ECR Brennan, Clark, and Shaver's (1998).

Опитувальник створений для оцінки стилів прив'язаності у романтичних стосунках, і ґрунтується на питаннях, що стосуються показників двох субшкал: *тривоги* (ступінь того, наскільки особа впевнена/не впевнена щодо доступності чуйності свого партнера) і *уникнення* (наскільки особі комфортно/некомфортно бути в присутності іншого).

Для дослідження була використана коротка версія, що складається з 14 питань, адаптацією якої займались (Чистопольська К., Митина О. та ін., 2018). Було здійснено переклад на українську мову. (див. Додаток Б)

Показника Альфа Кронбаха в межах 0,28-0,37, що свідчить про валідність методики (див. Додаток Г.1).

## 3. Методика дослідження емоційної залежності (Emotional dependency Questionnaire)

Опитувальник був створений Lemos & Londoño (2020) і спрямований на оцінку схильності переживати емоційну залежність від партнера а романтичних стосунках, з цією ж метою був використаний у нашому дослідженні. Переклали і адаптували опитувальник А.Широка та І.Брух (2021) – показники Альфа Кронбаха для загальної шкали емоційної залежності – 0,91, для решти шкал – в межах 0,56-0,75. Такі показники Альфа Кронбаха були підтвержені і в результаті власної перевірки шкал на узгодженість з нормальним розподілом (див. Додаток Г.1)

Опитувальник має 23 твердження і варіанти відповіді: від 0 (зовсім не про мене) до 5 (повністю про мене).

Складається з 6 шкал: *сепараційна тривога* («Я тривожусь, коли не знаю, де мій партнер), *пошук підтвердження прихильності партнера* («Я потребую, щоб мені постійно показували,

що мене люблять), *модифікація планів* («Кожний раз, коли я перебуваю в стосунках, я віддаляюся від друзів»), *страх самотності* («Я не терплю самотності»), *межова емоційність* («Я відчуваю себе слабким та потребуючим»), *пошук уваги* («Я роблю все можливо, щоб бути у центрі життя свого партнера»), а також показник загальної емоційної залежності

#### 4. Self-compression scale (Шкала співчутливості до себе)

Опитувальник був створений Neff.K (2003) для виміру співчутливості до себе. У нашому дослідженні було використано загальний показник самоспівчуття. Був здійснений переклад на українську мову (див. Додаток В).

За показниками Альфа Кронбха всі шкали - в межах 0,2-0,5, крім шкали страху самотності, яка потребує доопрацювання (див. Додаток Г.1).

Опитувальник складається з 26 питань і 6 шкал: доброта до себе («Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребую»), самокритика («Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе»), загальна людяність («Я намагаюсь дивитись на свої помилки і недоліку як на частину людської природи»), ізоляція («Коли я пригнічений, я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене»), майндфулнес («Коли стається щось неприємне, я намагаюсь дивитись на речі виважено»), над-ідентифікація («Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене»)

### 2.3. Група досліджуваних

Основним критерієм відбору досліджуваних було досягнення віку 20 років, що відповідає початку вікового періоду середньої дорослості, і наявність досвіду романтичних стосунків.

Групу досліджуваних склали 99 осіб віку середньої дорослості, з яких 65 осіб жіночої статі (66%), 34 особи чоловічої статі (34%). Середній вік досліджуваних – 24 роки. Найменший вік в досліджуваній групі – 20 років, найбільший – 45 років. У вибірці найчастіше зустрічаються досліджувані з віком 20 років (mode = 20), а медіана = 22.

49% досліджуваних на момент проведення дослідження перебували в стосунках, 34% - не були залучені в стосунки, 17% - були заміжніми/одруженими.

Важливо відмітити, що 69% з досліджуваної вибірки мають безпечну прив'язаність, тривожну прив'язаність мають 11%, а уникаючу і дезорганізовану – 12% і 7% відповідно. Рівень емоційної залежності у 49% досліджуваних на середньому рівні. 26% мають низький цей показник, а у решти 24% емоційна залежність на високому рівні. У 47% рівень самоспівчуття можна оцінити як середній, 24% мають низький рівень цього показника, а високий рівень самоспівчуття спостерігається в 28% досліджуваних.

Таким чином, групу досліджуваних складають представники середнього дорослого віку, більше половина яких – особи жіночої статі (66%). Загалом вибірку можна охарактеризувати як осіб з відносно надійним стилем прив'язаності, що стосується романтичних стосунків, хоча майже половина з усієї вибірки має середній рівень співзалежності в романтичних стосунках (49%)

Досліджувані N	Вік		Стать		Сімейний статус
	Діапазон	Сер.знач.	Чоловіки N (%)	Жінки N(%)	
99	20-45	24	34 (34%)	65 (66%)	49% - в стосунках 34% - не в стосунках 17% - заміжні/одружені

Рис. 2.1. Група досліджуваних

#### 2.4. Етичні засади проведення дослідження

Для дотримання етичності проведення дослідження на початку опитування була додана інформаційна згода (див. Додаток Д). Проходження опитувальника було добровільним. Досліджувані були попередженні, що всі відповіді анонімні і використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді. До проходження опитувальника були залучені виключно особи, що досягли повноліття. Перед початком дослідження було запропоновано погодитись («так») або відмовитись («ні») від участі в дослідженні.

#### 2.5. Аналіз даних

Для статистичного опрацювання даних використовувалась програма STATISTICA 8.0.

Для перевірки *гіпотези 1* був здійснений кореляційний аналіз. Шкали самооцінки, самотурботи і емоційної залежності були не узгоджені за критерієм Шапіро-Вілка з нормальним розподілом (див. Додаток Г.2), а відтак використано непараметричний критерій коефіцієнт Спірмана (див. Додаток Ж). Таким чином було встановлено статистично значущу від'ємну кореляцію між показником емоційної залежності та самооцінки ( $-0.31$ ), емоційної залежності та самотурботи ( $-0.47$ ).

Наступний етап аналізу полягав у перевірці *гіпотези 2*. Був здійснений порівняльний аналіз для трьох і більше груп. Всі чотири групи були перевірені за критерієм Лівена на гомогенність. При перевірці на гомогенність емоційної залежності, була виявлена

гомогенність даної обох груп, адже  $p < 0,05$  (див. Додаток К.1), відповідно до показника, був обраний параметричний метод – однофакторний дисперсійний аналіз. Завдяки однофакторному аналізу було виявлено, що є статистично значущі відмінності у групах із різним рівнем *емоційної залежності і самооцінки* (див.Додаток К.2), а також у групах з різним рівнем *емоційної залежності і рівня самоспівчуття* (див.Додаток К.2), що також підтвердив тест Шеффе (див. Додаток К.3). Після перевірки груп із різним типом прив'язаності у показнику самооцінки на гомогенність, була виявлена гомогенність даної обох груп, адже  $p < 0,05$  (див. Додаток К.1) , і застосовано параметричний метод – однофакторний дисперсійний аналіз. Отож, було виявлено, що є статистично значущі відмінності між групами з *різним типом прив'язаності і самооцінки* (див.Додаток К.2), значущість зв'язку підтвердив тест Шеффе (див. Додаток К.3). . Після перевірки останньої групи *типів прив'язаності у показнику самоспівчуття* за тестом Лівена на гомогенність (див.Додаток К.1), була виявлена негомогенність цієї групи, отже, використаний непараметричний метод Краскелла-Уолліса (див Додаток К.4). За результатами аналізу, статистично значущих відмінностей між групами із різним типом прив'язаності і рівнем самоспівчуття виявлено не було.

Завершальним етапом статистичної обробки даних було проведення регресійного аналізу для перевірки гіпотези 3. Результати регресійного аналізу показали, що з показників самотурбота, тривожної прив'язаності, унікаючої прив'язаності, співзалежності визначальним в контексті самооцінки є самотурбота (див. Додаток Л).

## **ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ**

Отже, дане дослідження є крос-секційним, і проводилося в чотири етапи: підбір діагностичного інструментарію, збір даних, обробка та статистичне опрацювання даних та інтерпретація результатів. Для дослідження були обрані такі методики: шкала самооцінки Розенберга, методика стилю прив'язаності (ECR-R), self-compression scale (шкала співчутливості до себе), методика дослідження емоційної залежності (Emotional dependency Questionnaire). Усі методики надійні і перевірені, широко застосовуються в науковому світі. Групу досліджуваних складається з 99 представників середнього дорослого віку, що дає змогу оцінити вимірювальні показники якісно, адже даний віковий період характеризується відносно сформованими і сталими життєвими сферами особистості.

Усі статистична обробка даних відбувалась в програмі STATISTICA 8.0. Для всіх гіпотез дослідження було використано різні методи аналізу, серед яких кореляційний аналіз,

порівняльний аналіз для трьох і більше груп, регресійний аналіз. У результаті статистичного аналізу було встановлено статистично значущі показники і кожній з трьох гіпотез.

## РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

### 3.1. Зв'язок емоційної співзалежності з самооінкою і самотурботою

Згідно з гіпотезою 1, показники емоційної співзалежності корелюють з низькими показниками самооінки і самотурботи. Шкали самооінки, самотурботи і емоційної залежності не узгоджені з нормальним розподілом з критерієм Шапіро – Вілка, тому був обраний непараметричний метод коефіцієнт Спірмана (див. Додаток Г.2). У результаті аналізу було встановлено статистично значущу обернену кореляцію між показниками емоційної залежності і самооінки ( $-0.31$ ), а також між показниками емоційної залежності і самотурботи ( $-0.47$ ), отже, гіпотеза підтвердилася (див. Додаток Ж). Таким чином можна стверджувати, що рівень емоційної залежності тим вищий, чим нижчі показники самооінки і самотурботи.

Опитувальник емоційної співзалежності Emotional Dependency Questionnaire був використаний для виміру емоційної співзалежності, а відтак показники за 6 шкалами було використано для виведення загального показника. Ми стверджуємо, що емоційна залежність справді корелює з низькими показниками самооінки і самотурботи, тобто чим меншу оцінку людина має про себе, чим менший її рівень співчуття, турботи про себе, тим більше вона проявляє ознаки емоційної залежності в романтичних стосунках. Також важливо відмітити, що певні компоненти емоційної залежності мають більший зв'язок з самооінкою і самотурботою в порівнянні з іншими. Таким чином, сепараційна тривога ( $-0,42$ ), схильність чіплятися за партнера ( $-0,3$ ) та страх самотності ( $-0,26$ ) мають найбільш значущий зв'язок з самооінкою і самотурботою. Тобто, надмірне і постійне занепокоєння через можливість втрати партнера, імпульсивні дії, стратегії задля уникнення втрати партнера, страх залишитися самому тим більше мають вираження, чим нижче людина оцінює себе, чим нижче її здатність турбуватися і приймати себе.



Рис. 3.1 Кореляційна плеяда зв'язку емоційної залежності з самооінкою і самотурботою

### 3.2 Відмінності в самоствавленні в осіб з різним типом прив'язаності та рівнем співзалежності.

Згідно з гіпотезою 2, існують відмінності в показниках самоствавлення в осіб з різним типом прив'язаності та різним рівнем співзалежності. Для перевірки гіпотези був проведений порівняльний аналіз для трьох і більше груп. Самоствавлення визначалось в двох показниках – самооцінці і самотурботи. Відтак, було створено чотири окремі групи, до кожної з яких був застосований порівняльний аналіз. Після перевірки на гомогенність кожної з груп за критерієм Лівена (див.Додаток К.1) була встановлена гомогенність групи ( $p > 0,05$ ) *емоційної залежності у показнику самооцінки, емоційної залежності і рівня самоспівчуття, групи з різним типом прив'язаності у показнику самооцінки*, а отже, застосований параметричний метод – однофакторний дисперсійний аналіз. Була встановлена негомогенність групи ( $p < 0,05$ ) *типів прив'язаності у показнику самоспівчуття* (див.Додаток К.1), тому використаний непараметричний метод Краскелла-Уолліса.

У результаті обрахунків було виявлено статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між групами з різним рівнем емоційної залежності та у рівні самотурботи між групами з різним рівнем емоційної залежності (див. Додаток К.2). Таким чином люди з низьким, середнім і високим рівнем співзалежності мають різні показники самотурботи і самооцінки. Особи з високими показниками співзалежності мають нижчий рівень самооцінки у порівнянні з групами з середньою і низькою емоційною залежністю. Порівнюючи групи з різною емоційною залежністю в показниках самотурботи, самотурбота вища у осіб з низькою емоційною залежністю, ніж у груп з середніми і високими показниками. Тобто, самооцінка і самотурбота як компоненти самоствавлення відрізняються залежно від того, наскільки сильно людина має вираженість емоційної залежності в своїх стосунках. Також показник самооцінки має відмінності у групах з різним типом прив'язаності. Порівнюючи групи з чотирма типами прив'язаності - безпечна, тривожна, уникаюча, дезорганізована - самооцінка вища у групи з безпечним типом прив'язаності, а дезорганізований тип має показники самооцінки найнижчі у порівнянні з трьома іншими, трохи вищий рівень самооцінки спостерігається в уникаючого і ще вищий в тривожного типу прив'язаності. Тобто самооцінка відрізняється у осіб, що мають різні стилі прив'язаності, при цьому серед чотирьох груп самооцінка найвища у представників безпечного типу.

Щодо останньої групи, за результатами непараметричного методу дисперсійного критерію Краскелла-Уолліса, не було встановлено статистично значущих відмінностей по показнику самотурботи в групах з різними стилем прив'язаності (див. Додаток К.3). Тобто стверджувати, що існує певна відмінність в рівні здатності турбуватись про себе, бути

добрим і приймати себе залежно від того, який стиль прив'язаності домінує в людини, не можна.

Отже, гіпотеза 2 підтвердилась частково. У трьох з чотирьох груп, до яких був застосований порівняльний аналіз, статистично значущих показників не було виявлено тільки в одній - тип прив'язаності у показнику самотурботи. Такі результати дають нам підставу стверджувати, що емоційна залежність, так само, як і ненадійна прив'язаність тісно пов'язана з низькою оцінкою себе. Крім того, залежно від рівня емоційної залежності люди по-різному вміють турбуватись про себе. Так, ті, хто сильнішою мірою залежний від партнера, менше здатний приймати себе і мати доброзичливе ставлення до себе. Можемо припустити, що такі люди, тому прагнуть отримати від партнера підтримку, любов і постійну увагу, тому що самі не здатні її дати собі. Ми не встановили різниці в здатності турбуватись про себе в осіб з різним типом прив'язаності, але виглядає доречним в подальших дослідження перевірити дану гіпотезу ще раз, використовуючи інші методи і методики, щоб точно стверджувати, про відсутність таких відмінностей.

### **3.3 Прив'язаність, співзалежність та самотурбота як визначальні фактори в контексті самооцінки.**

Згідно з гіпотезою 3, показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи є визначальними в контексті самооцінки. Таким чином за допомогою регресійного аналізу була встановлено, що показники самотурботи є визначальними в контексті самооцінки (див. Додаток Л). Це доводить те, що самооцінка і самотурбота пов'язані між собою, а отже, наше бачення самооцінки і самотурботи як складових самоставлення вірне. Незважаючи на числові показники уникнення як типу прив'язаності в контексті самооцінки, які дуже близькі до значущих, стверджувати впевнено про те, що самооцінка може визначатися через уникнення, ми не можемо. Таким чином, гіпотеза 3 підтверджена тільки частково, адже встановити, що стиль прив'язаності і співзалежність є визначальними в контексті самооцінки не вдалося, відтак за результатами перевірки гіпотези, самооцінка є відносно незалежним показником від стилю прив'язаності і співзалежності, проте самооцінка визначається через самотурботу.





Рис. 3.2 Регресійна модель визначальності показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи в контексті самооцінки

### 3.4 Дискусія результатів

Як переживання емоційна залежність в романтичних стосунках впливає на сприйняття себе? Як рівень самооцінки і здатності турбуватись і приймати себе може впливати на рівень емоційної залежності від партнера? У нашому дослідженні було сформовано 3 гіпотези, одна з яких підтвердилась повністю, а решта дві - підтвердились частково. Ми припустили (гіпотеза 1), що показники емоційної залежності корелюють з низькими показниками самооцінки і самотурботи, і отримали результати, що підтверджують це твердження. Такі результати узгоджуються з даними попередніх досліджень (Clark & Stoffel, 1992; Cullen & Carr, 1999, Tanhan & Mukba, 2014 та інші) і означають, що чим більше людина емоційно залежна від свого партнера, тобто проявляє страх бути покинутою партнером, зайнята постійним пошуком його уваги і бажанням бути поряд, тим нижчу самооцінку і самотурботу вона має, тобто вона схильна давати низьку оцінку ефективності своїх дій, менше цінує і приймає себе, має більший рівень самокритики.

У розділі 1 ми поглянули на тісний зв'язок емоційної залежності і ненадійної прив'язаності (Вонс О. & Семків, І., 2019). Ми припустили, що існують відмінності в показниках самоставлення в осіб з різним типом прив'язаності та різним рівнем співзалежності (гіпотеза 2). Ми виявили значущі показники у трьох з чотирьох груп, які

визначали для порівняльного аналізу. Гіпотеза не цілком підтвердилась через відсутність зв'язку у групах різних стилів прив'язаності в показнику самотурботи. Проте зв'язок було встановлено в трьох інших. Як результат, варто звернути увагу на схожість показників ненадійної прив'язаності і високих показників емоційної залежності в контексті самооцінки. В обох групах (типів прив'язаності в контексті самооцінки і рівнів емоційної залежності і самооцінки) низька самооцінка має місце там, де є ненадійна прив'язаність чи висока емоційна залежність від партнера. Хоча дане дослідження не охоплює статистичного визначення зв'язку ненадійної прив'язаності і самооцінки, але демонструє тенденцію до його наявності.

У ході дослідження ми вклали в поняття самоствавлення дві основні категорії - самооцінку і самотурботу. Підґрунтям цього стали бачення самоствавлення як поєднання системи, що оцінює (самоповага, відчуття компетентності, самоефективність) та емоційно-ціннісної системи (аутосимпатія, самоцінність, самоприйняття) (Пантелєєв Р., 1993). Хоча деякі дослідники утотожнюють поняття самоствавлення і самооцінки (Бернс Р., 1986 і Куперсміт С., 1967) ми наголошуємо на тому, що самоствавлення - це не тільки елемент оцінки а й те, як ми цінуємо, турбуємось і приймаємо себе. Підтвердження свого припущення ми отримали після статистичної перевірки сформованої довкола цього гіпотези 3: показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи є визначальними в контексті самооцінки. Виявилось, що самооцінка тісно пов'язана з самотурботою, власне, самотурбота є визначальною в контексті самооцінки. Статистичної значущості показників прив'язаності і співзалежності як визначальних в контексті самооцінки встановити не вдалось, це означає, що самооцінка є відносно незалежним показником від стилю прив'язаності і співзалежності. Такий результат є досить неочікуваним з огляду на проаналізовану літературу і результати решти 2 гіпотез. Такий результат може бути спричинений невдалим підбором методу обрахунку або методики для визначення самооцінки, проте створює можливість подальших досліджень для розгляду інших факторів, що можуть бути визначальними в контексті самооцінки.

### **3.5 Обмеження та перспективи дослідження**

Перш за все, обмеженням даного дослідження є використання шкали самооцінки Розенберга, Хоча вона є надійною і давно перевіреною методикою, проте варто спробувати використати в подальших дослідженнях інші методики більш сучасного зразку на визначення самооцінки, де була б більша кількість шкал та запитань. Це може довести або остаточно спростувати, що такі показники як стиль прив'язаності, співзалежності та самотурботи є

визначальними в контексті самооцінки. Предметом дослідження стало самоставлення, яке було розглянуте в контексті самооцінки і самотурботи, хоча в ході статистично аналізу був встановлений зв'язок між ними, доцільним буде розглянути на поняття самоставлення крізь інші конструкти, порівняти і простежити, які є комбінації понять доцільні для позначення поняття самоставлення.

### **ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ**

У результаті дослідження, було повністю підтверджено гіпотезу 1, та частково підтверджено гіпотезу 2 та 3.

Для перевірки гіпотези 1 було застосовано кореляційний аналіз і встановлено статистично значущу від'ємну кореляцію між показниками емоційної залежності і самооцінки (-0.31), а також між показниками емоційної залежності і самотурботи (-0.47), тобто чим меншу оцінку людина має про себе, чим менший її рівень співчуття, турботи про себе, тим більше вона проявляє ознаки емоційної залежності в романтичних стосунках, що узгоджуються з даними попередніх досліджень (Clark & Stoffel, 1992; Cullen & Carr, 1999, Tanhan & Mukba, 2014 та інші). Для перевірки гіпотези 2 було використано порівняльний аналіз для трьох і більш груп і виявлено статистично значущі показники у групах емоційної залежності у показнику самооцінки, емоційної залежності і рівня самоспівчуття, групи з різним типом прив'язаності у показнику самооцінки, але не виявлено значущості показників у групі типів прив'язаності у показнику самоспівчуття. Результат цієї гіпотези демонструє, що емоційна залежність і ненадійна прив'язаність мають зв'язок і між собою в контексті самооцінки. Гіпотеза 3, за результатами регресійного аналізу підтвердилась лише у показнику самотурботи, який виявився визначальним в контексті самооцінки, але самооцінка є відносно незалежним показником від стилю прив'язаності і співзалежності.

У подальших дослідженнях слід застосувати інші варіанти метод на визначення самооцінки, а також також розглянути і перевірити інші психологічні поняття як складові самоставлення.

## ВИСНОВКИ

Метою дослідження було з'ясувати, як наше ставлення до себе змінюється від міри нашої емоційної залежності від партнера, і чи дійсно співзалежність в стосунках свідчить про низьку самооцінку, невміння турбуватись і приймати себе такими, як ми є.

У межах одного із завдань даної роботи було розглянути зміст понять самоствавлення, романтичних стосунків дорослого віку та емоційної залежності в романтичних стосунках. Становлення самоствавлення і побудова близьких романтичних стосунків - ключові завдання періоду ранньої дорослості (Lanz & Tagliabue, 2007; О. Сеєргенкова 2012, Е. Еріксон). Емоційну залежність часто пов'язують з ненадійною прив'язаністю (Вонс О. & Семків, І., 2019), а також з низькою самооцінкою (Cullen & Carr, 1999).

Відтак, наступним завданням даної роботи стало становити особливості зв'язку між показниками самоствавлення і співзалежності, визначити відмінності в самоствавленні в досліджуваних з різним типом прив'язаності і співзалежності. Для цього було підбрано відповідний діагностичний інструментарій і залучено 99 осіб дорослого віку до проходження опитувальника, який включив в себе авторську анкету та 4 методики: шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965), методика стилю прив'язаності (ECR-R) (Fraley R.C., 2000), методика дослідження емоційної залежності (Emotional dependency Questionnaire) (Lemos & Londoño, 2020), self-compassion scale (Шкала співчутливості до себе) (Neff.K, 2003).

Дані було зібрано і статистично опрацьовано в програмі STATISTICA 8.0. Відповідно до аналізу літератури і власних спостережень було висунуто 3 гіпотези. Гіпотеза 1 полягала в тому, що показники емоційної співзалежності корелюють з низькими показниками самооцінки і самотурботи, і була підтверджена - було встановлено статистично значущу від'ємну кореляцію між показниками емоційної залежності і самооцінки (-0.31), а також між показниками емоційної залежності і самотурботи (-0.47). У гіпотезі 2 ми припустили, що існують відмінності в показниках самоствавлення в осіб з різним типом прив'язаності та різним рівнем співзалежності. Гіпотезу було підтверджено, але лише частково. Було виявлено статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між групами з різним рівнем емоційної залежності та у рівні самотурботи між групами з різним рівнем емоційної залежності, у рівні самооцінки між групами з різним стилем прив'язаності, але не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні самотурботи в групах з різними стилями прив'язаності. Згідно з гіпотезою 3, показники прив'язаності, співзалежності та самотурботи є визначальними в контексті самооцінки. Це припущення підтвердилось тільки частково, адже за результатами статистичної обробки тільки самотурбота має значущий показник в контексті самооцінки.

Отримані результати свідчать про те, що самооцінка тісно пов'язана з самотурботою, тобто те, як ми вміємо з турботою і добром ставитись до себе, піклуватись і приймати свої недоліки є значимим для того, як ми оцінюємо себе, свої дії, наскільки ми цінуємо самих себе. І хоча наша самооцінка є відносно незалежною від нашої емоційної залежності від партнера і стиля прив'язаності, який нам притаманний, все ж таки показники і самооцінки, і самотурботи відрізняються у людей з різною мірою емоційної залежності від свого партнера. Чим більше ми співзалежні у наших стосунках, тим менша наша оцінка себе та здатність до турботи і прийняття себе. Такі результати підтверджують погляди на емоційну залежність, те, що вона має негативний вплив на самоцінність, самоствавлення, так само, як і те, що низькі показники самоствавлення часто призводять нас до того, що ми шукаємо в партнері, того, що самі собі не можемо дати - увагу, турботу, любов. Ми запевнилися, що ці механізми притаманні й українцям, а отже, можемо використовувати їх не тільки для подальших, більш розширених досліджень, що, для яких, до речі, відкривається широке поле, а й застосувати в психокорекційній та психотерапевтичній роботі із запитами на проблеми в міжособистісних стосунках.

Існує багато можливостей модифікації і розширення даного дослідження. Наприклад, можна замінити деякі методики, як, наприклад, шкалу самооцінки Розенберга на більш сучасні методики. Також цінним було б поглянути на поняття самоствавлення крізь інші характеристики, тим самим ввести додаткові методики, що стосувались би різних аспектів "Я". Оскільки дане дослідження проводилось на представниках середньої дорослості, було б цікаво дослідити як зв'язок самоствавлення і емоційної залежності відрізняється у різних вікових групах, наприклад, юнацькому і дорослому, а також віку пізньої дорослості.

## ДЖЕРЕЛА

1. Barbarias, O., Estévez, A., & Jáuregui, P. (2019). La dependencia emocional como factor mediador en la relación entre apego y el abuso de drogas y alcohol en jóvenes [Emotional dependence as a mediating factor in the relationship between addiction and drug and alcohol abuse in young people]. *Revista Española de Drogodependencias*, 1(44), 44-58.
2. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
3. Berns, R. (1986). Развитие Я-концепции и воспитание [Development of self-concept and education] (V. Piliipovskiy, Trans.). Moscow, Russia: Progress. (Original work published in 1979)
4. Bornstein, R. F. (2006). Self-schema priming and desire for test performance feedback: Further evaluation of a cognitive/interactionist model of interpersonal dependency. *Self and Identity*, 5(2), 110-126. DOI: 10.1080/15298860500492901
5. Bornstein, R. F. (2011). An Interactionist Perspective on Interpersonal Dependency. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2),
6. Bornstein, R. F., Geiselman, K. J., & Eisenhart, E. A. (2002). Construct Validity of the Relationship Profile Test Links With Attachment, Identity, Relatedness, and Affect. *Assessment*, 9(4), 373-381.
7. Bornstein, R. F., Ng, H. M., Gallagher, H. A., Kloss, D. M., & Regier, N. G. (2005). Contrasting effects of self-schema priming on lexical decisions and Interpersonal Stroop Task performance: Evidence for a cognitive/interactionist model of interpersonal dependency. *Journal of Personality*, 73, 732–761.
8. Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
9. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York, NY: Guilford Press.
10. Chistopolskaya, K., Mitina, O., Enikolopov, S., Nikolaev, E., Semikin, G. I., Chubina, S. A., ... Drovosekov, S. (2018). Adaptation of the short version of the Experience in Close Relationships-Revised questionnaire on a Russian sample. *Психологический журнал*, 5, 87-98. doi: 10.31857/S020595920000838-7.
11. Clark, J., & Stoffel, V. C. (1992). Assessment of codependency behavior in two health student groups. *American Journal of Occupational Therapy*, 46(9), 821-828.
12. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
13. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.

14. Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21, 505-526.
15. Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26-35.
16. Eryilmaz, A., & Atak, H. (2013). Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood in terms of Self-Esteem, Gender, and Gender Roles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(2), 595-600.
17. Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 442–452.
18. Fraley, R. C. (2018). *Adult Attachment Theory and Research: A Brief Overview*.
19. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
20. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
21. James, W. (1981). The Consciousness of Self. In F. Burkhardt, B. Bowers, & K. Skrupskelis (Eds.), *The Works of William James. Electronic Edition. Vol. 8: Principles of Psychology (Vol. 1, pp. 279-652)*. Retrieved from [link]
22. Kastamonu Education Journal. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117-126. doi: 10.24106/kefdergi.738845
23. Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana [Construction and validation of the Emotional Dependency Questionnaire in Colombian population]. *Acta Colombiana de Psicología Colombiana*, 9(2), 127-140.
24. Lemos, M., Vásquez, A. M., & Román-Calderón, J. P. (2019). Potential Therapeutic Targets in People with Emotional Dependency. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 18-27.
25. Li, T., & Chan, D. K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. doi: 10.1002/ejsp.1842
26. Meier, A., & Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly*, 50, 308-335.
27. Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092–1106.

28. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035.
29. Neff, K.D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1–12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
30. Orth, U., Robins, R.W., & Widaman, K.F. (2012). Life-span
31. Prosandieieva, L. Y. (2007). Концептуальні засади теорії самоцінності [Conceptual foundations of the theory of self-worth]. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 7(13), 282–288.
32. Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic Relationship Patterns in Young Adulthood and Their Developmental Antecedents. *Developmental Psychology*, 49(11), 2159-2171.
33. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
34. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
35. Ukrainian Institute of Cognitive-Behavioral Therapy. (2012). Rosenberg Self-Esteem Scale.
36. Березовська, Л.І. (2021). Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(59), 28–35.
37. Вонс, О.-М., & Семків, І. (2019). Тип прив'язаності як чинник якості романтичних стосунків у різні вікові періоди. Львів: Український католицький університет.
38. Гайович, А., & Тиченко, М. (2022). Особливості прояву любові в осіб з різним досвідом романтичних стосунків. *Український Католицький Університет, Львів*
39. Каламаж, Р.В. (2010). САМОСТАВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЕМОЦІЙНО-ОЦІННОГО КОМПОНЕНТА Я-КОНЦЕПЦІЇ. *Журнал психологічні перспективи*, випуск 15.
40. Максименко, С.Д., Чепи, М.-Л.А. (ред.) (2010). *Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика*. Ніжин: видавництво НДУ ім. М. Гоголя, Т. IX, частина 5, ст. 216-221.
41. Мателега, М. М., & Азізов, С. С. (2015). Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 7, 146-160.
42. Н.И. Сарджвеладзе (1989). *ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДОЙ*. Тбилиси: "Мецниереба".
43. Пантелеев, С.Р. (1993). *Методика исследования самоотношения*. Москва: М. Смысл.
44. Сергеєнкова, О.П., Столярчук, О.А., Коханова, О.П., Пасєка, О.В. (2012). *Вікова психологія*. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, ст. 338-265.



45. Широка, А. О., & Брух, І. І. (2021). Емоційна залежність у романтичних стосунках: Роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість*, 2(20), 239-976. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.2.239976>
46. Яворська-Вєстрова, І.В. (УДК 159.92). ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ: ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ.

## Додатки

### Додаток А

#### Анкета

1. Вкажіть Вашу стать
  - Жіноча
  - Чоловіча
  - Не бажаю зазначати
2. Ваш вік: (цифрою)
3. Ваш сімейний статус на даний момент
  - У стосунках
  - Не перебуваю в стосунках зараз
  - Заміжня/одружений
  - Розлучений/розлучена

## Додаток Б

Переклад методики стилю прив'язаності (ECR-R, Chris Fraley) (коротка версія)

1. Мої стосунки з коханою людиною часто дають мені привід сумніватися в собі.
2. Мені легко висловлювати почуття до свого/-єї коханого/-ї на людях.
3. Мені важко розкривати душу перед коханими людьми.
4. Я нервуюсь, коли близькі люди лізуть мені в душу.
5. Мені досить складно дозволити собі покладатися на близьких мені людей.
6. Я часто переживаю, що мій/-я коханий/-а насправді мене не любить
7. Я переживаю, що не буду так само важливий/-а для близьких мені людей, як вони для мене.
8. Мені стає не по собі, коли кохана людина хоче більш довірливих стосунків.
9. Іноді близькі мені люди змінюють свої почуття до мене без явної причини.
10. Я просто божеволію від того, що коханий/-а не налаштований/-а на мене і не дає потрібної мені підтримки.
11. Я вважаю за краще не надто довіряти людям, яких я люблю.
12. Коли я виявляю свої почуття до близьких мені людей, я переживаю, що вони не будуть відчувати те ж саме до мене.
13. Я легко можу попросити про щось людей, яких люблю.
14. Я помічаю, що мій/ моя коханий/-а не прагне до настільки ж довірливих взаємин, що і я.

## Додаток В

Переклад опитувальника Self-compression scale (Шкала співчутливості до себе) Neff К.

1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізнаним(ою) від решти світу
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а)
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюсь тримати свої емоції збалансованими
10. Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюсь нагадати собі, що таке почуття має більшість людей
11. Я нетолерантний (а) і нетерплячий (а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються
12. Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребую
13. Коли я пригнічений (а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюсь дивитися на речі виважено
15. Я намагаюсь дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюсь оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше
19. Я добрий (а) до себе, коли мені погано
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене

21. Я можу бути холоднокровним (ою) по відношенню до себе, коли мені погано
22. Коли я пригнічений (а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них
23. Я толерантний (а) до своїх недоліків
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний (а) робити з мухи слона
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці
26. Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються

## Додаток Г

## Результати описової статистики

## Додаток Г.1

Результати перевірки внутрішньої узгодженості шкал за критерієм Альфа Кронбаха

## ECR-R

## Шкала «Тривожність»

Summary for scale: Mean=20,6465 Std.Dv.=8,8747 Cronbach alpha: ,799841 Standardized alpha: ,8014 Average inter-item corr.: ,371864					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StdV. if deleted	ltm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1. Мої стосунки з коханою людиною часто дають мені привід сумніватися в собі	18,15152	60,57300	7,782866	0,578231	0,76733
6. Я часто переживаю, що мій/-я коханий/-а насправді мене не любить	18,04040	57,57412	7,587761	0,605928	0,76014
7. Я переживаю, що не буду так само важливий/-а для близьких мені людей, як вони для мене.	17,08081	56,03387	7,485578	0,618819	0,75685
9. Іноді близькі мені люди змінюють свої почуття до мене без явної причини.	18,16162	63,99408	7,999630	0,386113	0,79841
10. Я просто божеволію від того, що коханий/-а не налаштований/-а на мене і не дає потрібної мені пі	17,61616	58,29711	7,635254	0,589809	0,76336
12. Коли я виявляю свої почуття до близьких мені людей, я переживаю, що вони не будуть відчувати те	16,94950	57,07826	7,555016	0,522671	0,77655
14. Я помічаю, що мій/ моя коханий/-а не прагне до настільки ж довірливих взаємин, що і я.	17,87879	60,79338	7,797011	0,436759	0,79181

## Шкала «Уникнення»

Summary for scale: Mean=19,1818 Std.Dv.=7,06148 Cronbach alpha: ,686942 Standardized alpha: ,68013 Average inter-item corr.: ,278265					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StdV. if deleted	ltm-Totl Correl.	Alpha if deleted
3. Мені важко розкривати душу перед коханими людьми.	16,20202	32,10061	5,665740	0,609667	0,57608
4. Я нервуюсь, коли близькі люди лізуть мені в душу.	15,93939	33,14784	5,757416	0,539095	0,60202
5. Мені досить складно дозволити собі покладатися на близьких мені людей.	16,10101	34,31303	5,857732	0,486911	0,621517
8. Мені стає не по собі, коли кохана людина хоче більш довірливих стосунків.	17,14141	37,27293	6,105156	0,493078	0,62687
11. Я вважаю за краще не надто довіряти людям, яких я люблю.	16,65656	32,02346	5,658928	0,612973	0,57474
13. Я легко можу попросити про щось людей, яких люблю.	13,86869	49,68983	7,049101	-0,140017	0,799727

## Шкала самооцінки Розенберга

Summary for scale: Mean=18,1515 Std.Dv.=2,39627 Cronbach alpha: -,01679 Standardized alpha: --- Average inter-item corr.: ,004289					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StdV. if deleted	ltm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1. Загалом, я задоволений (-на) собою	16,24242	6,001837	2,449865	-0,238639	0,146037
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а)	16,65656	4,447710	2,108959	0,146337	0,000000
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей	15,84848	5,522497	2,349999	-0,057345	0,013178
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей	15,72727	5,168045	2,273333	0,046180	0,000000
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися	16,94950	4,997449	2,235497	0,005592	0,000000
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою)	16,51515	4,027548	2,006875	0,276814	0,000000
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими	15,96970	5,463728	2,337462	-0,068769	0,025798
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе	16,32323	4,905622	2,214864	0,049731	0,000000
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха	17,07071	4,691970	2,166095	-0,043388	0,000000
10. Я позитивно ставлюсь до себе	16,06061	6,016529	2,452861	-0,243509	0,152205

## Emotional Dependency Questionnaire

### Шкала «Сепараційна тривога»

Summary for scale: Mean=11,6162 Std.Dv.=6,2787 Cronbach alpha: ,713710 Standardized alpha: ,7128 Average inter-item corr.: ,302687					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
6. Якщо мій партнер (-ка) не дзвонить мені в той час, коли обіцяв (-ла) подзвонити, то я думаю, що в	10,29293	29,37884	5,420225	0,440558	0,676699
7. Коли мій партнер (-ка) повинен (-а) поїхати кудись на декілька днів, то я відчуваю себе сильно за	9,85859	26,64667	5,162041	0,537447	0,644700
8. Коли ми з партнером (-кою) сваримось, мені страшно, що він (вона) мене перестане любити.	10,06061	25,73370	5,072840	0,592784	0,625317
13. Коли я сварюсь з партнером (-кою), то відчуваю себе повністю порожнім (-ою).	9,27273	27,67310	5,260522	0,555060	0,642578
15. Мені страшно, що мій партнер (-ка) покине мене.	9,90909	28,78971	5,365605	0,439632	0,676742
17. Я тривожусь, коли не знаю, де є мій партнер (-ка).	8,68687	33,68983	5,804294	0,143551	0,760871

### Шкала «Пошук підтвердження»

Summary for scale: Mean=9,20202 Std.Dv.=4,00505 Cronbach alpha: ,735369 Standardized alpha: ,73630 Average inter-item corr.: ,490615					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
5. Я потребую, щоб мені постійно показували, що мене люблять.	6,171717	6,930109	2,632510	0,698569	0,471305
11. Мені не подобається, коли мій партнер (-ка) не говорить про свою любов до мене.	6,707071	7,358637	2,712681	0,536928	0,686171
12. Мені потрібно мати людину, для якої я особливий (-ва) з-поміж інших.	5,525252	9,683705	3,111865	0,468078	0,749004

### Шкала «Схильність підлаштовуватися»

Summary for scale: Mean=5,34343 Std.Dv.=2,67323 Cronbach alpha: ,411325 Standardized alpha: ,42492 Average inter-item corr.: ,199145					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
16. Якщо мій (моя) партнер (-ка) пропонує мені щось, то я зміню всі свої плани, щоб провести час з н	2,262626	4,173451	2,042903	0,174823	0,456190
22. Кожного разу, коли я перебуваю 1, я віддаляюся від своїх друзів.	3,949495	3,886338	1,971380	0,238083	0,333211
23. Мені весело лише тоді, коли я зі своїм (-єю) партнером.	4,474748	4,148352	2,036750	0,340953	0,164100

### Шкала «Страх самотності»

Summary for scale: Mean=4,01010 Std.Dv.=4,46870 Cronbach alpha: ,880898 Standardized alpha: ,88005 Average inter-item corr.: ,731291					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
1. Я відчуваю себе безпорадним (-ою) та беззахисним (-ою), коли я наодинці.	2,818182	10,49220	3,239166	0,657171	0,924908
18. Я відчуваю себе спустошеним (-ою), коли я самотній (-я).	2,434343	8,60933	2,934165	0,818871	0,785589
19. Я не терплю самотності.	2,767677	8,82481	2,970659	0,842022	0,764880

### Шкала «Чіпляння за партнера»

Summary for scale: Mean=2,79798 Std.Dv.=2,66489 Cronbach alpha: ,364964 Standardized alpha: ,4267 Average inter-item corr.: ,199558					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
9. Я погрожувала собі нашкодити, щоб мій партнер (-ка) не пішов від мене.	2,555556	5,337822	2,310373	0,311766	0,227082
10. Я слабкий (-а) та потребуючий (-а).	1,797980	3,413733	1,847629	0,220471	0,268277
20. Я готовий (-а) робити все, щоб зберегти любов мого партнера (-ки), навіть ризикувати власним жит	1,242424	3,597796	1,896786	0,182255	0,359367

## Self-compassion scale

### Шкала «Доброта до себе»

		Summary for scale: Mean=13,9697 Std.Dv.=4,78188 Cronbach alpha: ,846552 Standardized alpha: ,84644 Average inter-item corr.: ,529545				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
<b>5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю</b>	11,44444	13,84287	3,720601	0,723435	0,795711	
12. Коли в моєму житті настануть дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребує	11,15152	15,44169	3,929591	0,650336	0,816524	
19. Я добрий (а) до себе, коли мені погано	11,15152	14,65381	3,828030	0,718682	0,797928	
23. Я толерантний (а) до своїх недоліків	11,05050	15,17927	3,896058	0,603104	0,829439	
26. Я намагаюсь бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються	11,08081	16,09448	4,011793	0,582770	0,833344	

### Шкала «Самокритика»

		Summary for scale: Mean=15,2020 Std.Dv.=4,56915 Cronbach alpha: ,756221 Standardized alpha: ,75767 Average inter-item corr.: ,394993				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
<b>1. Я осуждаю та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам</b>	12,04040	14,62463	3,824216	0,487792	0,724805	
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе	12,20202	13,05010	3,612492	0,569178	0,695334	
11. Я нетолерантний (а) і нетерплячий (а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються	11,87879	13,56107	3,682535	0,599115	0,685265	
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе	12,22222	13,30415	3,647486	0,651279	0,666984	
21. Я можу бути холоднокровним (ою) по відношенню до себе, коли мені погано	12,46465	15,62249	3,952529	0,330572	0,778982	

### Шкала «Загальна людяність»

		Summary for scale: Mean=11,8081 Std.Dv.=3,64965 Cronbach alpha: ,722619 Standardized alpha: ,72001 Average inter-item corr.: ,403047				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
<b>3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі</b>	8,161616	9,327415	3,054082	0,410818	0,714969	
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне	9,252525	8,229161	2,868651	0,462344	0,690877	
10. Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюсь нагадати собі, що	9,575758	7,456381	2,730638	0,580472	0,617611	
15. Я намагаюсь дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи	8,434343	7,397204	2,719780	0,599408	0,605462	

### Шкала «Ізоляція»

		Summary for scale: Mean=13,4747 Std.Dv.=4,24106 Cronbach alpha: ,784982 Standardized alpha: ,78448 Average inter-item corr.: ,483914				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
<b>4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе із</b>	9,62626	11,26436	3,356242	0,557506	0,749171	
13. Коли я пригнічений (а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене	10,23232	10,21875	3,196678	0,639314	0,707121	
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя	10,05050	11,09846	3,331435	0,554300	0,750855	
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці	10,51515	10,35078	3,217263	0,615867	0,719659	

### Шкала «Майндфулнес»

		Summary for scale: Mean=13,3737 Std.Dv.=3,61286 Cronbach alpha: ,733155 Standardized alpha: ,73995 Average inter-item corr.: ,421889				
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted	
<b>9. Коли щось засмучує мене, я намагаюсь тримати свої емоції збалансованими</b>	9,94950	7,785328	2,790220	0,513805	0,679466	
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюсь дивитися на речі виважено	9,76768	7,673299	2,770072	0,672180	0,595325	
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюсь оцінювати ситуацію в цілому, підходити	9,83838	7,771860	2,787806	0,547287	0,659416	
22. Коли я пригнічений (а), я намагаюсь ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою)	10,56566	8,427508	2,903017	0,391490	0,751289	

### Шкала «Надідентифікація»

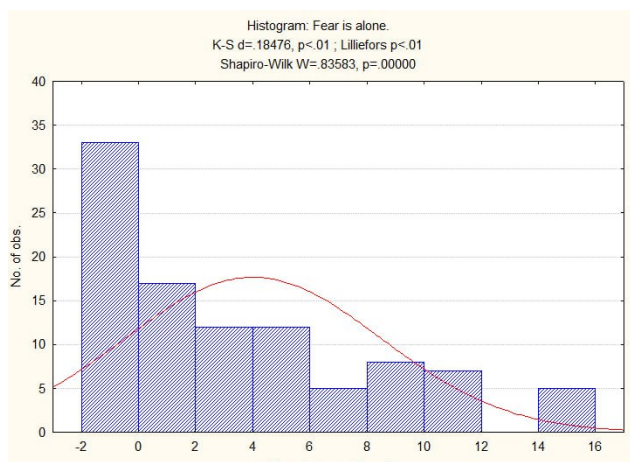
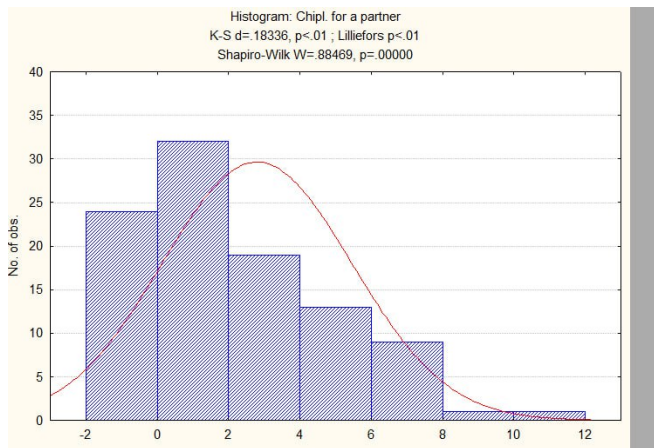


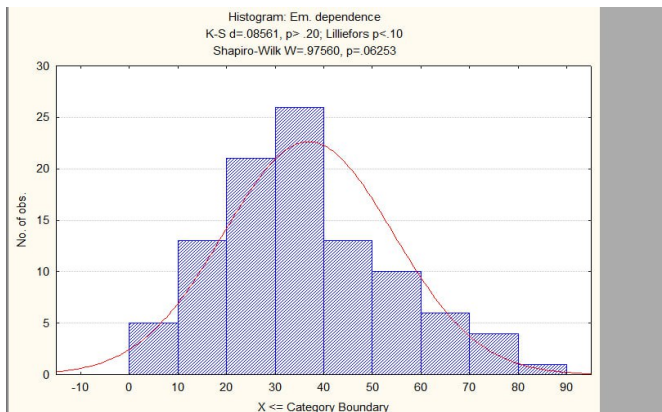
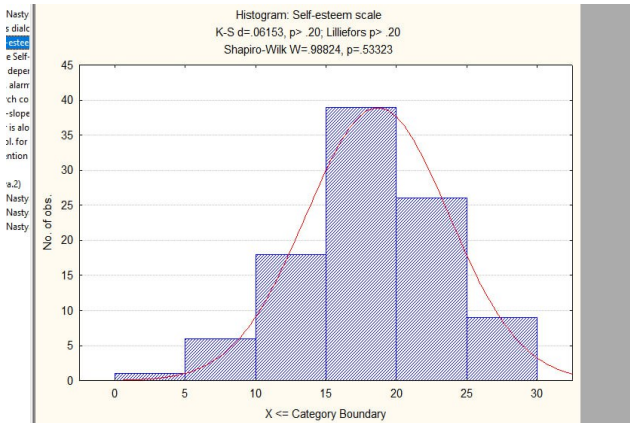
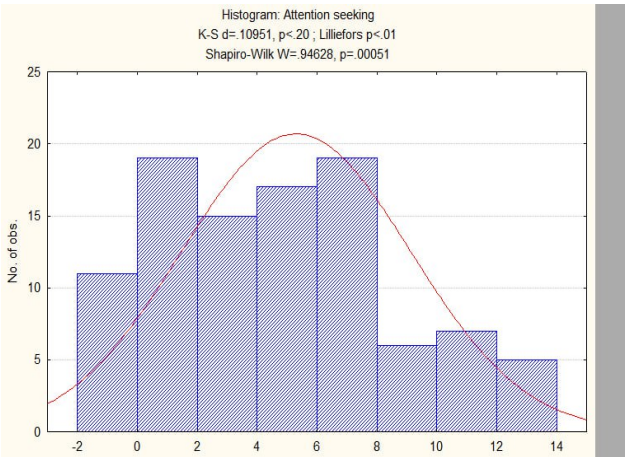
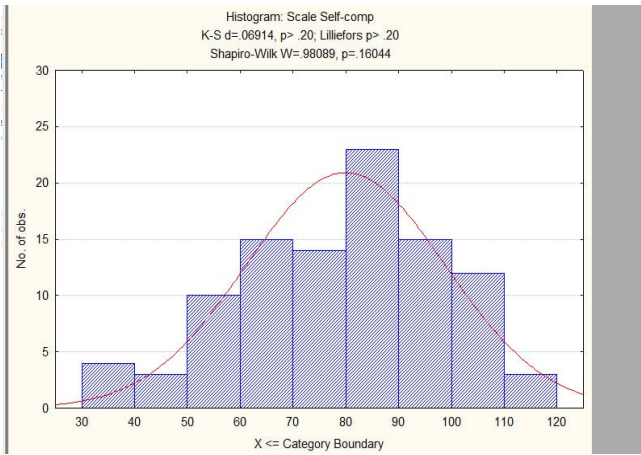
insert format statistics data mining graphs tools data workbook window help

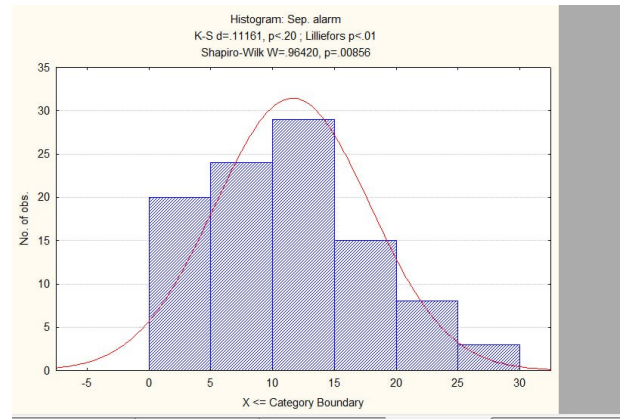
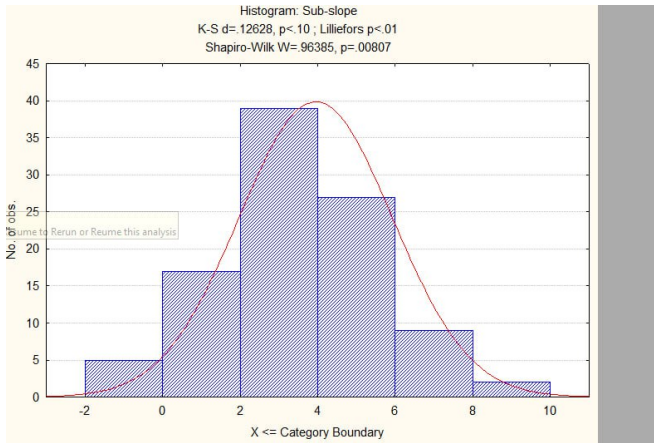
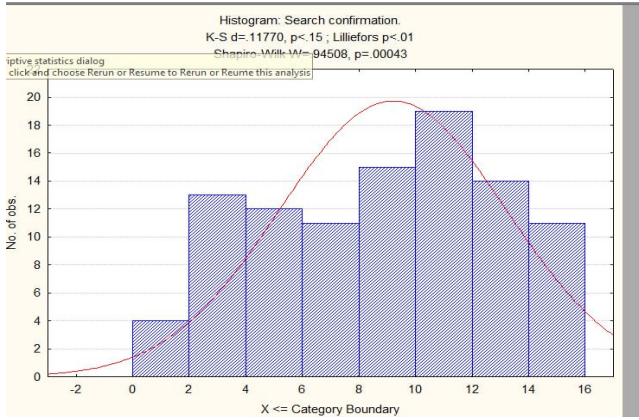
Summary for scale: Mean=12,1414 Std.Dv.=4,19915 Cronbach alpha: ,770193 Standardized alpha: ,77080 Average inter-item corr.: ,465250					
variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) заціклюватися на негативних аспектах ситуації	9,313131	10,17468	3,189777	0,665177	0,666443
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності	9,070707	11,90409	3,450231	0,408928	0,795718
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене	9,303030	10,21120	3,195497	0,637191	0,680306
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний (а) робити з мухи слона	8,737373	9,99163	3,160954	0,590618	0,705396

## Додаток Г.2

## Результати узгодженості шкал за критерієм Шапіро-Вілкі







## Додаток Д

### Інформаційна згода

Дане дослідження має на меті пошук звязку певних особистісних факторів та поведінки і почуттів особистості в романтичних стосунках.

Якщо ви маєте досвід романтичних стосунків і досягли 20 років, то запрошуємо Вас до проходження даного опитувальника, який містить в собі 77 запитань і займе 15 хвилин Вашого часу. Участь в дослідженні дасть вам змогу замислитись над ставленням до себе та над тим, як ви себе відчуваєте у важливих для вас стосунках

Усі відповіді анонімні і залишатимуться конфіденційними, а результати дослідження будуть подані в узагальненому вигляді. Пам'ятайте, що немає правильної чи неправильної відповіді. Обирайте відповідь, яка найточніше підходить Вам, відповідає Вашому власному досвіду.

Даю добровільну згоду на участь в дослідженні та розумію, що його результати будуть анонімні та використані в узагальненому вигляді в наукових цілях

- Так
- Ні

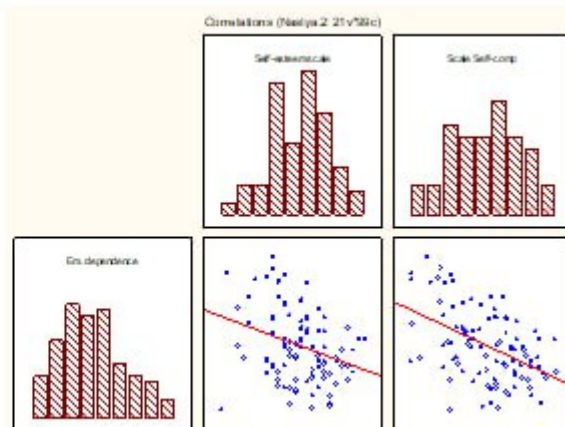
## Додаток Ж

## Результати кореляційного аналізу

## Результати непараметричного критерію Спірмана

		Spearman Rank Order Correlations (Nastya.2)					
		MD pairwise deleted					
		Marked correlations are significant at $p < .05000$					
Variable		Sep. alarm	Search confirmation.	Sub-slope	Fear is alone.	Chipl. for a partner	Attention seeking
Self-esteem scale		<b>-0,422798</b>	0,020305	-0,132263	<b>-0,260255</b>	<b>-0,300512</b>	-0,184095
Scale Self-comp		<b>-0,482341</b>	-0,158862	-0,151165	<b>-0,371169</b>	<b>-0,339065</b>	<b>-0,253525</b>

		Correlations (Nastya.2)	
		Marked correlations are significant	
		N=99 (Casewise deletion of)	
Variable		Em. dependence	
Self-esteem scale			<b>-0,31</b>
Scale Self-comp			<b>-0,47</b>



## Додаток К

## Результати дисперсійного аналізу

## Додаток К.1

## Результати аналізу на визначення гомогенності груп Левіна

Variable	Levene Test of Homogeneity of Variances (Nastya.3)							
	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)	988,7270	3	329,5757	9694,492	95	102,0473	3,229637	0,025861
Self-esteem scale	35,9280	3	11,9760	710,524	95	7,4792	1,601242	0,194251

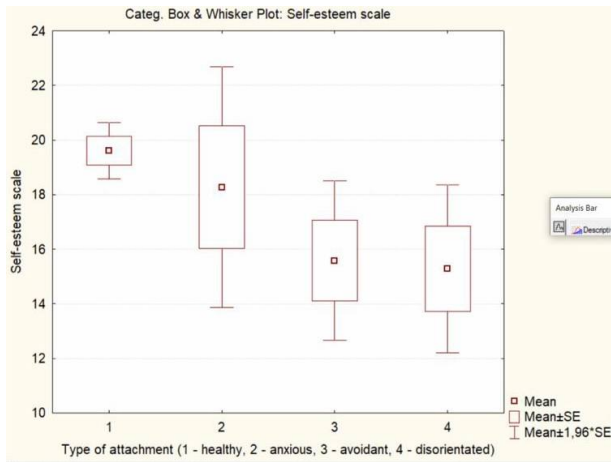
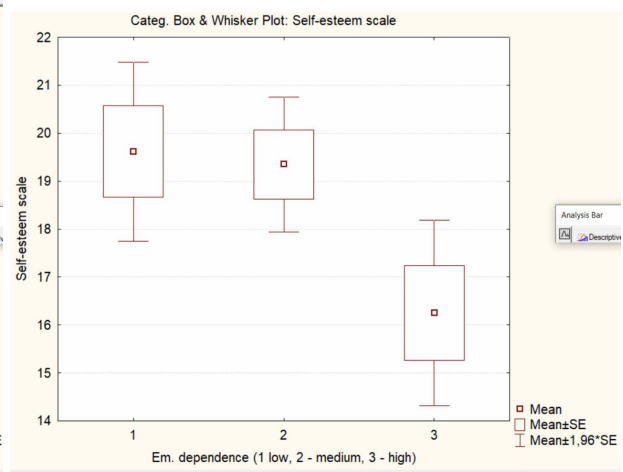
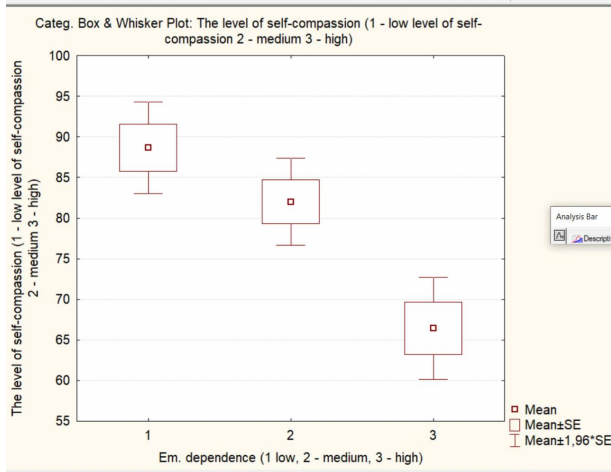
Variable	Levene Test of Homogeneity of Variances (Nastya.3)							
	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)	309,0815	2	154,5407	8580,774	96	89,38307	1,728971	0,182947
Self-esteem scale	1,3359	2	0,6679	885,986	96	9,22902	0,072374	0,930234

## Додаток К.2

## Результати однофакторного дисперсійного аналізу

Variable	Analysis of Variance (Nastya.3)							
	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
Self-esteem scale	257,0382	3	85,67939	2268,962	95	23,88381	3,587342	0,016573

Variable	Analysis of Variance (Nastya.3)							
	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)	6575,262	2	3287,631	28372,70	96	295,5489	11,12381	0,000045
Self-esteem scale	186,244	2	93,122	2339,76	96	24,3725	3,82079	0,025315



### Додаток К.3

#### Результати параметричного критерію для порівняння груп Шеффе

		Scheffe Test; Variable: The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)		
		Marked differences are significant at p < ,05000		
Em. dependence (1 low, 2 - medium, 3 - high)		{1}	{2}	{3}
		M=2,3462	M=2,1633	M=1,4583
1	{1}		0,512678	0,000030
2	{2}	0,512678		0,000175
3	{3}	0,000030	0,000175	

		Scheffe Test; Variable: Self-esteem scale (Nastya.3) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
Em. dependence (1 low, 2 - medium, 3 - high)		{1}	{2}	{3}
		<b>M=19,615</b>	M=19,347	M=16,250
1	{1}		0,975206	0,059875
2	{2}	0,975206		<b>0,046447</b>
3	{3}	0,059875	<b>0,046447</b>	

		Scheffe Test; Variable: The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high) Marked differences are significant at $p < ,05000$			
Type of attachment (1 - healthy, 2 - anxious, 3 - avoidant, 4 - disorientated)		{1}	{2}	{3}	{4}
		<b>M=2,1594</b>	M=1,8182	M=1,7500	M=1,7143
1	{1}		0,542225	0,346041	0,485350
2	{2}	0,542225		0,996855	0,992922
3	{3}	0,346041	0,996855		0,999690
4	{4}	0,485350	0,992922	0,999690	

		Scheffe Test; Variable: самооцінка (Nastya.3) Marked differences are significant at $p < ,05000$			
Type of attachment (1 - healthy, 2 - anxious, 3 - avoidant, 4 - disorientated)		{1}	{2}	{3}	{4}
		M=19,609	M=18,273	M=15,583	M=15,286
1	{1}		0,870836	0,081074	0,181393
2	{2}	0,870836		<b>0,043000</b>	0,660968
3	{3}	0,081074	<b>0,043000</b>		<b>0,039440</b>
4	{4}	0,181393	0,660968	<b>0,034401</b>	

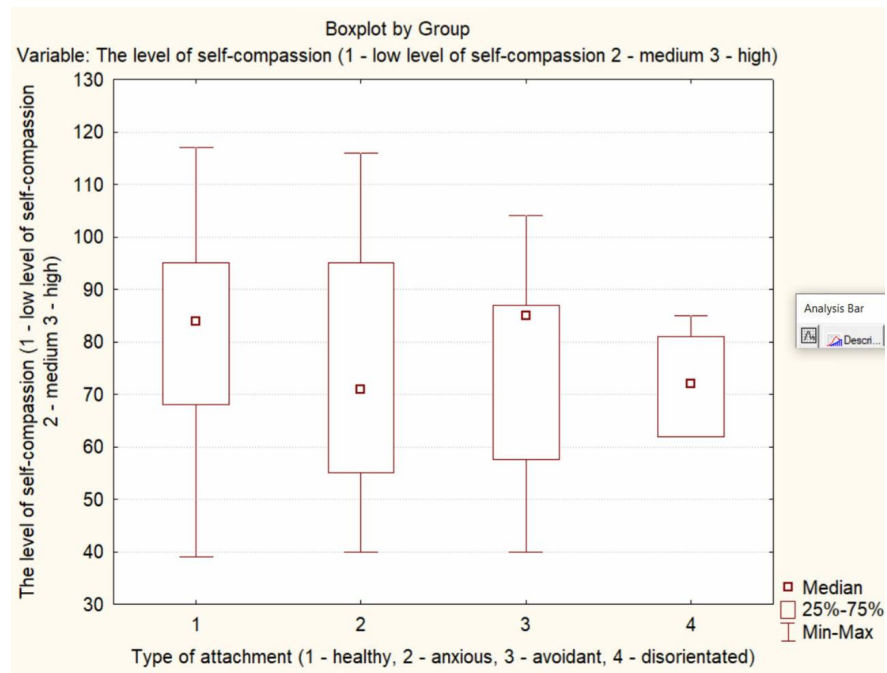
## Додаток К.4

## Результати непараметричного критерію Краскелла-Уолісса

		Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high) (Independent (grouping) variable: Type of attachment (1 - healthy, 2 - anxious, 3 - avoidant, 4 - disorientated)) Kruskal-Wallis test: $H(3, N=99) = 4,307275$ $p = ,2301$		
Dependent:	The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)	Code	Valid N	Sum of Ranks
1		1	69	3711,000
2		2	11	466,000
3		3	12	523,000
4		4	7	250,000

		Median Test, Overall Median = 82,0000; The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high) (Independent (grouping) variable: Type of attachment (1 - healthy, 2 - anxious, 3 - avoidant, 4 - disorientated)) Chi-Square = 4,766847 df = 3 $p = ,1897$				
Dependent:	The level of self-compassion (1 - low level of self-compassion 2 - medium 3 - high)	1	2	3	4	Total
<= Median: observed	observed	33,00000	7,00000	5,00000	6,00000	51,00000
	expected	35,54545	5,66667	6,18182	3,60606	
	obs.-exp.	-2,54545	1,33333	-1,18182	2,39394	
> Median: observed	observed	36,00000	4,00000	7,00000	1,00000	48,00000
	expected	33,45455	5,33333	5,81818	3,39394	
	obs.-exp.	2,54545	-1,33333	1,18182	-2,39394	
Total: observed		69,00000	11,00000	12,00000	7,00000	99,00000





## Додаток Л

### Результати регресійного аналізу

Regression Summary for Dependent Variable: Self-esteem scale						
R= .71024760 R <sup>2</sup> = .50445165 Adjusted R <sup>2</sup> = .48336449						
F(4,94)=23.922 p<.00000 Std.Error of estimate: 3.6492						
N=99	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(94)	p-level
<b>Intercept</b>			6,578129	2,859723	2,30027	0,023645
Scale Self-comp	0,652199	0,086498	0,175342	0,023255	7,54002	0,000000
ECR alarm	0,024636	0,098251	0,014093	0,056206	0,25074	0,802560
ECR avoided	-0,171352	0,088819	-0,104652	0,054245	-1,92923	0,056719
Em. dependence	-0,016461	0,093465	-0,004788	0,027183	-0,17612	0,860576