

Научная статья

УДК 159.9

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.4>

## Исследования созависимости в романтических отношениях в соответствии с типами привязанности

Надежда М. Негина

Донской государственной технической университет, Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

Почта автора: [Nadyusha.Ovh@yandex.ru](mailto:Nadyusha.Ovh@yandex.ru)

---

### Аннотация

**Введение.** В современных условиях изучение созависимого поведения, дисфункционального паттерна взаимодействия с другими людьми, характеризующегося крайним сосредоточением внимания на потребностях других в ущерб собственным, становится особенно важным, так как позволяет решить задачу повышения психологической устойчивости личности. Типы привязанности, в свою очередь, влияют на стратегии построения межличностного взаимодействия, а изучение их связи с созависимостью позволяет разрабатывать методы поддержки здоровых отношений. В данной статье проанализирована литература, посвященная поиску связей между уровнем созависимости в романтических отношениях и типами привязанности. **Созависимость в романтических отношениях.** Созависимость — дисфункциональный паттерн межличностных отношений, при котором человек чрезмерно поглощен потребностями другого, подавляет собственные эмоции и потребности, что приводит к нарушению автономии и хроническим деструктивным моделям поведения. В романтических отношениях созависимость проявляется через «прилипающие» паттерны, потерю личных границ и зависимость самооценки от партнёра, формируя замкнутый круг эмоциональной вовлеченности и контроля. **Типы привязанности и их связь с созависимостью.** Привязанность — устойчивый эмоциональный механизм, формирующийся с раннего детства и обеспечивающий

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

чувство безопасности через близость к значимым фигурам, который служит фундаментом для построения доверительных и поддерживающих романтических отношений во взрослом возрасте. В романтических отношениях надёжная привязанность связана с доверием, гармонией и конструктивным решением конфликтов; тревожная — с повышенной зависимостью и стремлением к постоянному подтверждению собственной значимости; избегающая — с трудностями в принятии поддержки и стремлением к дистанции; дезорганизованная — с колебаниями между сближением и отстранением, эмоциональной нестабильностью и конфликтностью.

**Обсуждение результатов.** Созависимость связывают с ненадёжными стилями привязанности: тревожной и дезорганизованной привязанностью, проявляющимися в страхе потери, чрезмерной потребности в одобрении и трудностях с автономией. Надёжная привязанность, напротив, выступает защитным фактором созависимости.

### Ключевые слова

созависимость, созависимые отношения, теория привязанности, типы привязанности, романтические отношения, тревожная привязанность

### Для цитирования

Негина, Н. М. (2025). Исследования созависимости в романтических отношениях в соответствии с типами привязанности. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 23(3), 67–87. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.4>

---

## Research on Codependency in Romantic Relationships in the Context of Attachment Theory

Nadezhda M. Negin

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

Corresponding author: [Nadyusha.Ovh@yandex.ru](mailto:Nadyusha.Ovh@yandex.ru)

## Abstract

**Introduction.** In the contemporary context, the study of codependent behavior—defined as a dysfunctional pattern of interpersonal interaction characterized by excessive focus on others' needs to the detriment of one's own—has become increasingly important, as it addresses the challenge of strengthening individual psychological resilience. Attachment styles, in turn, shape interpersonal strategies, and examining their relationship with codependency provides opportunities for identifying psychological markers and developing approaches to support healthy relationships. This article reviews the literature on links between codependency in romantic relationships and attachment styles in adulthood. **Codependency in romantic relationships.** Codependency is a maladaptive relational pattern in which an individual becomes overly absorbed in the needs of another, while suppressing personal emotions and autonomy. In romantic relationships, it manifests through clinging behaviors, blurred personal boundaries, and dependence of self-esteem on the partner, forming a vicious cycle of emotional over-involvement and control. **Attachment styles and their connection to codependency.** Attachment is a stable emotional system that develops in early childhood and provides a sense of security through closeness to significant figures, serving as the foundation for romantic bonds in adulthood. Secure attachment is associated with trust and constructive conflict resolution; anxious attachment with dependence and constant reassurance-seeking; avoidant attachment with distancing tendencies; and disorganized attachment with instability and ambivalence. **Discussion.** Codependency is most often linked with insecure attachment styles—particularly anxious and disorganized—manifested in fear of abandonment, excessive need for approval, and difficulties with autonomy. Secure attachment, by contrast, serves as a protective factor, promoting healthy interdependence and resilience in romantic relationships

## Keywords

codependency, codependent relationships, attachment theory, attachment styles, romantic relationships, anxious attachment

## For citation

Negina, N. M. (2025). Research on Codependency in Romantic Relationships in the Context of Attachment Theory. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 23(3), 67–87. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2025.3.4>

## Введение

В условиях современного быстро меняющегося и неопределённого мира, насыщенного стрессовыми факторами, изучение механизмов формирования психологической

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

устойчивости становится особенно значимым (Гусельцева, 2023). Психологическая целостность определяется способностью человека сохранять внутреннюю целостность, поддерживать личные границы и эффективно регулировать эмоции в межличностном взаимодействии (Мануковская, 2025; Гусельцева, 2023). Однако, эти процессы нарушаются при созависимости, которую мы рассматриваем с точки зрения личностного подхода, — дисфункциональном паттерне взаимодействия с другими людьми, характеризующимся крайним сосредоточением внимания на потребностях других в ущерб собственным, отсутствием открытого выражения собственных чувств, попытками найти смысл и цель жизни через отношения, которые приносят личные страдания и требуют чрезмерного ухода за другим (Fischer, Spann & Crawford, 1991). У созависимых личностей фиксируются высокие уровни психологического стресса, хронической усталости, эмоционального истощения тревожных и депрессивных состояний (Kaaya et al., 2024). Поэтому особенно важно в современных нестабильных условиях сфокусироваться на способах психологической поддержки созависимых личностей (Стряпухина, Посохова, 2025).

Взаимоотношения с близкими людьми, в том числе с романтическими партнёрами, — важнейший источник эмоциональной поддержки, устойчивости и стабильности для человека (Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021). Привязанность выступает фундаментальным механизмом эмоциональной регуляции и межличностной безопасности, формирующимся еще во младенческом возрасте (Bowlby, 1979). Типы привязанности — надёжная, тревожная, избегающая и дезорганизованная — влияют на базовые стратегии взаимодействия человека с партнёрами, на способность к эмоциональной автономии, доверию и самоподдержке (Bowlby, Ainsworth & Bretherton, 1992). Характеристики поведения созависимой личности часто сходны с проявлениями ненадёжных типов привязанности: тревожностью в отношениях, потребности в постоянной поддержке и одобрении, трудностями с установлением границ и нарушениями автономии (Ермаков, Коленова, Кукуляр, 2025).

Изучение созависимости как личностной характеристики сегодня особенно актуально, так как позволяет выявить психологические маркеры, прогнозировать модели поведения и разрабатывать методы поддержки здоровых межличностных отношений. Понимание механизмов созависимого поведения способствует повышению психологического благополучия личности и эффективности её социальных взаимодействий в условиях постоянной социальной нестабильности (Ермаков, Коленова, Кукуляр, 2025).

**Цель данной теоретической статьи:** проанализировать литературу, посвященную поиску связей между уровнем созависимости в романтических отношениях и типами привязанности у взрослых.

## Созависимость в романтических отношениях

### *История возникновения понятия созависимости*

Понятие, особенности созависимости и ее связи с другими психологическими явлениями начали широко изучаться в 1970-х годах, и остаются достаточно актуальным предметом современных психологических исследований. Сам термин «созависимость» происходит от «co-chemical dependency» (Happ et al, 2023). Изначально термин «созависимость» появился в 1970-х годах в США в лечебных центрах и было введено М. Beattie в 1987 году (Beattie & More, 1987). Изначально термин «созависимость» использовался для описания психологических проблем человека или людей, связанных с химически зависимым человеком (от алкоголя или наркотиков), то есть для описания супругов, любовников, детей зависимых людей, которые рассматривались как развившие «нездоровый» шаблон поведения как реакцию на злоупотребление наркотиками или алкоголем со стороны другого человека. Этот шаблон поведения заключался в чрезмерной фокусировке на потребностях и состоянии зависимого, в стремлении контролировать его жизнь и поведение, в подавлении собственных чувств и игнорировании личных границ, в том, что созависимый начинает брать на себя ответственность за поступки зависимого, оправдывать или скрывать его деструктивное поведение, и в том, что, пытаясь «помочь» близкому, созависимый погружался в решение его проблем, переставал жить своей жизнью (Иванова, 2021). У созависимых формировался устойчивый круг самопожертвования, контроля и эмоциональной вовлеченности, препятствующий здоровому функционированию как самого созависимого, так и всей семейной системы (Иванова, 2021).

Однако со временем, когда границы понятия стали расширяться, феномен созависимости стал описываться применительно и к другим состояниям.

### ***Понятие созависимости***

**Созависимость** понимается как специфическая, в значительной степени устойчивая установка, определяющая восприятие и поведение человека по отношению к другим людям (Happ et al., 2023), характеризующаяся чрезмерной эмоциональной зависимостью человека от межличностных отношений с другим человеком (Кауа et al., 2024), «поглощенностью» его жизнью, вытесняющей все остальное и при этом не приносящей созависимому удовлетворения (Гольдберг, 2021), выполняющейся в ущерб своих желаний, целей, потребностей (Макушина, 2007). Созависимый человек на первый план выносит ценности, установки, интересы и потребности другого человека (Артемцева, 2022) или других людей, формируя «других» как «сверхценные объекты употребления», как объекты зависимости для зависимого, которые полностью опосредуют все жизненные отношения созависимого (Стряпухина, Посохова, 2025). То есть, созависимый человек полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого, и не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей (Москаленко, 2000).

Ключевыми чертами созависимости выступают сосредоточенность человека на другом человеке, самопожертвование ради него (Gomberg, 1989), наличие межличностного конфликта и эмоциональную скованность созависимого (Subramanyam et al., 2024). Приводится такая метафора: быть созависимым — всё равно что быть

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

спасателем на переполненном пляже, зная, что сам не умеешь плавать, и молчать об этом из страха вызвать панику (Cermak, 1986)

**Модели и подходы к рассмотрению созависимости**

Основные модели и подходы к рассмотрению созависимости следующие:

1. Медицинский подход и модель болезни. Данный подход во многом связан с анализом анамнеза созависимого: высокий риск формирования созависимости характерен для тех, кто вырос в семьях с алкоголизмом или наркоманией (Ершова, Соколова, Шляхта, 2024). В рамках медицинской модели созависимость рассматривается как хроническое и неизлечимое заболевание, затрагивающее все сферы жизнедеятельности личности, «приводящее к нарушению состояния организма, жизнедеятельности и существенно влияющее на продолжительность жизни человека» (Иванова, 2021, с. 113; Happ et al., 2023). Акцент делается на патологическом характере созависимости и ее деструктивном воздействии на здоровье и жизненный потенциал индивида.

2. Социальный подход. В социальном подходе акцент делается на нарушении межличностных взаимодействий. Созависимый человек определяется как тот, кто чрезмерно вовлечен в жизнь и поведение другого, полностью подчиняет этому свои потребности и не заботится об их удовлетворении (Иванова, 2021). С позиций интеракционного подхода созависимость трактуется как патологическая форма отношений, в которых взаимозависимость между нуждающимся в заботе и лицом, осуществляющим уход, закрепляется и воспроизводится. Это позволяет созависимому ощущать одобрение и мнимую силу (Happ et al., 2023).

3. Модель личности. На основе модели личности (Cermak, 1986) созависимость описывается как дисфункциональная организация личности и характер отношений с другими. Дальнейшее развитие данная перспектива получила в работе Spann & Fischer (Fischer, Spann & Crawford, 1991), которые предложили наиболее полное и часто используемое определение созависимости: созависимость — дисфункциональный образец отношений, в которых человек чрезмерно поглощен потребностями и поведением другого, при этом игнорирует собственные потребности и подавляет свои эмоции, что приводит к нарушению автономии и развитию хронических деструктивных паттернов взаимодействия (Fischer, Spann & Crawford, 1991). Четыре базовых компонента созависимости: экстернальный локус контроля, тенденция к самопожертвованию, стремление контролировать других и подавление собственных эмоций (Ершова, Соколова, Шляхта, 2024).

4. Гипотеза аддиктивной любви (Peele & Brodsky, 1975). Созависимость в рамках этой гипотезы рассматривается как зависимость от самого процесса эмоциональной вовлеченности в отношения, приобретающая черты аддиктивного поведения.

5. Психологический подход. Психологическая перспектива связывает феномен созависимости с нарушениями в процессе личностного развития. Созависимость интерпретируется как приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее

вследствие задержки психического развития и незавершенности процесса становления психологической автономии. В основе данного подхода лежит идея о том, что несформированность одной или нескольких возрастных задач в раннем детстве препятствует полному «психологическому рождению» личности, что в дальнейшем проявляется в склонности к созависимым стратегиям поведения (Уайнхолд, Уайнхолд, 2002; Иванова, 2021).

В данной работе мы сосредоточимся в основном на модели личности, на дисфункциональной модели отношений с другими, когда человек характеризуется крайней сосредоточенностью на внешнем мире, отсутствием открытого выражения чувств и попытками получить чувство цели через отношения» (Happ et al., 2023). Созависимость тут также выражается в попытке человека найти смысл жизни через отношения (Fischer, Spann & Crawford, 1991).

### ***Признаки и характеристики паттернов созависимости***

Далее опишем основные признаки и характеристики паттернов созависимости, которые выделяются в литературе и научных исследованиях:

1. Пренебрежение собственными потребностями, угодничество, отказ от себя, самопожертвование ради других (Гроголева, Деш, 2017; Колёнова, Кукуляр, Дятлова, 2023).
2. Недостаточность личных границ и потребность «спасать» другого даже ценой собственных интересов, чрезмерная забота о других, стремление к контролю (Costa & Oliveira-Monteiro, 2021; Гроголева, Деш, 2017).
3. Глубокая эмоциональная поглощенность другим человеком, зависимость собственного состояния от его настроения и поступков, потеря способности нести ответственность за себя (Гроголева, Деш, 2017; Стряпухина, Посохова, 2025; Шахова, 2022).
4. Потребность в контроле и одобрении, крайняя зависимость от внешнего признания и поиск собственной ценности во мнении других (Diotaiuti et al., 2022; Kaya et al., 2024).
5. Низкая самооценка, страх отвержения, неуверенность, неудовлетворённость собой, критичность и самообвинение, установка на никчемность и покорность (Гроголева, Деш, 2017; Kaya et al., 2024).
6. Неспособность к самодистанцированию и свободе, трудности в принятии решений, сниженный уровень жизнестойкости и наполненности жизни смыслом (Стряпухина, Посохова, 2025).
7. Отрицание собственных проблем, избегание реальности и неспособность видеть факты в отношениях (Гроголева, Деш, 2017; Гольдберг, 2021).
8. Подавляемый гнев, хроническое чувство вины, страдание, склонность к аутоагрессии (Гроголева, Деш, 2017; Diotaiuti et al., 2022).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

9. Эмоциональная неустойчивость: склонность к тревоге, паническим атакам, депрессивным состояниям, ревности и страху потери (Гольдберг, 2021; Kaya et al., 2024).

10. Нарушение идентичности: несформированность цельного «Я», размытость личных границ, отчуждение от собственных чувств и потребностей, трудности в принятии собственной идентичности, ощущение пустоты (Стряпухина, Посохова, 2025; Kaya et al., 2024).

11. Манипулятивное поведение как способ удержания контроля и значимости в отношениях (Kaya et al., 2024).

12. Поведенческая ригидность, фиксированные модели взаимодействия, неспособность разрешать противоречия (Стряпухина, Посохова, 2025).

13. Сочетание созависимости с иными зависимостями, например, от психоактивных веществ, еды или работы в связи с личностными нарушениями (Costa & Oliveira-Monteiro, 2021).

14. Из психологических защит наиболее характерно отрицание — «способность игнорировать, отрицать то, что происходит, избегать своих чувств, предубеждений и действительности, способность не верить своим глазам (Стряпухина, Посохова, 2025).

### ***Причины формирования созависимого поведения***

Б. Уайнхолд и Д. Уайнхолд определяют созависимость как «приобретенное дисфункциональное поведение, возникающее вследствие незавершенности решения одной или более задач развития личности в раннем детстве» (Уайнхолд, Уайнхолд, 2002). Авторы отмечают, что созависимость могла развиваться в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих «правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личностные и межличностные проблемы» (Иванова, 2021, с. 112). Длительный стресс может быть связан с семейной системой индивида, и в таком случае болезненная созависимость выступает результатом адаптации, выбора личностью единственного возможного варианта поведения. Вначале как средства защиты, затем — адаптации, но в любом случае — средством «выживания» человека в семейных обстоятельствах, реакцией беспомощности на трудную ситуацию. В детстве созависимые люди в ответ на дисфункциональное функционирование семьи научились адаптироваться к семейной динамике и научились поддерживать патологическое равновесие, чтобы справляться с возникающими семейными проблемами (Happ et al., 2023). В основном это касается ситуаций зависимости кого-то из близких (Стряпухина, Посохова, 2025).

Закономерно, что ситуация зависимости кого-то из близких людей, особенно родителей, которые являются основным источником эмоциональных потребностей, может приводить к возникновению психологической травмы — в результате физического насилия и пренебрежения, сексуального насилия, эмоционального насилия, эмоционального пренебрежения (Kaya et al., 2024). Такие травмы нарушают фундаментальные аспекты отношений, и во взрослом возрасте нарушают доверие,

привязанность и коммуникацию в паре. Человек, переживший в детстве опыт эмоционального пренебрежения, нередко склонен объяснять возможность ухода или отвержения партнёра собственными ошибками или «недостаточностью». В дальнейшем это может приводить к выраженной тенденции к самообвинению, ощущению вины и формированию устойчивого страха утраты близких отношений (Kaya et al., 2024). Возможно, созависимость больше характерна для лиц с пограничным и зависимым расстройством личности (Колёнова, Кукуляр, Дятлова, 2023).

### ***Созависимость в романтических отношениях***

В любовных парах созависимость проявляется через дисфункциональные паттерны отношений: один партнёр чрезмерно опекает и «спасает» другого, отказываясь от собственных потребностей, либо оба закреплены в незрелых паттернах взаимозависимости. Для созависимых личностей могут быть характерны отношения «прилипая», примыкания к другому, зависимости от него (Короленко, Дмитриева, 2001). Созависимый партнёр склонен брать на себя полную ответственность за проблемы и чувства возлюбленного (Beattie & More, 1987). При наличии у одного из пары зависимости (алкоголя, наркотиков, другие аддикции) второй партнёр часто становится «спасителем»: он удовлетворяет потребность быть нужным, пытается «выправить» зависимость любимого человека, оправдывая свой контроль тем, что он «сильнее и умнее» (Beattie & More, 1987). При этом созависимый склонен лишать партнёра личных границ и блокировать проявления его самостоятельности – любое «отпускание» партнёра расценивается как угроза себе. Личностного развития у созависимых в отношениях практически нет (Стряпухина, Посохова, 2025).

Созависимые женщины, которые вступают в брак с зависимым, в анамнезе могут иметь эпизоды аутодеструкции, аутоагрессии и суицидальных попыток (Колёнова, Кукуляр, Дятлова, 2023).

Созависимые отношения могут характеризоваться «застреванием» на определённой стадии развития: партнёр буквально становится «зависимым от любви» или «зависит от другого человека» (Potter-Efron & Potter-Efron, 1989). У созависимого часто смешаны чувства своего и партнёрского «Я»: он не может отличить собственные переживания и ожидания от чувств и желаний партнёра (Potter-Efron & Potter-Efron, 1989). По сути, он отдаёт другому власть над своим настроением, полагаясь на партнёра в оценке собственных эмоций и целей. Для созависимых домохозяек, например, чем выше уровень созависимости, тем выше тревожность, проявление депрессивных состояний (Karlap, 2023). Также по исследованию уровень созависимости среди разведённых был в 1,117 раза выше, чем среди состоящих в браке людей (Danaeifar et al., 2016). Люди с высокими показателями созависимости могут предъявлять жалобы на большие трудности в своих отношениях в областях общения, ролей, вовлечённости, выражения эмоций и проблемах контроля, ценностей и норм (Harp et al., 2023).

В отношениях у созависимых людей отмечается меньше ресурсов для совладания и меньше ресурсов социальной поддержки, чем у независимых людей (Harp

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

et al., 2023). Созависимость демонстрировала положительную корреляцию с конкуренцией с партнёром (Harr et al., 2023), она оказывает значительное прямое влияние на восприятие отношений как проблемных. базис здоровых близких межличностных отношений состоит в умении человека сохранять собственное в присутствии партнёра и на этой основе вступить с ним в диалог.

Стоит также отметить, что зрелая любовь — союз, при котором сохраняется целостность индивидуумов (Шахова, 2022). «В зрелых отношениях каждый из партнёров не теряет аутентичность в присутствии другого — более того, благодаря партнеру отношения человека с самим собой даже укрепляются» (Ершова, Соколова, Шляхта, 2024, с. 53). Созависимые же отношения лишают человека этой целостности: личность теряет собственные границы, идентичность и ощущение «Я есть», полностью погружаясь в другого. В таких отношениях партнёр становится единственным источником признания, эмоциональной поддержки и самооценки, что создаёт порочный круг зависимости и подчинённости, в отличие от зрелого союза, где взаимозависимость строится на автономии и взаимном уважении.

## Типы привязанности и их связь с созависимостью

### *Теория привязанности*

В молодом возрасте эмоциональные связи человека формируются преимущественно через романтические отношения, хотя потребность в эмоциональной поддержке могут удовлетворять и другие формы взаимодействия — дружба, отношения с братьями и сёстрами, профессиональные или коллективные связи. Тем не менее именно романтические отношения часто становятся центральными: они служат важным источником подтверждения собственной ценности и привлекательности, а также могут быть источником разочарований и эмоциональных конфликтов. В период индивидуализации привязанность концентрируется на близком друге, партнёре или супруге, с которыми человек делится своей жизнью и переживаниями, формируя при этом устойчивые эмоциональные паттерны (Kaaya et al., 2024).

Концепция привязанности была впервые предложена Джоном Боулби (Bowlby, 1979), который рассматривал её как универсальную биологическую систему, обеспечивающую чувство безопасности через близость к значимой фигуре. На основании опыта изучения историй жизни 44 малолетних преступников Дж. Боулби выявил влияние ранней разлуки с матерью (и связанных с этих переживаний потери и сепарации) на нарушение поведения ребенка в последующие годы жизни (Bowlby, 1979). Боулби писал, что существует биологически обусловленная система привязанности, отвечающая за развитие эмоциональной связи между матерью и ребенком. Для ребенка привязанность необходима с точки зрения безопасности и выживания (Bowlby, 1979). На сегодняшний день теория привязанности стала широкой теорией личности, рассматривающей ее развитие, психопатологию и социальное функционирование (Кондрашихина, 2025).

Теория привязанности позволяет понять, как люди устанавливают сильные эмоциональные связи с другими людьми (Bowlby, 1979). Система привязанности — первичная генетически закреплённая мотивационная система, которая развивается в детстве, еще во младенческом возрасте, когда ребенок ищет близости со своими родителями, особенно в условиях опасности или угрозы. То есть, каждый человек рождается с врожденной системой привязанности, биологическая функция которой заключается в получении или поддержании близости со значимыми другими в моменты нужды или наличия угроз (Vrtička & Vuilleumier, 2012). Со временем дети интернализируют свои ранние отношения привязанности, и их опыт общения с опекунами в конечном итоге формирует прототип для взрослых отношений, который остается активным на протяжении всей жизни. Отношения уже взрослых партнёров можно рассматривать как продолжение системы привязанности, где партнёр выполняет функцию «базы безопасности».

Можно сказать, что привязанность — это долговременное, устойчивое, эмоционально окрашенное и наполненное отношение, основанное на потребности в другом человеке (Куницына, Казанцева, 2009).

### **Типы привязанности**

Мэри Эйнсворт (Bowlby, Ainsworth & Bretherton, 1992), проводила эксперимент «Странная ситуация» и в его результате выделила три базовых типа привязанности у детей: надёжную, тревожную (амбивалентную) и избегающую. Позднее к ним добавили четвёртый – дезорганизованный тип привязанности. Типы привязанности следующие:

**1. Надёжная, или безопасная, привязанность.** Формирование надёжного типа привязанности обеспечивается наличием доступной и отзывчивой фигуры заботы в детстве, способной своевременно реагировать на потребности ребёнка, принимать его таким, какой он есть, проявлять гибкость и чуткость в отношениях (Кондрашихина, 2025; Куницына, Казанцева, 2009). Такая «надёжная база» способствует развитию позитивной модели других людей, связанных с поддержкой и надёжностью, а также формированию положительных собственных характеристик — чувства достоинства, компетентности, способности к любви (Vrtička & Vuilleumier, 2012). Характеризуется уверенностью в себе и партнёре, ощущением безопасности в близких отношениях и способностью воспринимать эмоциональную близость как естественную и поддерживающую. Люди с таким стилем привязанности проявляют доверие, умеют выражать эмоции, искать поддержку и конструктивно разрешать конфликты.

**2. Ненадёжная, или небезопасная, привязанность.** Она формируется в условиях непоследовательного или неотзывчивого ухода со стороны родителей, когда реакции на потребности ребёнка варьируются от энтузиазма до равнодушия, а ребёнок сталкивается с длительным отсутствием поддержки в периоды стресса (Bretherton, 2013). Дети с таким опытом часто обладают трудным темпераментом и повышенной раздражительностью, что усиливает их стремление активизировать

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

поведение привязанности — крик, плач, цепляние — для привлечения внимания и получения эмоциональной поддержки (Vrtička & Vuilleumier, 2012).

Выделяют два основных варианта небезопасной привязанности, а также их комбинацию:

**1. Тревожная.** Тревожная привязанность характеризуется высокой чувствительностью к потенциальной угрозе отвержения и неспособностью полностью полагаться на себя в эмоционально значимых ситуациях. Тревожная привязанность формируется преимущественно в раннем детстве на фоне непоследовательного, непредсказуемого или недостаточно отзывчивого ухода со стороны родителей или основных фигур привязанности. Когда ребёнок периодически получает заботу и внимание, а иногда сталкивается с игнорированием или эмоциональной недоступностью, он не может выработать стабильное чувство безопасности. В результате формируется стратегия, при которой ребёнок усиливает сигналы привязанности — плач, крик, цепляние — чтобы добиться эмоциональной поддержки. При этом он остаётся тревожным, чувствует себя уязвимым и постоянно сомневается в собственной ценности, что закладывает основу для тревожной модели «я» во взрослой жизни (Bretherton, 2013; Vrtička & Vuilleumier, 2012). Люди с таким стилем привязанности стремятся к близости и поддержке, но при этом воспринимают объекты привязанности как непоследовательные, что усиливает чувство беспомощности, сомнения в собственной ценности и формирует негативную внутреннюю модель «я» с низкой самооценкой (Vrtička & Vuilleumier, 2012).

**2. Избегающая.** Избегающая привязанность формируется, когда ребёнок систематически сталкивается с эмоциональной недоступностью или чрезмерной настороженностью родителей. В таких условиях попытки ребёнка получить заботу и близость игнорируются или отвергаются, и ребёнок усваивает стратегию самозащиты — подавлять потребность в привязанности и избегать эмоциональной близости, чтобы снизить риск разочарования или отвержения. Со временем формируется негативная модель других и одновременная позитивная модель себя: ребёнок ценит собственную независимость и защищает себя от эмоциональной уязвимости, развивая склонность к автономии, дистанции и эмоциональной саморегуляции через подавление негативных чувств. Во взрослой жизни это проявляется в избегании близости и интимности, недоверии к партнёру и трудностях с открытым выражением эмоций (Vrtička & Vuilleumier, 2012). Для людей с избегающим типом поиск эмоциональной близости воспринимается как потенциально опасный или бесполезный из-за страха разочарования и отвержения, что приводит к отрицанию потребности в привязанности и избеганию аффективной близости и интимности (Vrtička & Vuilleumier, 2012; Griffin & Bartholomew, 1994). Избегающие люди проявляют пренебрежительный подход к другим, стремятся к автономии и независимости, воспринимают чрезмерную близость как угрозу, часто подавляют эмоции и избегают обсуждения проблем. Такие партнёры реже оказывают поддержку в стрессовых ситуациях и чаще испытывают низкую удовлетворённость отношениями (Vrtička & Vuilleumier, 2012).

**3. Дезорганизованная, или тревожно-избегающая.** В случае дезорганизованной привязанности, часто возникающей на фоне травмирующего опыта, проявляются одновременно черты тревожной и избегающе-противоречивой стратегии: партнёры ищут близости, но боятся быть отвергнутыми, демонстрируя противоречивое поведение — стремление к интенсивной близости чередуется с резкой дистанцией (Vrtička & Vuilleumier, 2012). Дезорганизованная привязанность связана с высокой эмоциональной нестабильностью, риском конфликтов и разрыва отношений, а у детей она проявляется смещением паттернов избегания и сопротивлением, что выражается в замешательстве, «замороженном» поведении и стереотипных движениях при взаимодействии с родителями (Bretherton, 2013). Тревожно-амбивалентные взрослые в романтических отношениях склонны идеализировать партнёра, проявлять навязчивое поведение, что часто ведёт к ревности, конфликтам и эмоциональной перегрузке.

#### *Проявления привязанности в романтических отношениях*

Проявления привязанности в романтических отношениях проявляются в нескольких ключевых аспектах. Надёжная привязанность способствует постепенному формированию доверия, эмоциональной близости и готовности как оказывать, так и принимать поддержку; в конфликтных ситуациях такие партнёры прибегают к конструктивным стратегиям: обсуждают проблемы, ищут компромиссы, демонстрируют высокий уровень гармонии. Закономерно, что существует положительная связь между удовлетворённостью партнёра и надёжным стилем привязанности его супруга (Martins et al., 2023).

Тревожные партнёры склонны к быстрому формированию эмоциональной зависимости, они нуждаются в постоянных подтверждениях своей валидности и значимости от партнёра, иногда они проявляют чрезмерную эмоциональность; в конфликтных ситуациях они склонны к эскалации и драматизации, а в сексуальной сфере чаще проявляют навязчивую ревность и зависимость. Партнёры с избегающим типом привязанности могут медленно устанавливать близость, минимизировать значимость поддержки, избегать конфликтов. Дезорганизованные партнёры характеризуются нестабильностью: они колеблются между сближением и дистанцией, испытывают противоречивые эмоции, демонстрируют дезактивирующие стратегии поведения: избегание партнёра, отрицание собственного чувства ревности, проявляют непоследовательные реакции на конфликты, что приводит к общему напряжению и нестабильности в отношениях (Guan et al., 2025).

Терапия ненадёжных стилей привязанности связана с постепенной переоценкой устаревших моделей «Я» и отношений с фигурами привязанности. Терапевту или консультанту важно становиться надёжной фигурой, безопасной основой для терапии, которая, постепенно интериоризируясь, станет поддерживающим фактором в терапии (Авдеева, 2017). Терапия на основе привязанности, к примеру, направлена на реконструкцию внутренней модели «я» и «других», укрепление чувства безопасности и способности устанавливать доверительные отношения, а эмоционально-фокусированная терапия помогает распознавать, выражать и регулировать эмоции, усилить эмоциональную близость и снижать тревогу или избегание в отношениях.

## Обсуждение результатов

Основные типы привязанности, формирующиеся в детском возрасте на основе отношений младенца с его значимыми взрослыми, в паре: надёжная (партнёры доверяют друг другу и умеют балансировать свои потребности), тревожно-амбивалентная (постоянный страх разрыва отношений, навязчивая потребность в уверенности), избегающая (склонность к эмоциональной закрытости и автономии) и тревожно-избегающая/боязливая (сочетает потребность в близости со страхом перед ней). Принимая во внимание, что созависимость формируется в семейной системе и связана с чрезмерной фокусировкой на другом человеке, потребностью в одобрении, отсутствием автономии, неспособностью дифференцировать личный вклад в развитие отношений, низкой самооценкой, игнорированием своих потребностей и трудностями в установлении личных границ (Costa & Oliveira-Monteiro, 2020), исследование её связи с типами привязанности позволяет глубже понять механизмы эмоциональной зависимости и стратегий совладания в межличностных отношениях, а также выявить психологические маркеры, влияющие на устойчивость и качество близких связей.

Исследователи подчеркивают, что «особенности семейных взаимоотношений определяют формирование деструктивных и дисфункциональных отношений во взрослом возрасте» (Гольдберг, 2021, с. 3). Именно в семье ребенок учится типам реагирования в межличностных отношениях, научается распознаванию эмоций, автономии, феномен привязанности ребенка ко взрослым уместно рассматривать как фактор, формирующий коммуникативную, эмоциональную, когнитивную сферы развития ребенка (Гольдберг, 2021; Bowlby, 1979).

Созависимые личности склонны проявлять в отношениях небезопасные, ненадежные типы привязанности — тревожный, избегающий и дезорганизованный (Ермаков, Коленова, Кукуляр, 2025), люди с тревожно-амбивалентной привязанностью чаще демонстрируют черты созависимости, избегающий стиль в этом же исследовании коррелировал с созависимостью слабее, то есть, можно предположить, что ненадежные типы привязанности могут выступать основой для формирования созависимых отношений во взрослом возрасте (Ермаков, Коленова, Кукуляр, 2025). Неадаптивная созависимость обычно коррелирует с «небезопасными» стилями привязанности (особенно тревожно-амбивалентным), тогда как адаптивная (здоровая) взаимозависимость — с надёжным стилем (Guan et al., 2025). Тревожный стиль привязанности сильно ассоциируется с низкой самооценкой и повышенной эмоциональной зависимостью в паре. «Любовная зависимость» (форма созависимости) оказалась положительно связанной с эмоциональной зависимостью, но негативно — с избегающим стилем привязанности (Guan et al., 2025) Другими словами, люди с тревожно-амбивалентной привязанностью склонны к навязчивой зависимости от партнёра, в то время как избегающие реже вовлекаются в созависимые отношения (Guan et al., 2025). Именно тревожная привязанность (чувство постоянного беспокойства об отношениях) наиболее характерна для созависимых людей, тогда как

надёжная привязанность служит защитным фактором (Ayhan et al., 2025). У мужчин уровень созависимого поведения значительно коррелировал с боязливым (тревожно-избегающим) стилем привязанности: чем сильнее у мужчины выражен страх отвержения и недоверие к чувствам партнёра, тем выше риск созависимости. У женщин же созависимость была напрямую связана и с тревожно-амбивалентным (противоречивым), и с боязливым стилями привязанности. При этом у женщин безопасность привязанности (чувство уверенности в отношениях) оказалась обратной по знаку: более надёжный стиль снижал уровень созависимости (Сухарева, 2024). Также отмечается, что созависимые люди чаще всего совмещают в себе черты тревожно-амбивалентного и тревожно-избегающего стилей: они одновременно боятся утратить партнёра и боятся стать слишком уязвимыми (Артемцева, 2022).

Теория треугольной любви Роберта Стернберга выделяет три компонента любви: близость (интимность), страсть и обязательство (Sternberg, 1988). В созависимых отношениях чаще всего наблюдается несбалансированное сочетание этих компонентов. Например, созависимые пары могут демонстрировать высокую страсть и особенно высокую жертвенную приверженность (обязательство) – они буквально «помогают» партнёру любой ценой – при этом у них может отсутствовать здоровая интимность и уважение к автономии. В терминах Стернберга такая динамика не соответствует типам полноценной любви, а скорее напоминает «фатальную» или «пристрастную» любовь, когда приоритет отдаётся страсти и обязательствам без равного развития эмоциональной близости и взаимной поддержки. В литературе указывается, что созависимые часто идеализируют отношения (романтические иллюзии), стремясь к «голливудскому» образу любви, что усиливает диссонанс между реальным положением и ожиданиями (Beattie & More, 1987). Созависимость можно рассматривать как искажение компонентов любви Стернберга: чрезмерное вложение (commitment) и зависимость (passion), компенсирующее утрату личных границ и настоящей интимной близости.

Надёжная привязанность является защитным фактором формирования созависимости: для надёжной привязанности характерно открытое, искреннее и доверительное отношение, что способствует позитивному восприятию взаимоотношений на основе здоровой взаимозависимости (Гольдберг, 2021). Здоровая привязанность характеризуется как способность и готовность испытывать эмоциональное удовлетворение от общения и взаимодействия со значимым человеком. При нарушениях привязанности сохраняется стремление к получению такого эмоционального отклика, однако сама способность получать удовлетворение в процессе взаимодействия оказывается ограниченной или искажённой (Гольдберг, 2021).

Таким образом, сильная эмоциональная зависимость в романтических отношениях (созависимость) обычно связана с небезопасными стилями привязанности – главным образом с тревожной и дезорганизованно-боязливой. Надёжная (здоровая) привязанность, напротив, понижает склонность к созависимости.

### **Заключение**

Созависимость – это паттерн чрезмерной эмоциональной вовлечённости и ответственности за другого человека, при котором человек утрачивает чувство собственной автономии. Созависимость рассматривается с разных научно-методологических позиций, но для проведения эмпирического исследования мы сосредоточимся на модели личности. Созависимая личность характеризуется пренебрежением собственными потребностями, угодничеством, отказом от себя, самопожертвованием ради других, недостаточностью личных границ, потребностью «спасать» другого даже ценой собственных интересов, чрезмерной заботой о других, стремлением к контролю, глубокой эмоциональной зависимостью от другого человека, потерей автономии, потребностью в одобрении и внешнем признании, низкой самооценкой, страхом отвержения, неуверенностью, неудовлетворённостью собой, критичностью и самообвинением, неспособностью к самодистанцированию и свободе, трудностями в принятии решений, сниженной жизнестойкостью, склонностью к отрицанию и избеганию реальности, подавляемым гневом, хроническим чувством вины, страданием, аутоагрессивностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью, паническими атаками, депрессивными состояниями, ревностью, нарушением идентичности, размытостью личных границ, отчуждением от собственных чувств и потребностей, манипулятивным поведением, ригидностью в поведении, неспособностью разрешать противоречия, сочетанием с другими зависимостями и склонностью к отрицанию собственных проблем и чувств.

В молодом возрасте эмоциональные связи формируются преимущественно через романтические отношения, которые становятся основным источником подтверждения собственной ценности и эмоциональной поддержки. Теория привязанности объясняет, как эти связи развиваются: каждый человек рождается с врождённой системой привязанности, направленной на поддержание близости с важными фигурами в моменты нужды. Опыт ранних отношений с родителями или опекунами формирует внутренние модели «Я» и «другой», которые определяют поведение во взрослых романтических связях. Существует четыре основных типа взрослой привязанности. Надёжная привязанность формируется при доступной и отзывчивой заботе в детстве, проявляется уверенностью в себе и партнёре, способностью доверять, выражать эмоции и конструктивно разрешать конфликты. Тревожная привязанность возникает при непоследовательной заботе и эмоциональной нестабильности опекунов; такие люди стремятся к близости, но испытывают страх отвержения, ощущение собственной уязвимости и низкую самооценку. Избегающая привязанность формируется на фоне эмоциональной недоступности родителей; эти люди избегают близости, ценят автономию, подавляют эмоции и труднее выражают поддержку партнёру. Тревожно-избегающая привязанность сочетает стремление к близости с одновременным страхом быть отвергнутым, проявляется противоречивым поведением и эмоциональной нестабильностью.

Исследователи отмечают, что созависимость характеризуется теми же паттернами межличностной привязанности, что и тревожно-зависимые или неопределённые типы привязанности. Изучение созависимости как личностной черты в контексте типов привязанности позволяет понять, как индивидуальные модели «я» и «другой» влияют на эмоциональную зависимость, самопожертвование и трудности в установлении здоровых отношений.

## Литература

- Гусельцева, М. С. (2023). Психологическая устойчивость личности в свете психологии ценностей: диалектика постоянства и изменчивости. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 13(3), 290–309.
- Стряпухина, Ю. В., Посохова, С. Т. (2025). Проблема созависимости в современных психологических исследованиях. *СибСкрипт*, 27(2 (38)), 247–266.
- Сапоровская, М. В., Екимчик, О. А., Опекина, Т. П. (2021). Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 27(4), 144–154.
- Ayhan, C. H., et al. (2025). Attachment styles and codependency among individuals with substance use disorders in Eastern Turkey. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–18.
- Beattie, M., More, C. N. (1987). *How to stop controlling others and start caring for yourself*. San Francisco.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638.
- Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Bretherton, I. (2013). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In *Attachment theory* (pp. 45–84). Routledge.
- Cermak, T. L. (1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15–20.
- Costa, C. M. R. F., & Oliveira-Monteiro, N. R. (2021). Adolescence, co-dependence, and parental attachment: correlations and considerations. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 73(3), 217–226.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood*. London: Kingsley.
- Danaeifar, M., Azadchehr, M. J., & Moghani-Bashi Mansourieh, A. (2016). The relationship between codependency and divorce. *Social Welfare Quarterly*, 16(61), 87–105.
- Diotaiuti, P., et al. (2022). Internet addiction in young adults: the role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 893861.
- Gomberg, E. L. (1989). On terms used and abused: The concept of “codependency.” *Drugs and Society*, 3, 113–132.
- Guan, C., et al. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13(1), 1–16.
- Happ, Z., et al. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(18), 15688–15695.

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Fischer, J., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1).
- Kaplan, V. (2023). Mental health states of housewives: an evaluation in terms of self-perception and codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666–683.
- Kaya, Z., et al. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services Review*, 161, 107670.
- Martins, L. B., et al. (2023). A systematic review of the relationship between marital satisfaction and adult's attachment styles: An evolutionary and cross-cultural perspective. *Trends in Psychology*, 1–27.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Taplinger.
- Potter-Efron, R. T., & Potter-Efron, P. (1989). Assessment of co-dependency with individuals from alcoholic and chemically dependent families. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 37–57.
- Sternberg, R. J. (1988). *The Triangle of Love*. Basic Books.
- Subramanyam, M., et al. (2024). "I don't mind them drinking, as long as...": A cross-sectional study to identify codependence among primary caregivers of patients with alcohol dependence in urban India. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(4), 374–381.
- Vrtička, P., & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212.
- Авдеева, Н. Н. (2017). Теория привязанности: современные исследования и перспективы. *Современная зарубежная психология*, 6(2), 7–14.
- Артемцева, Н. Г. (2022). Созависимость как предиктор привязанности к партнеру в условиях эпидемиологической угрозы. *Человек. Искусство. Вселенная*, 1, 167–173.
- Гольдберг, Е. С. (2021). Типы привязанности в детстве и созависимые отношения взрослых. *Социально-педагогические вопросы образования и воспитания*, 278–283.
- Гроголева, О. Ю., Деш, В. В. (2017). Иррациональные убеждения, тревожность и агрессивность созависимых женщин. *Молодёжь третьего тысячелетия*, 1523–1527.
- Ермаков, П. Н., Кукуляр, А. М., Колонова, А. С. (2018). Ретроспективный анализ феномена "созависимое поведение". *Мир науки. Педагогика и психология*, 5.
- Ершова, Р. В., Соколова, А. В., & Шляхта, Д. А. (2024). Психометрическое обоснование многофакторной шкалы созависимости. *Вестник ВятГУ*, 3(53).
- Иванова, Е. С. (2021). Современные подходы к дефиниции феномена «созависимость». *Наука и образование сегодня*, 2(61).
- Колёнова, А. С., Кукуляр, А. М., Дятлова, Л. А. (2023). Психологические маркеры созависимого поведения: теория и практика. *Российский психологический журнал*, 20(1), 6–19.
- Кондрашихина, О. А. (2025). Тип привязанности к родителям и межличностные отношения у студентов-психологов. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*, 25(1), 47–55.
- Короленко, Ц. П., Дмитриева, Н. В. (2001). *Психосоциальная аддиктология*. Олсб.
- Куницына, В. Н., Казанцева, Т. В. (2009). Воспроизведение типов привязанности в отношениях с близкими людьми. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, (1–2), 3–8.
- Макушина, О. П. (2007). *Психология зависимости*. Воронеж.
- Мануковская, Д. А. (2025). Психологическая устойчивость современной личности студентов. *Медицинская психология в России*, 16(4), 45–53.

- Москаленко, В. Д. (2000). *Созависимость: характеристики и практика преодоления: лекции по наркологии* (2-е изд., перераб. и расш.). Холидж.
- Ермаков, П. Н., Колёнова, А. С., Кукуляр, А. М. (2025). Самоотношение созависимых женщин: психологические и генетические предикторы. *Российский психологический журнал*, 22(1), 83–100. <https://doi.org/10.21702/rpj.2025.1.5>
- Сухарева, Т. С. (2024). Созависимость и контрзависимость в период взрослости при разных типах привязанности к близким людям. *Молодой ученый*, 20(519), 601–603.
- Уайнхолд, Б., Уайнхолд, Дж. (2002). *Освобождение от созависимости* (пер. с англ. А. Г. Чеславской). Независимая фирма Класс.
- Шахова, И. С. (2022). Созависимость, жертвенность и альтруизм в аспекте помогающего поведения. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 39, 86–96. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.86>

## References

- Artemtseva, N. G. (2022). Codependency as a predictor of attachment to a partner in the context of an epidemiological threat. *Human. Art. The Universe*, 1, 167-173.
- Avdeeva, N. N. (2017). Attachment theory: current research and perspectives. *Modern Foreign Psychology*, 6(2), 7-14.
- Ayhan, C. H., et al. (2025). Attachment styles and codependency among individuals with substance use disorders in Eastern Turkey. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–18.
- Beattie, M., More, C. N. (1987). *How to stop controlling others and start caring for yourself*. San Francisco.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637–638.
- Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Bretherton, I. (2013). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In *Attachment theory* (pp. 45–84). Routledge.
- Cermak, T. L. (1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15–20.
- Costa, C. M. R. F., & Oliveira-Monteiro, N. R. (2021). Adolescence, co-dependence, and parental attachment: correlations and considerations. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 73(3), 217–226.
- Danaeifar, M., Azadchehr, M. J., & Moghani-Bashi Mansourieh, A. (2016). The relationship between codependency and divorce. *Social Welfare Quarterly*, 16(61), 87–105.
- Diotaiuti, P., et al. (2022). Internet addiction in young adults: the role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 893861.
- Ermakov, P. N., Kolenova, A. S., Kukulyar, A.M. (2025). Self-attitude of codependent women: psychological and genetic predictors. *Russian Psychological Journal*, 22(1), 83-100. <https://doi.org/10.21702/rpj.2025.1.5>
- Ermakov, P. N., Kukulyar, A.M., Kolenova, A. S. (2018). A retrospective analysis of the phenomenon of "codependent behavior". *The world of science. Pedagogy and Psychology*, 5.
- Ershova, R. V., Sokolova, A.V., & Shlyakhta, D. A. (2024). Psychometric substantiation of the multifactorial scale of codependency. *Bulletin of Vyatka State University*, 3(53).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Fischer, J., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1).
- Goldberg, E. S. (2021). Types of attachment in childhood and adult codependent relationships. *Socio-pedagogical issues of education and upbringing*, 278-283.
- Gomberg, E. L. (1989). On terms used and abused: The concept of "codependency." *Drugs and Society*, 3, 113-132.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood*. London: Kingsley.
- Grogoleva, O. Yu., Desh, V. V. (2017). Irrational beliefs, anxiety, and aggression of codependent women. *Youth of the third millennium*, 1523-1527.
- Guan, C., et al. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13(1), 1-16.
- Guseltseva, M. S. (2023). Psychological stability of personality in the light of the psychology of values: the dialectic of constancy and variability. *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 13(3), 290-309.
- Happ, Z., et al. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(18), 15688-15695.
- Ivanova, E. S. (2021). Modern approaches to the definition of the phenomenon of "codependency". *Science and Education Today*, 2(61).
- Kaplan, V. (2023). Mental health states of housewives: an evaluation in terms of self-perception and codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666-683.
- Kaya, Z., et al. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services Review*, 161, 107670.
- Kolenova, A. S., Kukulyar, A.M., Dyatlova, L. A. (2023). Psychological markers of codependent behavior: theory and practice. *Russian Psychological Journal*, 20(1), 6-19.
- Kondrashikhina, O. A. (2025). The type of attachment to parents and interpersonal relationships among psychology students. *Proceedings of the Saratov University. A new series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogika*, 25(1), 47-55.
- Korolenko, Ts. P., Dmitrieva, N. V. (2001). *Psychosocial addiction*. Olsib.
- Kunitsyna, V. N., Kazantseva, T. V. (2009). Reproduction of attachment types in relationships with loved ones. *Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*, (1-2), 3-8.
- Makushina, O. P. (2007). *The psychology of addiction*. Voronezh.
- Manukovskaya, D. A. (2025). Psychological stability of the modern personality of students. *Medical Psychology in Russia*, 16(4), 45-53.
- Martins, L. B., et al. (2023). A systematic review of the relationship between marital satisfaction and adult's attachment styles: An evolutionary and cross-cultural perspective. *Trends in Psychology*, 1-27.
- Moskalenko, V. D. (2000). *Codependency: Characteristics and practice of overcoming: Lectures on Narcology* (2nd ed., revised and expanded.). Nolige.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Taplinger.
- Potter-Efron, R. T., & Potter-Efron, P. (1989). Assessment of co-dependency with individuals from alcoholic and chemically dependent families. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 37-57.

- Saporovskaya, M. V., Ekimchik, O. A., Opekina, T. P. (2021). Close relationships: a theoretical review of research and conceptualization of the model. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27(4), 144–154.
- Shakhova, I. S. (2022). Codependency, sacrifice, and altruism in terms of helping behavior. *Izvestiya Irkutsk State University. Series: Psychology*, 39, 86–96. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.86>
- Sternberg, R. J. (1988). *The Triangle of Love*. Basic Books.
- Stryapukhina, Yu. V., Posokhova, S. T. (2025). The problem of codependency in modern psychological research. *SibScript*, 27(2 (38)), 247–266.
- Subramanyam, M., et al. (2024). "I don't mind them drinking, as long as...": A cross-sectional study to identify codependence among primary caregivers of patients with alcohol dependence in urban India. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(4), 374–381.
- Sukhareva, T. S. (2024). Codependency and counter-dependence during adulthood with different types of attachment to loved ones. *Young Scientist*, 20(519), 601–603.
- Vrtička, P., & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212.
- Weinhold, B., Weinhold, J. (2002). *Liberation from codependency* (translated from English by A. G. Cheslavskaya). Independent firm Class.

## Автор

**Негина Надежда Михайловна** — магистрант, Донской государственной технической университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация; ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8326-6270>; e-mail: [Nadyusha.Ovh@yandex.ru](mailto:Nadyusha.Ovh@yandex.ru)

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.