

УДК 316.6

Созависимость в системе семейных отношений: социально-психологическая модель помощи созависимым родственникам**Полякова Ольга Борисова**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
Московский инновационный университет,
119017, Российская Федерация, Москва, ул. Малая Ордынка, 7;
e-mail: supvektor@gmail.com

Аннотация

В статье рассматривается социально-психологическая модель помощи созависимым родственникам в системе семейных отношений. Анализируются психопатологические и поведенческие проявления созависимости, возникающей в семьях с членами, страдающими психическими или зависимыми расстройствами. Представлены основные принципы и методы психологической коррекции, направленные на изменение ценностных ориентиров созависимых, повышение их самоуважения и формирование здоровых границ в семье. Подчеркивается необходимость интеграции психотерапевтических и биологических подходов для эффективного преодоления созависимого поведения и восстановления конструктивных семейных взаимодействий.

Для цитирования в научных исследованиях

Полякова О.Б. Созависимость в системе семейных отношений: социально-психологическая модель помощи созависимым родственникам // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 5А. С. 69-79.

Ключевые слова

Созависимость, аддиктивное поведение, психологические аспекты, социальные аспекты, семейные системы, коррекция созависимости, депрессия, тревожные расстройства, психосоматические симптомы.

Введение

Созависимость для близких зависимого или родственника, больного тяжелым хроническим заболеванием, является мучительным психологическим состоянием, которое затрагивает как психологические, так и социальные аспекты жизни людей. Созависимые родственники используют такие деструктивные формы и правила поведения, которые укрепляют дисфункциональные отношения в семье. Созависимость особенно ярко проявляется в семьях, где один из членов страдает от зависимости, например, алкоголизма, наркомании или тяжелого хронического заболевания. В таких дисфункциональных семейных системах родственники часто оказываются вовлеченными в проблемы зависимого человека, теряя при этом собственные личные границы и эмоциональную стабильность [Москаленко, 2021]. Это приводит к формированию созависимого поведения, характеризующегося чрезмерной опекой, самопожертвованием и стремлением к контролю. Актуальность изучения проблемы созависимости обусловлена ее широким распространением и значительными последствиями как для самих созависимых, так и для их близких. Исследования показывают, что у созависимых родственников часто наблюдаются тревожные и депрессивные расстройства, снижение самооценки и трудности в социальной адаптации. Эти состояния не только ухудшают качество их жизни, но и могут препятствовать успешной реабилитации зависимого члена семьи [Полякова, Поляков, 2024; Дунаева и др., 2024; Smith, Thomas, 2021]. Например, чрезмерный контроль или обвинения со стороны родственников могут спровоцировать рецидив зависимости у человека, прошедшего лечение.

Социальная психология рассматривает созависимость как явление, формирующееся под влиянием межличностных отношений в семье и общества в целом. В дисфункциональных семьях создается среда, где нарушаются нормы взаимодействия, а эмоциональные потребности членов семьи остаются неудовлетворенными. Это приводит к возникновению специфических паттернов поведения: страх одиночества, зависимость от внешней оценки, постоянное ожидание негативных событий. Такие особенности усиливают стрессовую нагрузку на созависимых и препятствуют их личностному развитию. Эта ситуация подчеркивает важность включения семейной терапии и психологической поддержки в процесс реабилитации, чтобы помочь членам семьи понять и изменить свое отношение к человеку, проходящему лечение. Это может способствовать созданию более поддерживающей среды, которая будет способствовать долгосрочной ремиссии и социальной реинтеграции зависимого человека [Коленова, Кукуляр, Дятлова, 2023; Козлова, 2020].

В рамках нашего исследования предпринята попытка дополнить проведенные исследования вопроса созависимости и систематизировать ключевые характеристики созависимости, проанализировать ее влияние на личностное функционирование и социальные взаимодействия, а также рассмотреть современные теоретические и практические подходы к ее преодолению в формате моделирования, провести всесторонний анализ понятия созависимости, включая ее психологические и социальные аспекты и механизмы, а также выявление факторов, способствующих формированию и поддержанию созависимых отношений, с точки зрения социальной психологии.

Методы исследования

В рамках исследования созависимости, его психологических и социальных аспектов теоретические методы играют ключевую роль в формировании концептуальной базы, систематизации знаний и интерпретации эмпирических данных. В исследовании был применен

анализ научной литературы, целью которого стало выявление существующих теоретических подходов, концепций, моделей и эмпирических данных, связанных с феноменом созависимости. Процедура исследования заключалась в поиске релевантных источников и содержала систематический поиск научной литературы.

В ходе исследования применялся метод моделирования, рассмотрение возможностей преодоления созависимого поведения, выработка обратной связи, выраженная в определении механизмов, поддерживающих созависимые отношения (например, отрицательное подкрепление, избегание конфликтов) и рассмотрение подходов преодоления созависимости в практической части модели.

Моделирование заключалось в группировке теоретических подходов по различным основаниям (например, психологические, социологические, системные) и построении теоретической модели, включающей также практические подходы к преодолению созависимого поведения.

Результатом моделирования стало более глубокое рассмотрение созависимости как динамического процесса, зависящего от взаимодействия различных факторов внутри системы межличностных отношений; понимание контекстуальной обусловленности созависимости, выявление факторов, способствующих или препятствующих ее развитию, преодолению созависимости в различных условиях.

Результаты исследования

В ходе исследования было выявлено, что созависимость представляет собой сложное и многоаспектное психосоциальное явление. Так, авторы М.Ю. Ефлова, Р.И. Прищенко и др. выделяют это явление, формирующееся в условиях межличностных отношений, преимущественно в семейных системах, где один из членов страдает от аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания, тяжелое хроническое заболевание и др.). Данное явление характеризуется глубоким вовлечением в жизнь зависимого лица, сопровождающимся утратой собственных границ, эмоциональной деформацией и дезадаптацией [Полякова, Прищенко, 2024; Полякова, 2024]. Психологические и социальные аспекты созависимости занимают центральное место в современных исследованиях ее этиологии, динамики и последствий для личности и общества. С одной стороны, созависимость рассматривается как результат дисфункциональных семейных паттернов, включая гиперопеку, эмоциональную нестабильность и нарушение коммуникативных процессов. С другой стороны, она выступает как самостоятельный феномен, требующий комплексного подхода к диагностике и коррекции [Дунаева и др., 2024; Хазова, Вариошкина, 2022].

Психологические аспекты созависимости приведены в эмпирических данных и теоретических исследованиях в области психологии (А.С. Коленова, А.М. Кукуляр, Л.А. Дятлова, Е.А. Козлова) и позволяют заключить, что структура ресурсов и мотивации личности включает такой компонент, как направленность [Коленова, Кукуляр, Дятлова, 2023; Козлова, 2020]. Данная составляющая раскрывается через следующие аспекты: 1) способность к рефлексии доминирующих мотивов – осознание внутренних побуждений, определяющих поведение в кризисных условиях; 2) оценка личностных ресурсов – анализ доступных психологических, социальных и когнитивных инструментов для преодоления трудностей. Прогнозирование возможностей – умение проектировать стратегии действий с учетом внешних и внутренних ограничений. Таким образом, направленность выступает системообразующим

фактором, интегрирующим самоанализ и практическую готовность к разрешению кризисных ситуаций [Полякова, Прищенко, 2024; Полякова, 2024; Полякова, Поляков, 2024].

Авторы Э.Н. Гайнуллина, З.А. Янгуразова, Р.А. Хисамутдинов и др. определяют созависимость как эмоциональное и психологическое состояние, при котором один человек становится чрезмерно зависимым от другого, часто жертвуя своими потребностями ради удовлетворения потребностей зависимого человека. Это состояние может проявляться в различных формах: от постоянного контроля за поведением зависимого до полного игнорирования собственных нужд и желаний [Гайнуллина, Янгуразова, Хисамутдинов, 2013].

Психологические паттерны созависимости (J.A. Smith, L. Thomas, M. Silva, A. Pereira) часто основываются на глубоко укоренившихся психологических механизмах, таких как:

1. Низкая самооценка: люди с низкой самооценкой могут искать подтверждение своей ценности в заботе о других. Они могут считать себя полезными только тогда, когда помогают зависимому члену семьи.

2. Страх одиночества: созависимые люди часто боятся оставаться одни и готовы терпеть негативное поведение зависимого человека ради сохранения отношений.

3. Кодирование эмоций: созависимые могут подавлять свои эмоции и потребности, что приводит к внутреннему конфликту и эмоциональному истощению [Smith, Thomas, 2021; Silva, Pereira, 2024].

Эмоциональные последствия созависимости (J. Lampis, S. Cataudella, A. Busonera, E.A. Skowron, Y. Wang, X. Chen) могут приводить к различным эмоциональным проблемам, таким как депрессия, заключающаяся в постоянном напряжении и стрессе от заботы о зависимом родственнике, могут вызывать депрессивные состояния [Lampis, Cataudella, Busonera, 2020; Wang, Chen, 2021]. Для созависимых характерны тревожные расстройства (K. Jenner, M. Milushyna): созависимые люди часто испытывают постоянное беспокойство о состоянии зависимого человека и о том, как их поведение может повлиять на него. К эмоциональным проблемам также относится чувство вины: созависимые могут чувствовать себя виноватыми за то, что не могут помочь зависимому, или за то, что думают о своих собственных нуждах [Jenner, 2024; Milushyna, 2015].

Согласно теории драматического треугольника С. Карпмана, социальные аспекты созависимости представляют собой особенности социальных отношений. Влияние на семейные отношения: созависимость значительно влияет на динамику семейных отношений, в частности, члены семьи могут стать участниками замкнутого круга взаимозависимости и брать на себя психолого-эмоциональные и поведенческие роли, такие как:

1. Роль жертвы выражается в том, что созависимый человек может занимать позицию жертвы, манипулируя чувствами других членов семьи для стремления изменения поведения своего близкого человека. Родственники зависимых часто выражают свое поведение в обвинении зависимого, беря на себя роль жертвы: «ты виноват во всех проблемах», «ты меня ненавидишь», «ты хочешь меня выжить» и пр.

2. Созависимый родственник может принимать на себя роль спасателя, что ведет к дальнейшему ухудшению отношений и созданию зависимости от роли помощи и укреплению зависимости. Родственники, видя обстоятельства, в которые попал их зависимый близкий человек, не оставляют ему возможность самостоятельно решать возникшие проблемы («естественные последствия употребления ПАВ»), а берут на себя роль спасателя, стирают одежду, если близкий вернулся грязный, в нетрезвом состоянии, выплачивают кредиты, вызывают из полиции и пр.

3. Роль преследователя и принятие на себя роли преследователя выражается в преследовании, слежке, подозрительности и выражении негативных эмоций по отношению к зависимому [Стивен Карпман, 2021]. Также эту роль обозначают как «праведный преследователь», которая выражается в стремлении воззвать к разуму человека «ты что не понимаешь?», «да как же ты можешь?», «как же тебе не стыдно?», также употребление оскорбительных выражений. Стоит отметить, что при этом проблема созависимых родственников заключается в том, что они, беря на себя эти роли, не пытаются помочь близкому человеку, а «помощь» и проявление созависимости выражается в негативных эмоциональных реакциях и принятии на себя негативных поведенческих ролей, в высказываниях «зачем доводить до конца реабилитацию, ничего ему/ей не поможет», «забота превыше всего, я не могу его бросить, мне его жаль» и др. Созависимые считают, что проявляют заботу и буквально отдают свою жизнь, но реальное положение вещей показывает, что они своим поведением укрепляют зависимость своего близкого человека.

В исследовании А.С. Коленовой, А.М. Кукуляр, Л.А. Дятловой отмечено, что созависимые люди часто становятся социально изолированными из-за своей преданности зависимому члену семьи: 1) отказ от социальных контактов: созависимые могут избегать общения с друзьями и родственниками из-за стыда или страха осуждения; 2) негативное влияние на детей: дети в таких семьях могут перенимать модели поведения своих родителей, что приводит к повторению цикла созависимости в следующем поколении [Коленова, Кукуляр, Дятлова, 2023].

Созависимость (M. Beatty, S. Lee, Y. Kim) также подвержена влиянию социальных стереотипов: 1) стигматизация созависимых, заключается в том что общество часто не понимает природу созависимости и может осуждать тех, кто заботится о зависимых людях, что усугубляет чувство вины и стыда у созависимых [Beatty, 2024; Lee, Kim, 2022]; 2) недостаток социальной поддержки, с которой могут сталкиваться созависимые из-за непонимания их ситуации со стороны окружающих [O'Brien, Gaborit, 2018].

В работе с созависимыми применяются подходы (С.В. Соловьева, Н.А. Егорова, А. Черкасов) к преодолению шаблонов поведения, в частности, психотерапия является одним из наиболее эффективных способов преодоления созависимости, которая включает: 1) индивидуальную терапию, которая помогает создать осознание своих потребностей и эмоций, а также научиться устанавливать границы в отношениях с зависимым человеком; 2) групповая терапия предоставляет возможность делиться опытом с другими людьми в похожей ситуации и получать поддержку [Соловьева, Егорова, 2019; Дунаева и др., 2024; Черкасов, 2008].

По мнению S.M. Johnson, L.S. Greenberg, T. Martos, V. Sallay, K. Nistor, подходы в преодолении шаблонов поведения могут быть реализованы с помощью образовательных программ, в освоении которых люди могут лучше понять динамику своих отношений: 1) информирование о зависимости: участники обучаются распознавать признаки зависимости и понимают влияние их поведения на зависимого человека; 2) конструктивные навыки общения формируются в ходе освоения программы – обучение навыкам эффективного общения помогают создавать здоровые границы и улучшать отношения. К программам относятся: социальная поддержка со стороны друзей и родственников, которая играет важную роль в процессе восстановления; группы поддержки: участие в группах поддержки для созависимых помогает снизить чувство одиночества и предоставляет возможность обмениваться опытом [Johnson, 2019; Martos, Sallay, Nistor, 2023].

В нашем исследовании разработана модель оказания социально-психологической помощи созависимым родственникам с позиции социальной психологии, она включает в себя

комплексный подход, направленный на преодоление созависимости и улучшение психического состояния членов семьи, пострадавших от поведения зависимых близких. Сущность этого подхода заключается в интеграции психокоррекционных, психотерапевтических и биологических методов для решения личностно-психологических проблем созависимых.

Цель модели: комплексная социально-психологическая поддержка в преодолении созависимого поведения.

Задачи модели: 1) изменение ценностных ориентаций и содействие изменению системы ценностей созависимых членов семьи; 2) повышение самоуважения, развитие навыков заботы о себе; 3) формирование позитивных отношений: создание конструктивных отношений в семье на основе взаимного уважения и помощи; 4) правильное понимание болезни: формирование правильных представлений о зависимости и ее влиянии на семью.

Основные компоненты модели включают в себя шесть этапов.

Первый этап включает в себя диагностику созависимости и определение целей помощи. Этот этап может включать выявление отрицания болезни, чувства вины и стыда, а также дезадаптивных механизмов совладания со стрессом. Второй этап – мотивационный: исследуется мотивация созависимости, происходит осознание ее деструктивного влияния на жизнь семьи и личности, формируется мотивация к самоизменениям. Третий – реконструктивный этап: этот этап включает коррекцию созависимых черт характера и поведения посредством информирования, психологического просвещения, формирования социальной компетентности и создания социально-поддерживающей сети. Четвертый этап включает установление границ, эмоциональную регуляцию, духовный рост и социальную интеграцию. Пятый этап – реализация практик духовного роста. Шестой этап – социальная интеграция [Гаврилова, Кузнецова, 2022; Хазова, Вариошкина, 2022].

Реализация комплексной модели социально-психологической помощи предполагает проведение психологического консультирования и групповой психологической коррекции. Проводятся занятия по информационному подходу, обсуждению пусковых факторов рецидива и групповой психотерапии для созависимых членов семьи. Этот подход может включать программы, например «12 шагов» и анализ жизненных ситуаций, а также программу Smart Recovery – «Умное восстановление», направленную на принятие деструктивного поведения и его изменение и др. [Полякова, Прищенко, 2024]. В случаях выраженных эмоциональных нарушений может потребоваться фармакологическая поддержка для стабилизации эмоционального состояния созависимых членов семьи. Семейная терапия включает в себя работу с моделью семейной системы, понимание действительности через призму членов семьи и участие в повторяющихся взаимодействиях для формирования изменений внутри семьи. Этот комплексный подход позволяет эффективно решать проблемы созависимости и способствует улучшению психического здоровья членов семьи [Полякова, 2024; Полякова, Поляков, 2024].

Модель оказания помощи созависимым родственникам интегрирует методы, направленные на разрыв цикла созависимости через комплексное воздействие на эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты личности. (табл. 1).

В описании комплексной модели в психологическом аспекте и эмоциональных нарушениях можно выделить следующие нарушения:

1. Созависимые демонстрируют хроническую тревогу, перфекционизм и «эмоциональную слепоту» – неспособность распознавать собственные чувства. Эти черты связаны с гипертрофированной эмпатией, ведущей к подавлению личных потребностей. Когнитивно-поведенческая терапия и арт-терапия направлены на деструктуризацию паттернов мышления

(например, «я обязан спасти близкого») и восстановление эмоционального интеллекта.

Таблица 1 - Комплексная модель социально-психологической помощи созависимым

Этап	Методы/ Инструменты	Цель	Теоретическое обоснование
Диагностический	– Клиническая беседа, сбор анамнеза; – Тесты: шкала Бека, опросник Уйхольда	Выявление паттернов созависимости, уровня тревоги, депрессии, контроля	Когнитивно-поведенческий подход: связь между дисфункциональными убеждениями и поведением
Мотивационный этап и работа с отрицанием	– Групповая терапия; – Психодрама, ролевые игры	Преодоление иллюзий контроля над зависимым, принятие бессилия	Теория семейных систем: созависимость как адаптация к дисфункции
Установление границ	– Тренинги асертивности; – Упражнения на отработку отказа («нет»)	Формирование здоровых эмоциональных и физических границ	Теория привязанности: сепарация как условие автономии
Эмоциональная регуляция	– Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ); – Арт-терапия, ведение дневника	Коррекция искаженного восприятия себя, снижение тревоги и вины	Биопсихосоциальная модель: связь эмоциональных нарушений с физиологическим стрессом
Духовный рост	– Медитативные практики; – Участие в группах взаимопомощи (12 шагов); – Умное восстановление	Развитие самоидентификации вне роли «спасателя», «преследователя», «жертвы»	Гуманистический подход: акцент на самоактуализации и личностном росте
Социальная интеграция	– Социальные тренинги; – Построение новых социальных связей	Снижение изоляции, формирование здоровых социальных связей	Социальная функция и роль среды в поддержании/преодолении созависимости

2. Когнитивные искажения имеют существенное значение, так доминируют убеждения, например: «Контроль – единственный способ избежать катастрофы». Групповая терапия помогает выявить иррациональные установки через обратную связь, а психодрама или монодрама – проработать травматический опыт.

3. Социальные аспекты в преодолении созависимости играют важную роль. Семьи с химической зависимостью или близким человеком, страдающим тяжелым хроническим заболеванием, формируют ригидные роли («жертва», «спасатель», «преследователь»), где созависимый компенсирует дисфункцию, жертвуя своими интересами. Социальные тренинги помогают преодолеть стереотипизацию в поведении, обучая распределению ответственности.

4. Интегративный подход модели сочетает: 1) биопсихосоциальный – учет генетической предрасположенности к тревожности, когнитивных искажений и давления социальных норм; 2) этапность – от диагностики до социальной реабилитации, что соответствует принципам evidence-based практик доказательной медицины.

Практическое применение модели

Модель помогает диагностировать созависимость через выявление ее характеристик. Разрабатывать терапевтические подходы для работы с созависимыми людьми (например, восстановление личных границ и повышение самооценки). Понимать влияние социальных

факторов на формирование созависимого поведения. Эта модель также может быть использована для обучения специалистов в области психологии и социальной работы, а также для профилактики дисфункциональных отношений.

Заключение

В проведенном исследовании, основанном на анализе научной литературы и теоретических подходах к понятию созависимости, выявлены следующие ключевые результаты:

1. Выявлена структура созависимости, которая представляет собой сложное явление, для которого характерны множественные определения и отсутствие единого общепринятого понятия. Она включает эмоциональные, поведенческие и когнитивные аспекты, проявляющиеся в дисфункциональных отношениях. Ключевые компоненты созависимости включают чрезмерную заботу о другом, низкую самооценку, трудности с выражением эмоций, нарушение личных границ и отрицание проблем.

2. Рассмотрены психологические аспекты созависимости и истоки созависимости, которые часто лежат в дисфункциональных семейных отношениях, где присутствуют эмоциональное насилие, физическое насилие, алкоголизм, наркомания или тяжелое хроническое заболевание, а также наблюдается отсутствие эмоциональной поддержки. Созависимые отношения могут быть связаны с пережитой психологической травмой, что приводит к нарушению саморегуляции и трудностям в установлении здоровых отношений.

3. Приведены социальные аспекты созависимости: культурные факторы, такие как гендерные роли и семейные ценности, могут способствовать развитию созависимости. Созависимые отношения часто приводят к социальной изоляции и стигматизации, препятствуя обращению за помощью.

4. Теоретическая модель созависимости представлена и определена как дисфункциональный паттерн взаимодействия в семейной системе. Теория привязанности объясняет созависимость как результат нарушения привязанности в детстве. Травма-ориентированный подход рассматривает созависимость как следствие пережитой психологической травмы.

5. Последствия созависимости приводят к психологическим проблемам (депрессия, тревога, низкая самооценка), проблемам со здоровьем (психосоматические заболевания, хроническая усталость) и дисфункциональным отношениям.

6. Теоретический анализ показал, что созависимость является сложным и многогранным феноменом, который имеет психологические и социальные корни. Созависимость оказывает негативное влияние на психологическое здоровье, отношения и качество жизни человека.

Понимание созависимости и ее природы позволяет разработать эффективные стратегии для преодоления кризиса как для самих созависимых людей, так и для их близких. Психотерапия, образовательные программы и социальная поддержка являются важными инструментами в этом процессе. В условиях современного общества важно повышать осведомленность о проблемах созависимости и создавать условия для поддержки как созависимых людей, так и их семей. Устранение стигматизации и развитие социальных программ помогут создать более здоровую среду для всех участников.

Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания этого явления и разработки эффективных стратегий помощи созависимым людям.

Библиография

1. Гаврилова Т.В., Кузнецова М.В. Созависимость в межличностных отношениях: современные подходы и перспективы исследований // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 3. С. 89-102.
2. Гайнуллина Е.Н., Янгуразова З.А., Хисамутдинов Р.А. Социологический анализ реабилитационных программ и факторов, способствующих процессу реабилитации и ресоциализации людей с наркозависимостью. Философия, социология, культурология и политология. 2013. С. 1244-1250.
3. Дунаева И.С. и др. Социальная работа в России: проблемы и пути их решения: Коллективная монография. Ульяновск: ИП Кеншенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. 243 с.
4. Козлова Е.А. Социально-психологические аспекты формирования созависимого поведения у молодежи // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. № 2. С. 120-128.
5. Колонова А.С., Кукуляр А.М., Дятлова Л.А. Психологические маркеры созависимого поведения: теория и практика // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 2. С. 45-61.
6. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практики преодоления. М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2021. 112 с.
7. Полякова О.Б. 2.6. Справляющее поведение и преодоление ненормативного кризиса созависимыми родственниками // Феномен агрессии в системе ценностей современного общества. Ульяновск: ИП Кеншенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. С. 164-171. EDN IWGHKD..
8. Полякова О.Б. Поляков М.Б. 2.2. Социально-психологический компонент православной культуры в управляющем поведении и преодолении ненормативного кризиса и агрессии // Феномен агрессии в системе ценностей современного общества. Ульяновск: ИП Кеншенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. С. 121-129.
9. Полякова О.Б., Прищенко Р.И. Инновационная программа социально-психологической реабилитации алко- и наркозависимых Smart Recovery – «Умное восстановление» // Социально-гуманитарные науки и культурные процессы в современном обществе: материалы I всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием (Ульяновск, 24–25 октября 2024 года). Ульяновск: ИП Кеншенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. С. 114-118. EDN UIMYAJ.
10. Соловьева С.В. Егорова Н.А. Психологические особенности созависимости у женщин в современных семьях // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 6. С. 88-97.
11. Стивен Карпман. Жизнь, свободная от игр. М.: Метанойя, 2021. 221 стр.
12. Хазова С.А., Вариошкина Е.Н. О самоотношении, границах и позитивном мышлении: динамика личностных особенностей созависимых женщин в процессе психокоррекционной работы // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2022. № 1. С. 61-71.
13. Черкасов А.В. Организация социальной работы с гражданами, состоящими на учете в наркологических службах. Новочеркасск: ЮРГТУ (НПИ), 2008.
14. Beatty, Melody. There are no more codependents: how to stop controlling others and start taking care of yourself // HarperCollins. 2024. P. 324.
15. Jenner K. New Research on Codependency: Cultural and Psychological Perspectives // Free From Codependency. 2024. No. 1. URL: <https://freefromcodependency.com/2024/11/01/new-research-on-codependency-cultural-and-psychological-perspectives/> (дата обращения: 18.04.2025).
16. Johnson S.M., Greenberg L.S. Attachment and Codependency: Implications for Couple Therapy // Journal of Marital and Family Therapy. 2019. Vol. 45. No. 1. P. 120-134.
17. Lampis J., Cataudella S., Busonera A., Skowron E.A. Codependency and Differentiation of Self: A Cross-cultural Study // Journal of Family Studies. 2020. Vol. 26. No. 2. P. 275–289.
18. Lee S., Kim Y. Codependency and Psychological Well-being among College Students: The Mediating Role of Emotion Regulation // International Journal of Mental Health and Addiction. 2022. Vol. 20. No. 4. P. 1873-1887.
19. Martos T., Sallay V., Nistor K. Codependency and Psychological Distress: The Role of Family Functioning // Current Psychology. 2023. Vol. 42. No. 1. P. 553-563.
20. Milushyna M. Foreign Studies of the Codependency Phenomenon // Humanities and Social Sciences. 2015. Vol. 22. No. 2. P. 51-61.
21. O'Brien K., Gaborit M. Gender Differences in Codependency and Social Support // Journal of Gender Studies. 2018. Vol. 27. No. 4. P. 435-447.
22. Silva M., Pereira A. Trauma, Family Dynamics, and the Development of Codependency // Trauma, Violence, & Abuse. 2024. Vol. 25. No. 2. P. 301-316.
23. Smith J.A., Thomas L. Codependency in Romantic Relationships: A Systematic Review // Journal of Social and Personal Relationships. 2021. Vol. 38. No. 10. P. 2840-2860.
24. Wang Y., Chen X. Cultural Values and Codependency: A Comparative Study of East and West // International Journal of Psychology. 2021. Vol. 56. No. 5. P. 789-800.

Codependency in the family relations system: a socio-psychological model of helping codependent relatives

Ol'ga B. Polyakova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Humanities,
Moscow Innovation University,
119017, 7 Malaya Ordynka str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: supvektor@gmail.com

Abstract

The article examines the socio-psychological model of assistance to codependent relatives in the system of family relations. The psychopathological and behavioral manifestations of codependency arising in families with members suffering from mental or dependent disorders are analyzed. The basic principles and methods of psychological correction aimed at changing the value orientations of codependents, increasing their self-esteem and forming healthy boundaries in the family are presented. It emphasizes the need to integrate psychotherapeutic and biological approaches to effectively overcome codependent behavior and restore constructive family interactions.

For citation

Polyakova O.B. (2025) Sozavisimost' v sisteme semeinykh otnoshenii: sotsial'no-psikhologicheskaya model' pomoshchi sozavisimym rodstvennikam [Codependency in the family relations system: a socio-psychological model of helping codependent relatives]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (5A), pp. 69-79.

Keywords

Codependency, addictive behavior, psychological aspects, social aspects, family systems, correction of codependency, depression, anxiety disorders, psychosomatic symptoms.

References

1. Beatty M. (2024) There are no more codependents: how to stop controlling others and start taking care of yourself. HarperCollins.
2. Cherkasov A.V. (2008) Organizatsiia sotsial'noi raboty s grazhdanami, sostoiashchimi na uchete v narkologicheskikh sluzhbakh [Organization of Social Work with Citizens Registered with Narcological Services]. Novocherkassk: IuRGTU (NPI) Publ.
3. Dunaeva I.S. et al. (2024) Sotsial'naia rabota v Rossii: problemy i puti ikh resheniia: Kollektivnaia monografiia [Social Work in Russia: Problems and Solutions: Collective Monograph]. Ul'ianovsk: IP Kenschenskaia Viktoriia Valer'evna (izdatel'stvo «Zebra») Publ.
4. Gainullina E.N., Iangurazova Z.A., Khisamutdinov R.A. (2013) Sotsiologicheskii analiz reabilitatsionnykh programm i faktorov, sposobstvuiushchikh protsessu reabilitatsii i resotsializatsii liudei s narkozavisimost'iu [Sociological Analysis of Rehabilitation Programs and Factors Contributing to the Rehabilitation and Resocialization of People with Drug Addiction]. *Filosofia, sotsiologiia, kul'turologiia i politologiia* [Philosophy, Sociology, Cultural Studies and Political Science], pp. 1244-1250.
5. Gavrilova T.V., Kuznetsova M.V. (2022) Sozavisimost' v mezhlichnostnykh otnosheniakh: sovremennye podkhody i

- perspektivy issledovaniia [Codependency in Interpersonal Relationships: Modern Approaches and Research Perspectives]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Serii 14. Psikhologiya [Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology], 3, pp. 89-102.
6. Jenner K. (2024) New Research on Codependency: Cultural and Psychological Perspectives. Free From Codependency, 1. Available at: <https://freefromcodependency.com/2024/11/01/new-research-on-codependency-cultural-and-psychological-perspectives/> [Accessed: 18.04.2025].
 7. Johnson S.M., Greenberg L.S. (2019) Attachment and Codependency: Implications for Couple Therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 45 (1), pp. 120-134.
 8. Khazova S.A., Varioshkina E.N. (2022) O samootnoshenii, granitsakh i pozitivnom myshlenii: dinamika lichnostnykh osobennosti sozavisimykh zhenshchin v protsesse psikhokorreksionnoi raboty [On Self-Attitude, Boundaries and Positive Thinking: Dynamics of Personal Characteristics of Codependent Women in the Process of Psychocorrectional Work]. Vestnik Omskogo universiteta. Serii «Psikhologiya» [Herald of Omsk University. Series "Psychology"], 1, pp. 61-71.
 9. Kolenova A.S., Kukuliar A.M., Diatlova L.A. (2023) Psikhologicheskie markery sozavisimogo povedeniia: teoriia i praktika [Psychological Markers of Codependent Behavior: Theory and Practice]. Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal [Russian Psychological Journal], 20 (2), pp. 45-61.
 10. Kozlova E.A. (2020) Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty formirovaniia sozavisimogo povedeniia u molodezhi [Socio-Psychological Aspects of the Formation of Codependent Behavior in Young People]. Voprosy psikhicheskogo zdorov'ia detei i podrostkov [Mental Health Issues in Children and Adolescents], 2, pp. 120-128.
 11. Lampis J., Cataudella S., Busonera A., Skowron E.A. (2020) Codependency and Differentiation of Self: A Cross-cultural Study. Journal of Family Studies, 26 (2), pp. 275–289.
 12. Lee S., Kim Y. (2022) Codependency and Psychological Well-being among College Students: The Mediating Role of Emotion Regulation. International Journal of Mental Health and Addiction, 20 (4), pp. 1873-1887.
 13. Martos T., Sallay V., Nistor K. (2023) Codependency and Psychological Distress: The Role of Family Functioning. Current Psychology, 42 (1), pp. 553-563.
 14. Milushyna M. (2015) Foreign Studies of the Codependency Phenomenon. Humanities and Social Sciences, 22 (2), pp. 51-61.
 15. Moskalenko V.D. (2021) Sozavisimost': kharakteristiki i praktiki preodoleniia [Codependency: Characteristics and Coping Practices]. Moscow: Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology.
 16. O'Brien K., Gaborit M. (2018) Gender Differences in Codependency and Social Support. Journal of Gender Studies, 27 (4), pp. 435-447.
 17. Poliakova O.B. (2024) 2.6. Sovladiushchee povedenie i preodolenie nenormativnogo krizisa sozavisimymi rodstvennikami [2.6. Coping Behavior and Overcoming Non-Normative Crisis by Codependent Relatives]. Fenomen agressii v sisteme tsennosti sovremennogo obshchestva [The Phenomenon of Aggression in the Value System of Modern Society]. Ulianovsk: IP Ken'shenskaia Viktoriia Valer'evna (izdatel'stvo «Zebra») Publ., pp. 164-171.
 18. Poliakova O.B., Poliakov M.B. (2024) 2.2. Sotsial'no-psikhologicheskii komponent pravoslavnoi kultury v sovladiushchem povedenii i preodolenii nenormativnogo krizisa i agressii [2.2. The Socio-Psychological Component of Orthodox Culture in Coping Behavior and Overcoming Non-Normative Crisis and Aggression]. Fenomen agressii v sisteme tsennosti sovremennogo obshchestva [The Phenomenon of Aggression in the Value System of Modern Society]. Ulianovsk: IP Keshenskaia Viktoriia Valer'evna (izdatel'stvo «Zebra») Publ., pp. 121-129.
 19. Poliakova O.B., Prishchenko R.I. (2024) Innovatsionnaia programma sotsial'no-psikhologicheskoi reabilitatsii alko- i narkozavisimykh Smart Recovery – «Umnoe vosstanovlenie» [Innovative Program of Social and Psychological Rehabilitation of Alcohol and Drug Addicts Smart Recovery - "Smart Recovery"]. Sotsial'no-gumanitarnye nauki i kulturnye protsessy v sovremennom obshchestve: materialy I vs Rossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Social Sciences and Humanities and Cultural Processes in Modern Society: Proceedings of the I All-Russian Scientific and Practical Conference]. Ulianovsk: IP Ken'shenskaia Viktoriia Valer'evna (izdatel'stvo «Zebra») Publ., pp. 114-118.
 20. Silva M., Pereira A. (2024) Trauma, Family Dynamics, and the Development of Codependency. Trauma, Violence, & Abuse, 25 (2), pp. 301-316.
 21. Smith J.A., Thomas L. (2021) Codependency in Romantic Relationships: A Systematic Review. Journal of Social and Personal Relationships, 38 (10), pp. 2840-2860.
 22. Solov'eva S.V., Egorova N.A. (2019) Psikhologicheskie osobennosti sozavisimosti u zhenshchin v sovremennykh sem'iax [Psychological Features of Codependency in Women in Modern Families]. Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education], 24 (6), pp. 88-97.
 23. Stiven Karpman [Karpman S.] (2021) Zhizn', svobodnaia ot igr [A Life Free from Games]. Moscow: Metanoiia Publ.
 24. Wang Y., Chen X. (2021) Cultural Values and Codependency: A Comparative Study of East and West. International Journal of Psychology, 56 (5), pp. 789-800.