



Серия «Психология»  
2022. Т. 39. С. 86–96  
Онлайн-доступ к журналу:  
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

---

ИЗВЕСТИЯ  
Иркутского  
государственного  
университета

---

Научная статья

УДК 159.9.072.432

<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.86>

## Созависимость, жертвенность и альтруизм в аспекте помогающего поведения

И. С. Шахова\*

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия*

**Аннотация.** Выявлена взаимосвязь созависимости, жертвенности и альтруизма. Показано, что при содержательной близости, определяемой актуализацией этих личностных характеристик в процессе помогающего поведения, созависимость характеризует незрелую личность, а жертвенность и альтруизм – цельную и самодостаточную. Экспериментально установлено, что жертвенность и альтруизм – явления взаимосвязанные: альтруизм – действенная реализация помогающего поведения, жертвенность – смысловая установка, проявляющаяся в готовности к такого рода поведению. Созависимость не связана с явлениями «жертвенность» и «альтруизм», имеет иную мотивацию, обусловлена опытом пережитого в детстве насилия. Определена необходимость установления различий указанных конструктов в целях коррекции непродуктивного помогающего поведения, а также развития умения реализовывать его продуктивные и социально значимые формы.

**Ключевые слова:** созависимость, жертвенность, альтруизм, зрелость, любовь, ответственность.

**Для цитирования:** Шахова И. С. Созависимость, жертвенность и альтруизм в аспекте помогающего поведения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2022. Т. 39. С. 86–96. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.86>

Original article

## Codependency, Self-Sacrifice, and Altruism in the View of Helping Behavior

I. S. Shakhova\*

*Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the results of the study that revealed the interconnection of codependency, self-sacrifice, and altruism. It showed that though these personality traits are close in the meaning when actualized in helping behavior, codependence is typical for an immature personality, while self-sacrifice and altruism for an integral and self-sufficient one. It has been experimentally proved that self-sacrifice and altruism are interconnected; altruism is an effective implementation of helping behavior, and self-sacrifice is ideational attitude reflected in readiness for such behavior. Codependency is not connected with self-sacrifice and altruism phenomena, having a different motivation and associated with violence experienced in childhood. Differentiating these phenomena helps to correct ineffective helping behavior, as well as to develop an ability to actualize its productive and socially important aspects.

**Keywords:** codependency, self-sacrifice, altruism, maturity, love, responsibility.

**For citation:** Shakhova I.S. Codependency, Self-Sacrifice, and Altruism in the View of Helping Behavior. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2022, vol. 39, pp. 86-96. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.86> (in Russian)

---

© Шахова И. С., 2022

\*Полные сведения об авторе см. на последней странице статьи.  
For complete information about the author, see the last page of the article.

## Введение

Семантическая близость таких конструктов, как созависимость, альтруизм и жертвенность, обусловлена связью с помогающим поведением. Важность выявления их различий определена необходимостью коррекции непродуктивного помогающего поведения, а также развития умения реализовывать его продуктивные и социально значимые формы.

Созависимость относится к расстройству типа зависимой личности в МКБ-10 и определяется как «расстройство личности, характеризующееся глубоким пассивным подчинением окружающим людям в принятии больших и малых жизненных решений, выраженным страхом перед одиночеством, ощущением беспомощности и некомпетентности, пассивным согласием с желанием старших и окружающих и слабой реакцией на требования повседневной жизни. Отсутствие активности может выражаться в интеллектуальной и эмоциональной сферах; часто выражена тенденция к перекладыванию ответственности на других»<sup>1</sup>.

В научной литературе феномен созависимости рассматривается с двух сторон.

С одной стороны созависимость представлена как совокупность саморазрушительных черт личности, которые проявляются в виде примитивных бессознательных защит, оказывающих влияние на чувства, мысли, поведение человека и приводящих к разрушению личности [Бурцева, 2017; Neuman, 2020]. Внимание созависимой личности сконцентрировано на себе и сочетается с болезненной сосредоточенностью на отношении к ней других людей, при этом она заранее убеждена в получении от окружающих негативной оценки, поэтому у нее и возникает потребность заслужить признание и любовь. Через внешнее подтверждение своей значимости и ценности такой человек получает для себя право существовать, право жить. Причина расстройства – утрата чувства собственной автономии.

С другой стороны созависимость рассматривается как эмоциональная зависимость от другого человека. В качестве объекта зависимости может выступать ребенок, родитель, партнер и др. [Бурцева, 2017; Парамонова, 2019]. Созависимая личность характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью отношениями с объектом зависимости, стремлением контролировать его поведение, что выражается в принятии ответственности за его благополучие и отказе от ответственности за собственную жизнь. Чаще всего созависимые выбирают эмоционально недоступного партнера, например зависимого, нарциссического, агрессивного. Жертвуя собой в таких отношениях, человек избавляется от невыносимого чувства изоляции и боли от нереализованной потребности «Я есть!» тем, что делает себя частью другого. Только в симбиотическом слиянии созависимый человек ощущает свою значимость: «Он – все, а я – ничто, и что-то собой представляю только как его часть» [Фромм,

---

<sup>1</sup> МКБ-10 Краткий вариант, основанный на Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, принятой 43-й Всемирной Ассамблеей Здравоохранения. Адаптированный вариант в трех частях. URL: [https://khab03.ru/sites/default/files/field/attachments/mkb-10\\_1999.pdf](https://khab03.ru/sites/default/files/field/attachments/mkb-10_1999.pdf) (дата обращения: 10.02.2022).

2017, с. 39]. Не нужно принимать решений, не нужно рисковать, нет страданий от одиночества, но в качестве платы за эти блага человек лишается целостности. Такой человек еще не полностью родился.

Несформированность цельного «Я» созависимой личности обуславливает потребность реализовать себя через другого, вследствие чего рождается эмоциональная зависимость, иначе говоря, созависимость с этим человеком. В этих условия рождается иллюзия возникновения высшей ценности – любви, которая наполняет жизнь смыслом. Созависимый получает удовлетворение, пренебрегая своими интересами. Реализуя такую непродуктивную модель отношения с другим, он руководствуется самыми высокими, духовными, альтруистическими мотивами, выражает готовность к жертвенности, мученичеству и самуничижению. Однако при созависимости происходит слишком глубокое погружение в жизнь другого человека, и это порой приводит к трагедии. Погружаясь в чужую жизнь, созависимый теряет способность нести ответственность за свою собственную. Утрата автономии и ответственности за самого себя влечет потерю индивидуальности. Альтруизм и жертвенность подразумевают осознанность личности и определены духовным, надличностным уровнем осмысления реальности. При созависимости поведение человека детерминируется бессознательными защитными механизмами, направленными на снижение базальной тревожности.

Причиной формирования склонности к созависимости является негативный опыт взросления в дисфункциональных семьях. В результате детской депривации любви и близости развивается базальная тревожность личности, основная причина которой – отсутствие теплоты и привязанности со стороны родителей [Хорни, 1993, с. 64]. Невротическая потребность в любви – попытка компенсировать страх. Невротический конфликт – неспособность любить и острая необходимость в любви других людей [Там же, с. 85].

«Семьи с аддиктивными родителями продуцируют людей двух типов: аддиктов и тех, кто позаботится об аддиктах» [Парамонова, 2019, с. 13]. Эмоциональной зависимостью в созависимых отношениях страдают оба партнера. Попав во власть непроработанного травматичного детского опыта депривации, и те и другие оказываются вовлеченными в порочный круг отыгрывания ролей Жертвы, Спасателя и Преследователя.

В созависимых отношениях оба партнера не могут жить друг без друга, причина – недостаток автономии, наличие внутреннего конфликта между страхом отвержения у созависимого и страхом близости у его партнера, что выражается в склонности к слиянию или доминированию.

Зрелая любовь, в отличие от симбиотического союза, «это союз, при котором сохраняется целостность индивидуумов. Это активная сила, действующая в человеке» [Фромм, 2017, с. 41]. Такая любовь разрушает стену между партнерами, но позволяет личности сохранять свою целостность. «Любовь может проявляться только в условиях свободы и никогда – в результате принуждения» [Там же, с. 43].

Согласно концепции Э. Берна, структура личности (Эго) разделяется на три субличности – Родительское Я, Взрослое Я и Детское Я. Родительское Я

проявляет себя в виде заботы и принятия самого себя; Взрослое Я направляет личность, определяет то, что для нее важно; Детское Я чувствует, любит, грустит, радуется. В норме энергия распределяется между этими субличностями поровну. Такая структура «Я» формируется в раннем детстве, при нормальной реализации программы привязанности, благодаря обеспечению родителями ощущения безопасности и надежности [Бриш, 2012]. Если в детстве ребенок вместо любви и заботы получал отвержение или насилие, то взамен заботящегося Внутреннего Родителя формируется критикующий, навязывающий ложное чувство вины и долженствования самой личности (жертва) или окружающим (агрессор). Детское Я вместо спонтанного, способного непосредственно реагировать на ситуацию становится адаптивным, т. е. старающимся быть удобным, полезным, нужным (жертва) или саботирующим, нападающим (агрессор). В результате травматичной ситуации развития одна из субличностей становится доминирующей: у агрессора – критикующее, подавляющее Родительское Я, у жертвы – страдающее от отчаяния и одиночества Детское Я. В попытке компенсировать собственную личностную рассогласованность такие люди вступают в созависимые отношения друг с другом. При созависимости образуется одна личность на двоих. Один из них – доминирующий родитель, который задавил собственное Детское Я, другой – невыросший Ребенок, который испытывает страх взять ответственность за свою жизнь.

Когда идет речь о феномене созависимости, часто употребляется термин «жертвенность» как склонность субъекта к поведению, провоцирующему совершение преступления в отношении него. Проявляется в комплексах самоуничтожения и мученичества. При сформировавшемся комплексе самоуничтожения человек считает себя неспособным соответствовать ожиданиям других, недостойным успеха и уважительного отношения, любое пренебрежение им принимает как должное. Комплекс мученичества выражается в навязчиво самоотверженной деятельности на благо другого, тем самым «мученик» делает других слабыми и зависимыми от него и подтверждает его превосходство над окружающими. Жертвует такой человек чем-либо, ожидая отдачи. Не получив отдачу, расценивает это как ущерб, потерю, чувствует себя обманутым [Емельянова, 2014]. Проблема состоит в том, что, проявляя такого рода жертвенность, человек испытывает моральное удовольствие и социальное одобрение, это позволяет ему чувствовать себя значимым. Страдая, жертвуя, спасая, он удовлетворяет свои вторичные выгоды в общественном признании, уважении.

Однако отождествление созависимости и жертвенности неоправданно. В психологическом дискурсе под жертвенностью понимается «смысловая установка личности, проявляющаяся в готовности к добровольному, осознанному и бескорыстному поведению на благо другого человека» [Кыштымова, Шахова, 2016]. В жертвенности проявляется активный характер настоящей любви, который может быть описан утверждением, что «любить – значит в первую очередь давать, а не брать» [Фромм, 2017, с. 44]. Этот взгляд согласуется с высказыванием Мюррея о том, что «у людей имеется особое базовое основание помогать другим – потребность в заботливости» [цит. по: Ильин, 2013]. Такая потребность формируется у тех людей, чьи базовые потребности были вовремя и адекватно удовлетворены.

Изучению феномена жертвенности посвящены работы О. Д. Агапова. Он отмечает противоречия в понимании жертвенности между учеными, придерживающимися модернистских взглядов, интерпретирующими жертвенность как то, что должно быть преодолено, вытеснено из социальной реальности, и представителями современной антропологической парадигмы, которые рассматривают жертвенность как «основную движущую силу антропосоциогенеза, фундамент для конституирования религиозной, политической, экономической и социокультурной жизни человеческого рода» [Агапов, 2021, с. 92]. В первом случае жертвенность трактуется в узком понимании как свойство личности осознавать себя в «статусе жертвы», т. е. подчиненной внешним обстоятельствам. Во втором случае жертвенность понимается «как форма свободной, добровольной духовной практики, сущность которой – в посвящении своей жизни ценностям любви, свободы, плодотворности, позволяющим преодолеть установленный “порядок насилия”» [Там же].

Жертвенность пересекается с альтруизмом. И. Ильин называет самопожертвование одним из видов альтруизма. Как альтруизм, жертвенность предполагает акт дарения значимого, руководствуясь при этом гуманистическими, духовными мотивами. Альтруизм – более широкое явление, включает в себя наряду с жертвенностью ответственность, милосердие, свободу выбора, бескорытность.

В настоящее время, в результате смены ценностных ориентиров общества, формирования установок на персоноцентрическое сознание, предпринимаются попытки представления жертвенности и альтруизма как формы эгоистически мотивированного самоутверждения, сходного с бессознательной мотивацией созависимой личности. Такое обесценивание и сужение этих понятий неправомерно. Созависимость – бессознательная попытка заслужить любовь – исходит из категории долженствования, мотивирована попыткой избежать чувства вины, ожидает за свою жертву определенных дивидендов. Истинная жертвенность и альтруизм строятся на осознанности, на ориентировке на высшие духовные ценности, люди, проявляющие эти свойства, не ждут для себя награды, реализуют собственный посыл личности, свое «хочу», а не «должен», на это способна только личность, руководствующаяся высшими смыслами человеческого существования. Именно такая смысловая организация личности свидетельствует о психологическом здоровье человека согласно антропологическому подходу, проявляется в возможности трансценденции, «когда свобода как любовь к Себе развивается до свободы как любви к Другому» [Шувалов, 2017, с. 407].

Теоретический анализ научных представлений о жертвенности, альтруизме и созависимости позволил определить зону их содержательного пересечения, определяемого готовностью личности к реализации помогающего поведения, а также выделить различия: альтруизм и жертвенность подразумевают осознанность личности и определены духовным, надличностным уровнем осмысления реальности; при созависимости поведение человека детерминруется бессознательными защитными механизмами, направленными на снижение базальной тревожности.

Задачей исследования являлась эмпирическая проверка гипотезы о прямой взаимосвязи жертвенности и альтруизма как характеристик, определяющих готовность личности к социально продуктивным формам оказания помощи другим, а также о том, что созависимость не связана с жертвенностью и альтруизмом.

### **Организация и методы исследования**

В исследовании приняли участие студенты Иркутского педагогического колледжа и студенты факультета психологии Иркутского государственного университета – всего 63 девушки, средний возраст респондентов – 25 лет.

Для определения выраженности установок личности на альтруизм применялась методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной, шкала «Альтруизм – эгоизм».

Для выявления уровня выраженности созависимости был использован тест на созависимость (Фишер, Spann, адаптация В. Д. Москаленко), который позволяет определить созависимость на трех уровнях: 1-й – норма; 2-й – умеренно выраженная созависимость; 3-й – резко выраженная созависимость.

Жертвенность устанавливалась с помощью методики определения жертвенности. Основные теоретические положения, на которые мы опирались при составлении методики, следующие: 1) жертвенность предполагает действенное выражение в поведении личности; 2) жертвующий не ждет и не желает благодарности за свой поступок; 3) социально-статусные и иные характеристики адресата дарения (нуждающегося) не влияют на мотивацию жертвования [Кыштымова, Шахова, 2016]. Для оценки выраженности жертвенности были использованы вопросы, отражающие наличие в жизненном опыте испытуемого жертвенных поступков, в которых реализована помощь другим и ее мотивы. Высокие баллы характеризуют личность, бескорыстно и добровольно готовую к самопожертвованию, отказу от личных целей, выгод и удобств, проявляющую самоотверженность в повседневных делах. Представленная методика является исследовательской, при этом нами начат процесс ее стандартизации, включающий определение конструктивной валидности посредством выявления взаимосвязи полученных показателей жертвенности с выраженностью альтруизма как связанной с определяемым параметром характеристикой личности.

Полученные данные подверглись статистической обработке с помощью метода расчета ранговой корреляции Спирмена. Расчет проводился с использованием статистического пакета SPSS 20.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В результате психодиагностического исследования с помощью теста на созависимость нами были получены данные об уровне выраженности созависимости у принявших участие в эксперименте студентов. Показатели диагностики восьми испытуемых вошли в границы нормы, это составило 13 % от всего количества участников исследования. У 44 студентов выявлен умеренно выраженный уровень созависимости (71 %). Резко выраженная созависимость диагностирована у 10 человек (16 %) (рис. 1).

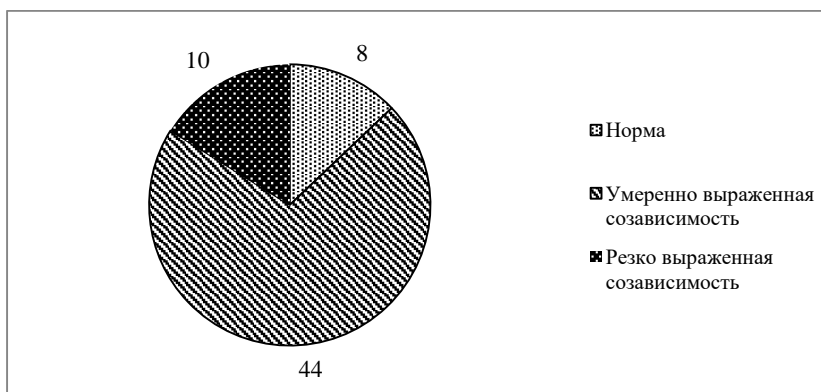


Рис. 1. Выраженность показателя «созависимость»

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у студентов преобладает умеренно выраженная созависимость и достаточно большую долю составляет высокая степень созависимости. Такие показатели подтверждают актуальность дальнейшего изучения проблемы созависимости, значимости поиска путей коррекции черт личности, склонной к созависимости.

Определение выраженности показателей жертвенности продемонстрировало, что в группе студентов, принявших участие в исследовании, социально-психологическая установка к жертвенному поведению проявилась на среднем уровне. Среднее значение категории жертвенности в выборке – 16,5 балла, минимальное значение – 7, максимальное – 28.

По методике диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере по шкале «Альтруизм – эгоизм» выявлено, что наиболее выражена у принявших участие в исследовании респондентов ориентация на альтруизм (рис. 2).

Как видно из рис. 2, большая часть испытуемых проявляет стремление помогать другим людям из гуманных мотивов, что соответствует профессиональной направленности студентов – педагогов и психологов.

Анализ полученных результатов (преобладание умеренно выраженной и высокой степени созависимости и в совокупности с этим доминирующей ориентации на альтруизм) может привести к выводу о взаимосвязи исследуемых категорий. Также, если рассмотреть подробно вопросы методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере и теста на созависимость, можно увидеть, что многие вопросы в них имеют сходную смысловую нагрузку. Например, вопросы из методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере «Вам часто говорят, что Вы больше думаете о других, чем о себе?», «Вам трудно отказать людям, когда они Вас о чем-либо просят?» перекликаются с утверждениями теста на созависимость: «Мне трудно сказать “нет”», «Я часто потребности других ставлю выше своих собственных».

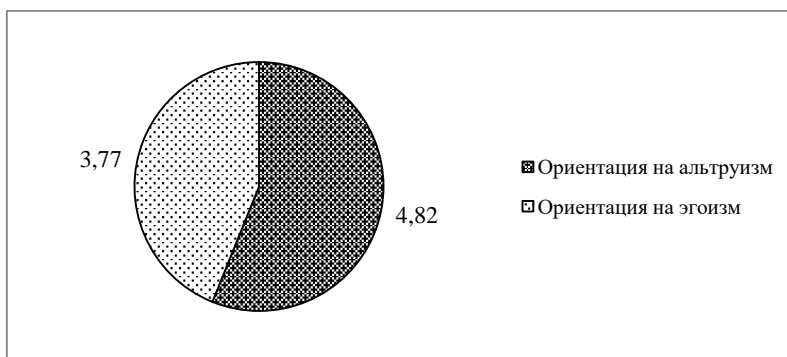


Рис. 2. Выраженность показателей социально-психологических установок на альтруизм – эгоизм

Обнаруженные особенности подтверждают, что диагностируемые явления выступают содержательно близкими конструктам, чья семантическая близость определена связью с помогающим поведением. И в созависимости, и в альтруизме прослеживается выраженная ориентация на других. Однако при созависимости происходит слишком глубокое погружение в заботу о значимом другом, он становится смыслом жизни для созависимой личности. В этом и заключаются основные риски для психологического здоровья и субъективного благополучия человека. Мы полагаем, что внести ясность в определение характера взаимосвязи этих явлений можно с помощью корреляционного анализа.

Для исследования взаимосвязей созависимости, жертвенности и альтруизма мы применяли статистический метод корреляционного анализа с помощью метода расчета ранговой корреляции Спирмена. Расчет проводился с использованием статистического пакета SPSS 20. Анализ полученных данных подтвердил выдвинутые нами гипотезы (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты расчета ранговых корреляций Спирмена уровня созависимости с показателями социально-психологических установок на альтруизм и жертвенности

Показатели	Созависимость
Ориентация на альтруизм	0,264
Жертвенность	0,245

Анализ полученных результатов показал, что взаимосвязь между ориентацией на альтруизм и созависимостью, а также между жертвенностью и созависимостью присутствует, но не обладает статистической значимостью. Это подтверждает наши предварительные выводы после проведения качественного анализа утверждений опросников. Когда показатели результатов диагностики находятся на среднем уровне, взаимосвязь между данными явлениями присутствует. В случае резко выраженной созависимости взаимосвязь не прослеживается, что позволяет сделать нам вывод о том, что созависимость, жертвенность и ориентация на альтруизм – автономные явления. Ориентация на



другого, характеризующая все эти категории, в случае резко выраженной со-зависимости свидетельствует о личностной дисгармонии и потере индивидуальности. Путь к близости и любви к другому человеку берет начало в собственном внутреннем мире. Болезненное растворение в другом влечет за собой потерю идентичности и внутреннюю опустошенность.

Напротив, между жертвенностью и ориентацией на альтруизм выявлена статистически значимая корреляция ( $p \leq 0,01$ ).

Таблица 2

Результаты расчета ранговых корреляций Спирмена показателя жертвенности с показателем социально-психологических установок на альтруизм

Показатель	Жертвенность
Ориентация на альтруизм	0,336**

\*\* – корреляции статистически достоверны ( $p \leq 0,01$ ).

Этот результат подтверждает, во-первых, что ориентация на альтруизм и жертвенность – родственные явления; во-вторых, что предложенная нами методика по определению жертвенности позволяет провести ее диагностику.

В нашем эксперименте была выявлена взаимосвязь созависимости с пережитым опытом насилия в родительской семье (табл. 3).

Таблица 3

Результаты расчета ранговых корреляций Спирмена показателей созависимости с пережитым насилием в родительской семье

Показатель	Уровень созависимости
Насилие	0,352**

\*\* – корреляции статистически достоверны ( $p \leq 0,01$ ).

Созависимость практически всегда развивается на фоне детской травмы, что обуславливает личностную полумку, влекущую за собой потерю автономности и потребность утверждаться через внешний объект. Опыт взросления в дисфункциональной семье, в которой используются насильственные методы воспитания, приводит к подавлению «Я» ребенка и в дальнейшем способствует развитию созависимости.

Задача терапии – ликвидировать дисгармонию в личностной структуре клиента, взрастить способность к автономии, помочь обрести самодостаточность. И. В. Дубровина, вводя в научный тезаурус понятие «психологическое здоровье», указывает, что для его обретения личность должна быть вооружена «средствами самопонимания, самопрятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» [Психическое здоровье детей ... , 2000, с. 5].

При проведении психотерапевтической работы важно добиться осознания клиентом взаимосвязи сформировавшегося у него деструктивного поведения с его неудовлетворенными потребностями, показать возможность качественной переработки и трансформации негативного жизненного опыта в его сознании, пробудить мотивацию к работе над собой, побудить взять на себя ответственность за свою жизнь.

## Выводы

Таким образом, в нашем исследовании экспериментально установлено, что жертвенность и альтруизм – явления взаимосвязанные: альтруизм – действительная реализация помогающего поведения, жертвенность – смысловая установка, проявляющаяся в готовности к такого рода поведению. Созависимость не связана с явлениями жертвенности и альтруизма, имеет иную мотивацию, обусловлена опытом пережитого в детстве насилия. Причина созависимости – несформированность способности к автономии, свойства психологически здоровой личности, формирующегося в раннем детстве при нормальной реализации программы привязанности. Полученные результаты имеют значение для определения целей и задач коррекции непродуктивного помогающего поведения, а также развития умения реализовывать его продуктивные и социально значимые формы.

## Список литературы

- Агапов О. Д. Феномен жертвенности: философско-антропологическое прочтение // Вестник САФУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2021. № 1. С. 92–100.
- Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. М. : Когито-Центр. 2012. 316 с.
- Бурцева К. Н. Типы созависимости // Материалы международной юбилейной конференции к 120-летию со дня рождения Б. М. Теплова / под ред. М. К. Кабардова, А. К. Осинского. М. : Перо, 2017. С. 300–305.
- Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принцип и алгоритмы консультирования. СПб. : Речь, 2014. 320 с.
- Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. М. : Питер, 2013. 304 с.
- Кыштымова И. М., Шахова И. С. Психологическое содержание «жертвенности» и ее выраженность у солдат срочной службы // Российский психологический журнал. 2016. Т. 13, № 4. С. 303–317.
- Парамонова Ю. А. Современные взгляды на феномен созависимости // Девиантология. 2019. Т. 3, № 1. С. 12–19
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. Екатеринбург : Деловая книга, 2000. 176 с.
- Фромм Э. Искусство любить. М. : АСТ, 2017. 221.
- Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / общ. ред. Г. В. Бурменской. М. : Прогресс – Универс, 1993. 480 с.
- Шувалов А. В. Духовно-психологические аспекты здоровья человека // Христианская психология в контексте научного мировоззрения : монография / под ред. Б. С. Братусь. М. : Ника, 2017. С. 401–427.
- Heyman G. M. How Individuals Make Choices Explains Addiction's Distinctive, Non-Eliminable Features // Behavioural Brain Research. 2021. Vol. 397. P. 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112899>

## References

- Agapov O.D. Fenomen zhertvennosti: filosofsko-antropologicheskoe prochtenie [Phenomenon zhertvennosti: philosophersko-anthropologicheskoe prochtenie]. *Vestnik SAFU. Seriya "Gumanitarnye i sotsialnye nauki"* [Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Series Humanitarian and Social Sciences], 2021, no. 1, pp. 92-100. (in Russian)
- Brish K.Kh. *Terapiya narushenii privyazannosti: Ot teorii k praktike* [Therapy of attachment disorders: From theory to practice. Translated from German]. Moscow, Kogito-Center Publ., 2012, 316 p. (in Russian)
- Burtseva K.N. (ed. by Kabardov M.K., Osinsky A.K.) *Tipy sozavisimosti* [Types of codependency]. *Materialy mezhdunarodnoi yubileinoi konferentsii k 120-letiyu so dnya rozhdeniya B.M.*

*Teplova* [Materials of the international jubilee conference to the 120th anniversary of the birth of B.M. Teplov]. Moscow, Pero Publ., 2017, pp. 300-305. (in Russian)

Emel'yanova E.V. *Krizis v sozavisimyykh otnošeniyakh. Printsip i algoritmy konsul'tirovaniya* [Crisis in codependent relationships. The principle and algorithms of consulting]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2014, 320 p. (in Russian)

Il'in, E.P. *Psikhologiya pomoshchi. Altruizm, eoizm, empatiya* [Psychology of help. Altruism, egoism, empathy]. Moscow, Piter Publ., 2013, 304 p.

Kyshtymova, I.M., Shakhova I.S. *Psikhologicheskoe sodержanie "zhertvennosti" i ee vyrazhenost' u soldat strochnoi sluzhby* [Psychological content of "sacrifice" and its severity in conscripts]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* [Russian Psychological Journal], 2016, vol. 13, no. 4, pp. 303-317. (in Russian)

*Kratkii variant, osnovannyi na Mezhdunarodnoi statisticheskoi klassifikatsii boleznei i problem, svyazannykh so zdorov'em, 10-go peresmotra, prinyatoi 43-ei Vsemirnoi Assambleei Zdra-vookhraneniya. Adaptirovannyi variant v trekh chastyakh* [ICD-10 is a short version based on the 10th revision of the International Statistical Classification of Diseases and Health-Related Problems adopted by the 43rd World Health Assembly. Adapted version in three parts]. Available at: [https://khab03.ru/sites/default/files/field/attachments/mkb-10\\_1999.pdf](https://khab03.ru/sites/default/files/field/attachments/mkb-10_1999.pdf) (date of access: 10.02.2022). (in Russian)

Paramonova Yu.A. *Sovremennye vzglyady na fenomen sozavisimosti* [Modern views on the phenomenon of codependency]. *Deviantologiya* [Deviant behavior (Russia)], 2019, vol. 3, no. 1, pp. 12-19. (in Russian)

Dubrovina I.V. (ed.) *Psikhicheskoe zdorov'e detei i podrostkov v kontekste psikhologicheskoi sluzhby* [Mental health of children and adolescents in the context of psychological service]. Yekaterinburg, Business Book Publ., 2000, 176 p. (in Russian)

Fromm E. *Iskusstvo lyubit'* [The Art of loving]. Moscow, AST Publ., 2017, 221 p. (in Russian)

Khorni K. *Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz* [Neurotic personality of our time. Introspection]. General ed. by G.V. Burmenskaya. Moscow, Publishing Group "Progress" – "Universe", 1993, 480 p. (in Russian)

Shuvalov A.V. (ed. by B.S. Bratus) *Dukhovno-psikhologicheskie aspekty zdorov'ya cheloveka* [Spiritual and psychological aspects of human health]. *Khristianskaya psikhologiya v kontekste nauchnogo mirovozzreniya : kollektivnaya monografiya* [Christian psychology in the context of scientific worldview : a collective monograph]. Moscow, Nikea Publ., 2017, pp. 401-427. (in Russian)

Heyman G.M. How Individuals Make Choices Explains Addiction's Distinctive, Non-Eliminable Features. *Behavioural Brain Research*, 2021, vol. 397, pp. 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112899>

#### Сведения об авторе

##### **Шахова Ирина Савельевна**

кандидат психологических наук,  
преподаватель  
Иркутский государственный университет  
Россия, 664003, Иркутск, К. Маркса, 1  
e-mail: [Shahova-irina@lenta.ru](mailto:Shahova-irina@lenta.ru)

#### Information about the author

##### **Shakhova Irina Savelyevna**

Candidate of Sciences (Psychology), Lecturer  
Irkutsk State University  
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003,  
Russian Federation  
e-mail: [Shahova-irina@lenta.ru](mailto:Shahova-irina@lenta.ru)

Статья поступила в редакцию **14.02.2022**; одобрена после рецензирования **19.03.2022**; принята к публикации **19.03.2022**  
The article was submitted **February, 14, 2022**; approved after reviewing **March, 19, 2022**; accepted for publication **March, 19, 2022**