

**СОЗАВИСИМОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

**Марин Е.Б.**, - научный руководитель, доцент,  
кандидат исторических наук.

**Храпкива Д.Н.**, - студент 4 курса.

Дальневосточный Федеральный Университет, г. Владивосток,  
департамент «Психологии и образования»,  
направление подготовки «Психология».

[khrapkova.dn@students.dvfu.ru](mailto:khrapkova.dn@students.dvfu.ru)

**Аннотация.** В рамках данной статьи рассматривается теоретический аспект психологического феномена «созависимость». Анализируется современная научная литература. Описываются основные признаки созависимости и причины формирования созависимых отношений, в том числе, в неблагополучной семье.

**Ключевые слова:** созависимость, зависимость, партнер, созависимые отношения, отношения.

**CODEPENDENCY IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE**

**E.B. Marin**, scientific supervisor, associate Professor, Candidate of  
Historical Sciences.

**D.N. Khrapkova**, 4th year student of the Far Eastern Federal University,  
Vladivostok, Department of «Psychology and Education», the direction of training  
«Psychology». [khrapkova.dn@students.dvfu.ru](mailto:khrapkova.dn@students.dvfu.ru)

**Annotation.** Within the framework of this article, the theoretical aspect of the psychological phenomenon of "codependency" is considered. The modern scientific literature is analyzed. The main signs of codependency and the reasons for the formation of codependent relationships, including in a dysfunctional family, are described.

**Keywords:** codependency, dependence, partner, codependent relationship, relationship.

**Введение.** В современном мире зависимость является актуальной проблемой для большого количества людей. Зависимый человек не только отрицательно влияет на сферы собственной жизни, он также портит отношения с окружающими, особенно с родными и близкими людьми, оказывая на них, часто, пагубное воздействие. Члены его семьи нередко становятся созависимыми, безусловно, это негативно сказывается на качестве их жизни и дальнейшем выздоровлении зависимого. Большинство ученых склоняются к мнению о том, что зависимость является семейной болезнью. Так как возникновение этого недуга у одного члена семьи по цепочке перекидывается на других, такое явление в психологической литературе и получило название «созависимость» [2].

Цель работы: теоретический анализ современных подходов к проблеме созависимости.

В соответствии с целью исследования были выделены следующие задачи:

- рассмотреть современные взгляды и актуальные научные статьи по теме теоретического исследования;
- определить понятие феномена «созависимость» и «девиантная (неблагополучная) семья», проанализировать соответствующую литературу.

**Основная часть.** Проблема созависимых отношений в семьях продолжает быть актуальной, несмотря на продолжительный исторический путь ее исследования. Особый интерес вызывают исследования, посвященные проблеме проявления созависимости в актуальной семье и в последующих поколениях (Э.У.Смит, М. Битти, В. Д. Москаленко). По мнению большинства авторов, истоки формирования созависимости лежат в семье. Созависимые личности происходят из семей, в которых взаимоотношения членов носят, как правило, дисфункциональный, деструктивный характер – именно такие семьи можно считать девиантными (пьянство членов семьи, ненадлежащий уход за ребенком и ряд иных примеров). Многочисленные исследования утверждают, что любое

искажение семьи оказывает негативное влияние на развитие личности ребенка, соответственно, и на формирование такого феномена, как созависимость [4].

Нередко в различного рода отношениях (детско-родительских, любовных и т.д.) один находится в паталогической, поведенческой или эмоциональной зависимости от другого. Такой человек теряет свои психологические границы, он готов «раствориться» в партнере и возвысить его чувства и потребности над собственными. Он способен игнорировать свои желания в угоду партнера. Также, люди, находящиеся в подобного рода зависимости от другого, часто бывают излишне заботливы, они опекают партнера, берут на себя ответственность за его психологическое или материальное состояние. В случае, если такие отношения разрываются, утрата близкого воспринимается предельно тяжело. Не исключено и то, что в следующих отношениях человек не попытается воспроизвести прежнюю поведенческую модель.

Созависимость - поведение, сформировавшееся в результате неспособности начинать и поддерживать здоровые отношения. Созависимые бессознательно выбирают себе проблемных партнеров, отношения с которыми помогают им чувствовать себя псевдохорошими и незаменимыми [1].

Семьи, сталкивающиеся с различного рода аддикциями (партнера, ребенка, родителя), как правило, длительный период времени пребывают в стрессовом состоянии. Если вовремя не адаптироваться к таким условиям, изменения коснутся внутрисемейных отношений, после чего переключатся на отношения с внешним миром.

Изначально явление созависимости было обнаружено при взаимодействии тех, кто страдает алкоголизмом (зависимый) и поведением тех, кто заботится о них (спасители, они же созависимые). После чего было подмечено сходство созависимых из семей алкоголиков с теми, кто ухаживает и заботится о тяжелобольных людях или страдающих психическими расстройствами. Далее круг людей, находящихся в созависимых отношениях еще более расширили, опираясь на критерии таких взаимоотношений.

В психологической литературе существует множество определений

данного феномена. Исследователи, рассматривающие проблему созависимых отношений, не пришли к единому мнению по поводу определения созависимости. Чем это может быть обусловлено? Во-первых, следует отметить, существование разных подходов к изучению данного явления. Во-вторых, данное понятие обладает нелинейностью, неоднородностью и сложностью в понимании. Кроме того, еще одной причиной может быть различный контингент людей, на которых основывались при исследовании особенностей созависимости личности. Также на неопределенность понятия повлияли разные представления о причинах созависимости. Взгляды разделились, одни авторы считают, что созависимость - это генетически обусловленное состояние человеческой психики, другие же рассматривают как защитную психологическую реакцию на обстоятельства, которые возникли в результате проживания с наркоманами, алкоголиками или токсикоманами [5].

Как было уже сказано выше, термин «созависимость» впервые возник в связи с алкоголизмом и приписывался женщинам, которые находились в родственных связях с алкоголиком. В дальнейшем, термин стал употребляться намного шире, использоваться для описания взаимоотношений в семьях с различными формами девиантного поведения. Сейчас же психологи полагают, что созависимые отношения в равной степени свойственны как женскому полу, так и мужскому.

При созависимых отношениях:

- даже если имеются объективные доказательства, что существующие отношения не идут на пользу, созависимый партнер не предпринимает никаких шагов для того, чтобы разорвать их; созависимый человек ищет оправдания для себя и своего партнера, чтобы скрыть правду от других людей;

- при мысли о разрыве или изменении отношений, созависимую личность охватывает чувство страха, и она цепляется за них еще крепче;

- при попытке изменить взаимоотношения, созависимый испытывает сильное беспокойство, ощущает недомогание, одиночество и

опустошенность, от которых можно избавиться только путем восстановления старых моделей деструктивного поведения [1].

Анализ различных теоретических подходов к проблеме зависимости позволяет понимать феномен созависимости не как вторичное явление (в связи с алкогольной или наркотической зависимостью близкого), а как нарушение личности, формирующееся в ранних детско-родительских отношениях.

Представители различных психологических направлений огромное значение придают раннему детству, относя его к особенно критическим этапам развития каждого человека. От того, насколько правильно будут пройдены эти важные стадии развития, зависит психологическое и личностное благополучие «взрослого ребенка». Еще одним критическим этапом развития личности является подростковый период. Подростковый возраст, традиционно называемый вторым психологическим рождением, имеет с точки зрения формирования созависимости большое значение. Этот период сопровождается большими изменениями в развитии: период становления личности, начало периода самоидентификации, самоопределения. Происходит апробация личностных ценностей подростка и ценностей его родительской семьи. Согласно Э. Эриксону, данную стадию в развитии личности характеризует самый глубокий жизненный кризис. В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные (или не пройденные) критические моменты развития. От того, чем были наполнены и как пройдены предыдущие стадии развития, будут зависеть способность подростка сознательно и самостоятельно решать задачи, умение делать выбор, значимый для него и для общества. Нередко подростковый период сопровождается бурным проявлением кризиса, обусловленным как внутренними, так и внешними причинами. И если к моменту вступления в этот возрастной этап предыдущие стадии были пройдены успешно, ребенок обретает чувство уверенности, способность создавать здоровые взаимоотношения [6].

Конечно, степень проявления созависимости во взрослом возрасте определяется не только благополучным прохождением (в биологическом значении, процесс онтогенеза) того или иного периода взросления (будь то

младенчество или подростковый этап), а прежде всего взаимоотношением с ближайшим и дальним социальным окружением. Для здорового эмоционального развития значимым фактором является семейная атмосфера на всех возрастных этапах.

**Заключение.** Таким образом, проанализированная литература дает нам основание утверждать, что феномен «созависимость» трактуется различными авторами по-разному и рассматривается через специфику психологического и поведенческого состояний, выученный набор поведенческих форм, нарушение адаптации, различные нарушения личности и так далее [3]. Единого мнения о причинах данного феномена не существует также, одни исследователи утверждают о генетической предрасположенности, другие же указывают на социально-психологические детерминанты. Солидарны все авторы лишь в том, что проблема созависимости по-настоящему тяжела и длительна, при ее выявлении бороться с ней необходимо своевременно.

Важно отметить также и то, что в настоящее время существуют определенные социально-психологические программы, нацеленные на помощь и образование заинтересованных в вопросах зависимости, а также включающие в себя различные виды терапии (индивидуальную, групповую и семейную). Список литературы

1. Винников, Л.И. Созависимость как психологический феномен / Л.И. Винников // Достижения науки и образования. – 2019. – С. 40-41.
2. Дианова, Н.Ф. Феномен созависимости в социальной психологии / Н.Ф. Дианова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – С. 199-201.
3. Ермаков, П.Н., Кукуляр, А.М. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение» / П.Н. Ермаков, А.М. Кукуляр // Мир науки. – 2018. – С. 2-8.

4. Минуллина, А.Ф. Созависимость и дисфункциональное воспитание в неполных семьях / А.Ф. Минуллина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 335-339.

5. Никонорова, Е.Ю. Теоретический анализ феномена созависимости / Е.Ю. Никонорова // StudNet. – 2020. – С. 198-204.

6. Осинская, С.А. Значимые факторы развития первичной созависимости / С.А. Осинская // Сибирский психологический журнал. – 2012. – С. 18-22.

#### References

1. Vinnikov, L.I. Codependency as a psychological phenomenon / L.I. Vinnikov // Achievements of science and education. – 2019. – p. 40-41.

2. Diana, N.F. The phenomenon of codependency in social psychology / N.F. Diana // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2022. – p. 199-201.

3. Ermakov, P.N., Kukulya, A.M. Retrospective analysis of the phenomenon of "dependent behavior" / P.N. Ermakov, A.M. Kukulya // The world of science. – 2018. – p. 2-8.

4. Minnullina, A.F. Codependency and dysfunctional upbringing in single-parent families / A.F. Minnullina // Problems of modern pedagogical education. - 2018. – p. 335-339. Nikonorova, E.Yu. Theoretical analysis of the phenomenon of codependency / E.Yu. Nikonorova // student. – 2020. – p. 198-204.

5. Osinskaya, S.A. Significant factors in the development of primary codependency / S.A. Osinskaya // Siberian Psychological Journal. – 2012. – p. 18- 22.