

Ю.В. Стряпухина

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ И ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА У СОЗАВИСИМЫХ ЛИЦ

Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского
(Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15)

Актуальность. В современной психологической и клинической практике феномен созависимости привлекает все большее внимание. Созависимые лица часто переживают снижение общего благополучия, которое может проявляться в развитии хронического утомления. Однако за счет высокого напряжения психологических защит они чаще обращаются за помощью с запросами в отношении близких, а свои собственные потребности игнорируют [16].

Цель – исследование взаимосвязи хронического утомления и диспозиционного оптимизма у созависимых лиц.

Методология. Исследование проходило на базе АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского», ряда сообществ для родственников зависимых и с помощью интернет-ресурса Google Forms. Всего с помощью клинико-психологического метода обследованы 253 человека в возрасте от 18 лет до 71 года. Диагностика уровня созависимости проводилась с помощью методики «Шкала созависимости в отношениях» (J.L. Fischer, L. Spann). Для определения степени хронического утомления участников использовалась методика «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова, И.В. Шишкина). Для выявления тенденций в ожидании будущего использовался опросник «Тест диспозиционного оптимизма» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычёв, Е.Н. Осин). Анализ эмпирических данных проводился с помощью методов описательной статистики и методов математико-статистической обработки данных.

Результаты и их анализ. Установлено, что уровень созависимости, состояние хронического утомления и диспозиционный оптимизм связаны между собой. Чем выше уровень созависимости, тем сильнее у человека проявляются симптомы хронического утомления и снижается уровень диспозиционного оптимизма.

Заключение. Полученные результаты могут быть использованы для разработки и планирования программ оказания клинико-психологической помощи созависимым с акцентом на ранние этапы развития проблемы и профилактику.

Ключевые слова: созависимость, хроническое утомление, диспозиционный оптимизм.

Введение

Созависимость – это многомерный, полифункциональный и динамичный клинико-психологический феномен, отражающий выраженную ориентацию личности на ценность другого человека и полную идентификацию с ним, влекущую деформацию самоотношения, дефицит целеполагания и последующую непродуктивную (патоло-

гическую) адаптацию в трудной жизненной ситуации [15].

В настоящее время созависимость не внесена в Международную классификацию болезней как отдельное патологическое состояние. Однако эмпирические исследования демонстрируют, что по мере прогрессирования созависимости у человека может наблюдаться развитие симптомов хрониче-

✉ Стряпухина Юлия Витальевна – ст. преподаватель, каф. психологии, Русская христиан. гуманит. акад. им. Ф.М. Достоевского (Россия, 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15), e-mail: kurry@yandex.ru

ского утомления [13] и состояния эмоционального истощения, интерпретируемого рядом авторов в рамках концепции эмоционального выгорания [1, 2].

Созависимость нередко приводит к проблемам со здоровьем и поиску облегчения в других зависимостях – как химических, так и поведенческих [9, 20, 21]. Параллельно отмечается формирование аутоагрессивных и аутодеструктивных паттернов поведения [10].

Согласно результатам исследования Ю.А. Перминовой [13], в когорте лиц с созависимостью выявляются как суицидальные поведенческие реакции, так и разнообразные формы несуицидального саморазрушающего поведения, включая соматизацию психологического дистресса, дезадаптацию в профессиональной и социальной сферах, повышенную склонность к рискованным и виктимным поведенческим актам. При этом аутоагрессивные проявления могут носить как моно-, так и полифокальный характер, затрагивая различные жизненные сферы.

Созависимые, фактически испытывая снижение общего благополучия, во многих случаях игнорируют свои потребности. За счет высокого напряжения психологических защит они чаще обращаются за помощью с запросами в отношении близких. Внимание к особенностям развития состояния хронического утомления и такой тенденции в ожидании будущего, как диспозиционный оптимизм, которая формирует степень психологической адаптации личности к трудной ситуации зависимости близкого, может способствовать получению клинико-психологической помощи созависимыми на более ранних этапах развития проблемы.

Характеристика выборки и методы

Выборку составили 253 человека из числа студентов АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» и членов сообществ для родственников зависимых в возрасте от 18 до 71 года, из них 41 мужчина и 212 женщин. Большинство

(41 %) состоят в браке. Большинство (57 %) имеют высшее образование, при этом 22 % принадлежат к кадрам высшей квалификации (аспирантура, адъюнктура, ординатура), 4 % имеют степень доктора наук.

Испытуемым была предоставлена информация о целях исследования и времени, необходимом для участия в нем. Все испытуемые были проинформированы о принципе конфиденциальности и дали свое согласие на участие в исследовании в добровольном порядке.

В текущем исследовании были использованы следующие методики:

1. «Шкала созависимости в отношениях» (J.L. Fischer, L. Spann) – для оценки уровня созависимости. Методика содержит 16 вопросов [3, 18].

2. «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова, И.В. Шишкина) – для определения степени хронического утомления участников. Методика представлена в виде традиционного опросника, который включает 36 развернутых утверждений, соответствующих наиболее типичным проявлениям хронического утомления в разных сферах жизнедеятельности [4, 11].

3. Опросник «Тест диспозиционного оптимизма» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин) – для выявления уровня диспозиционного оптимизма. Методика состоит из 12 вопросов и предназначена для измерения такой жизненной черты, как оптимизм – обобщенное ожидание того, что в будущем будут скорее происходить хорошие, чем плохие события [5].

Для сбора данных использовался онлайн-сервис Google Forms.

Анализ данных реализован с помощью программ SPSS, Jamovi 2.5.3 и Microsoft Office Excel. Использовались описательные статистики, методы дифференцированного и корреляционного анализа.

Результаты и их анализ

На первом этапе выборка была разделена на две группы: лица с зависимым человеком в близком окружении (208 человек) и без зависимого близкого (45 человек).

После проверки нормальности распределения с использованием критерия Колмогорова – Смирнова было выявлено, что данные в группе без зависимого близкого имеют нормальное распределение по результатам всех методик (табл. 1).

Несмотря на то, что в выборке с зависимым близким наблюдаются отклонения от нормального распределения по методике диспозиционного оптимизма (табл. 1), было принято во внимание, что, чем больше размер выборки, тем менее критичны требования к распределению (по центральной предельной теореме). В виду того, что размер выборки с зависимым близким составляет 208 человек, было принято решение для дифференцированного анализа использовать t-критерий Стьюдента.

Отсутствие статистически значимых различий между группами (табл. 2) становится дополнительным подтверждением идеи, что созависимость может рассматриваться как отдельная проблема, не всегда связанная с наличием зависимого в окружении человека. Далее мы рассматривали выборку как генеральную совокупность.

В результате корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции Пирсона установлено, что уровень созави-

симости, состояние хронического утомления и диспозиционный оптимизм связаны между собой (рис. 1).

Чем выше уровень созависимости, тем сильнее у человека проявляются симптомы хронического утомления, в особенностях симптомы физиологического дискомфорта, снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт, нарушения в эмоционально-аффективной сфере [4, 11]. При этом снижается уровень диспозиционного оптимизма.

Полученные данные свидетельствуют, что созависимость немного больше выражена у женщин. Также у женщин могут сильнее проявляться симптомы хронического утомления (см. рис. 1).

Результаты исследования по методике «Шкала созависимости в отношениях» свидетельствуют о значимом повышении уровня созависимости в выборке относительно нормы (табл. 3). При этом у 33 % участников зафиксирована резко выраженная созависимость, что требует особого внимания и клинико-психологической интервенции. У 63 % наблюдается умеренно выраженная созависимость. Лишь у 9 % респондентов результаты соответствуют условной норме [3, 18] (рис. 2).

Таблица 1

Оценка нормальности распределения в выборках респондентов с зависимым близким в окружении и без такового

	Уровень созависимости	Индекс хронического утомления	Диспозиционный оптимизм
K-S (D) (с зависимым n = 208)	0,05489	0,07866	0,11226
Степень достоверности	p > 0,05	p > 0,05	p < 0,05
K-S (D) (без зависимого n = 45)	0,12558	0,18273	0,15185
Степень достоверности	p > 0,05	p > 0,05	p > 0,05

Таблица 2

Результаты дифференцированного анализа с использованием t-критерия Стьюдента в выборках респондентов с зависимым близким в окружении и без такового

	Уровень созависимости	Индекс хронического утомления	Диспозиционный оптимизм
t эмп.	1,5	1	0,8
t кр. (p ≤ 0,05)	1,96	1,96	1,96
t кр. (p ≤ 0,01)	2,58	2,58	2,58
Вывод	различия не значимы	различия не значимы	различия не значимы

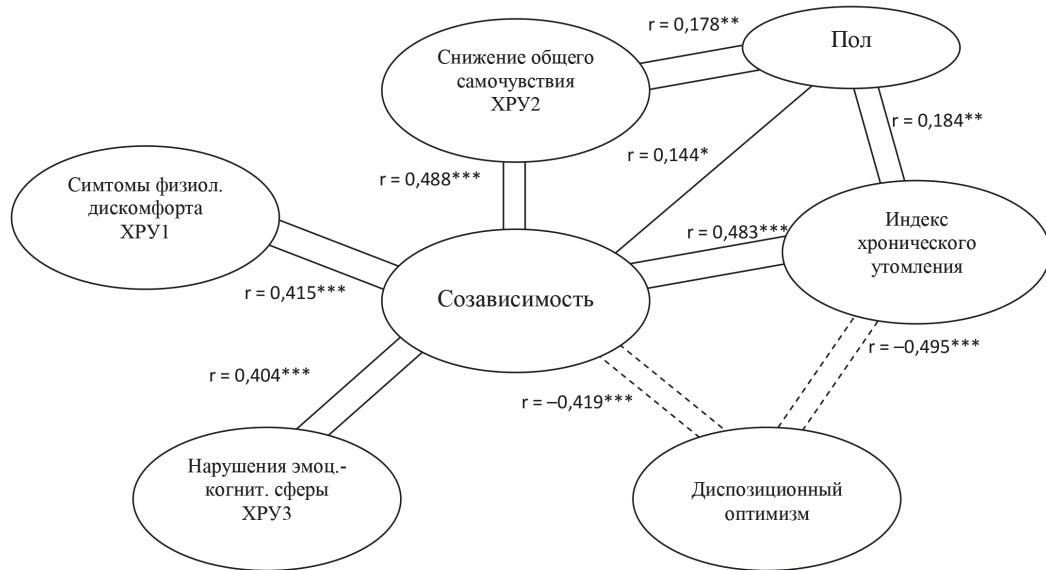


Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей созависимости, хронического утомления и диспозиционного оптимизма

Примечание: приведены взаимосвязи высокого (** p ≤ 0,01, *** p ≤ 0,001) и среднего (* p ≤ 0,05) уровней достоверности.

Таблица 3

Средние значения показателей созависимости, хронического утомления и диспозиционного оптимизма

N = 253	Уровень созависимости	ХРУ1	ХРУ2	ХРУ3	ХРУ4	Индекс хронического утомления	Диспозиционный оптимизм
Среднее	53,9	10,4	8,99	4,79	3,76	28	22,8
Станд. ошибка средней	0,923	0,436	0,354	0,212	0,156	0,981	0,398
Степень достоверности	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,05

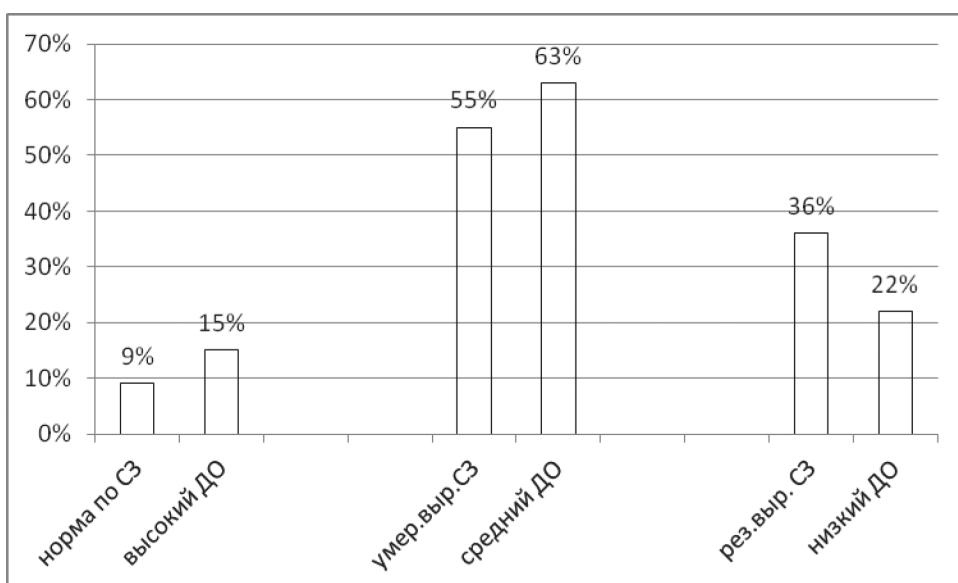


Рис. 2. Профили уровней созависимости и диспозиционного оптимизма

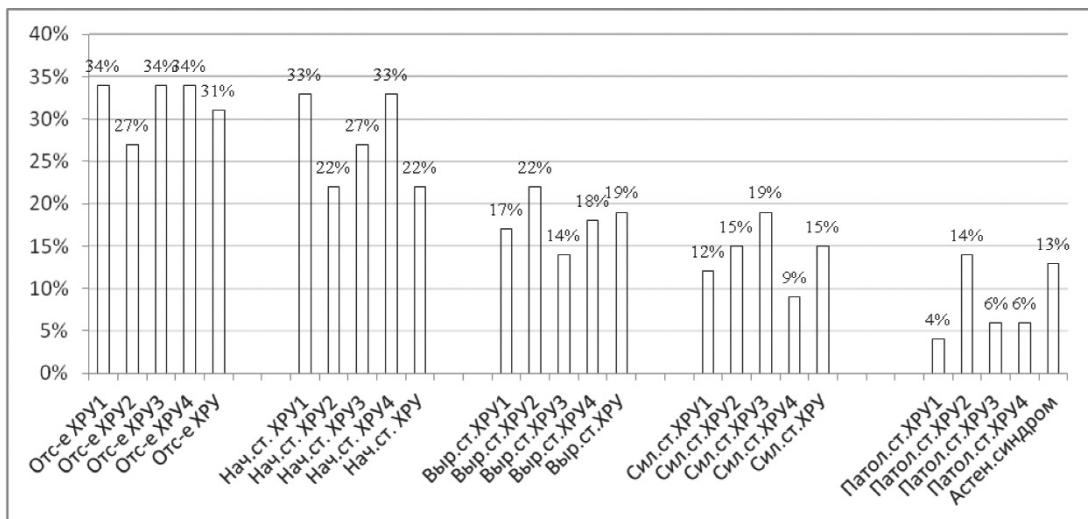


Рис. 3. Профили отдельных показателей и общего индекса хронического утомления

Имеется тенденция к снижению среднего значения по методике «Диспозиционный оптимизм» (см. табл. 3). Вероятно, большинство респондентов имеют умеренные позитивные ожидания относительно будущего, в средней степени склонны к активным действиям. Также можно говорить о среднем уровне психологической адаптации к проблеме зависимости и созависимости [5].

С ростом уровня созависимости уровень диспозиционного оптимизма снижается (см. рис. 1, 2). Это может быть связано и с особенностями временной перспективы, характерными для созависимых: разрозненностью категорий времени; ригидностью переключаемости между прошлым, настоящим и будущим; дисбалансом временной ориентации; выраженностью отрицательного вектора событийной направленности [7].

На основании исследований доказано, что у людей с более выраженной тенденцией к оптимизму наблюдаются более эффективные стратегии преодоления трудностей, адаптации к стрессу и саморегуляции; выше уровень психического благополучия, самооценка; лучше эмоциональное состояние, внутреннее ощущение контроля происходящего; низкий уровень нейротизма, депрессии и тревожности [6, 17].

Соответственно, с развитием созависимости происходит деструктивное изменение описанных личностных тенденций и ухудшение психологического состояния человека.

Значимо повышенено среднее значение индекса хронического утомления в группе: оно соответствует выраженной степени хронического утомления (см. табл. 3). При этом в профилях (рис. 3) видно, что около трети респондентов испытывают крайние степени хронического утомления, которые могут перейти в патологические состояния [4, 11].

При более глубоком анализе кроме общего индекса хронического утомления (далее ИХРУ) выделяется четыре показателя: 1) симптомы физиологического дискомфорта (далее ХРУ1); 2) снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт (далее ХРУ2); 3) нарушения в эмоционально-аффективной сфере (далее ХРУ3); 4) снижение мотивации и изменения в сфере социального общения (далее ХРУ4). Средние значения по данным показателям в группе также значимо повышены относительно нормы (табл. 3). Можно обратить внимание, что в сильной степени проявленности у респондентов преобладают симптомы ХРУ3 (19 %), которые включают в себя признаки раздражительности и конфликтности, подавленное настроение [4, 11].

В патологической степени больше представлены признаки ХРУ2 (14 %): плохое самочувствие, забывчивость, головные боли, вялость, безразличие, трудности в работе, усталость, общее недомогание, ощущение незддоровья [4, 11].

Исследования выявляют взаимосвязь хронического утомления и таких деформаций личности, как сниженная самооценка, преобладание мотивации неуспеха, повышенная тревожность, конфликтность [14]. Также исследователи отмечают истощение психологических ресурсов саморегуляции в состоянии хронического утомления [16]. Это может усиливать последствия развития созависимости и ухудшение психологического состояния человека.

Практические рекомендации

Данные исследования можно использовать при разработке программ клинико-психологической помощи созависимым. При этом рекомендуется делать акцент на психофизиологическое состояние участников, ориентироваться на выявление их потребностей разного уровня (в первую очередь, базовых). Кроме того, предлагается включать в занятия обучение навыкам саморегуляции; блоки, направленные на повышение осознанности;

формирование позитивного образа будущего с ориентацией на актуальные ресурсы.

Заключение

На основании данных исследования можно сделать вывод, что созависимость – достаточно серьезная проблема, которая проявляется в том числе на психологическом, эмоциональном и поведенческом уровнях жизни человека и требует комплексной клинико-психологической интервенции. С ростом уровня созависимости у человека развиваются симптомы хронического утомления и снижается диспозиционный оптимизм, что приводит к ухудшению возможностей адаптации и саморегуляции, личностным деформациям, развитию общего неблагополучия человека. Все это требует особого внимания при разработке программ клинико-психологической помощи созависимым с учетом особенностей их психологических состояний и необходимости возможно более раннего вмешательства и профилактики.

Литература

- Башманов В.В., Калиниченко О.Ю. Феномен созависимости: медико-психо-социальный аспект // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2015. № 1. Публикация 5–3. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5093.pdf> (дата обращения: 11.07.2025).
- Бочаров В.В., Шишкова А.М., Ипатова К.А. Взаимосвязь клинических и социально-демографических факторов с проявлениями эмоционального выгорания у родственников больных с аддиктивными расстройствами // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. [Электронное издание]. 2019. Т. 11, № 6(59). http://mpkj.ru/archiv_global/2019_6_59/nomer09.php (дата обращения: 04.07.2025).
- Бердичевский А.А., Падун М.А., Гагарина М.А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн – Фишер» // Клиническая и специальная психология. [Электронное издание]. 2019. Т. 8, № 1. С. 215–234. DOI: 10.17759/psychjn.2019080113 (дата обращения: 01.07.2025).
- Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.
- Гордеева Т.О. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
- Давыдова М.О., Остапенко Р.И. Исследование связи оптимизма и совладающего поведения в период ранней взрослости // Перспективы науки и образования. [Электронное издание]. 2016. № 3(21). С. 76–81. https://psyjournals.ru/journals/science_and_education/archive/2016_n3/science_and_education_2016_n3_Davydova_Ostapenko.pdf (дата обращения: 11.07.2025).
- Кириллова Д.С. Влияние созависимых отношений на особенности временной перспективы при состоянии алкогольной зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. [Электронный научный журнал]. 2019. № 1(16). С. 41–49. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sozavisimyh-otnosheniy-na-osobennosti-vremennoy-perspektivy-pri-sostoyanii-alkogolnoy-zavisimosti/viewer> (дата обращения: 14.06.2025).
- Куфтяк Е.В., Бехтер А.А., Филатова О.А. [и др.]. Предикторы проактивного преодоления на этапе ранней взрослости: кросс-культурное исследование // Клиническая и специальная психология. [Электронное издание]. 2023. Т. 12, № 2. С. 164–191. DOI: 10.17759/cpse.2023120208.
- Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов. Казань: РЦПНН при КМРТ; Йошкар-Ола: Марево, 2002. 240 с.

10. Меринов А.В., Шустов Д.И., Федотов И.А. Современные взгляды на феномен созависимого поведения при алкогольной зависимости (обзор литературных данных) // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. [Электронное издание]. 2011. № 3. С. 136–141. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-fenomen-sozavisimogo-povedeniya-pri-alkogolnoy-zavisimosti-obzor-literaturnyh-dannyh/viewer> (дата обращения: 03.07.2025).
11. Методические материалы к программному комплексу для психологических исследований Лонгитюд / под ред. С.А. Мирошникова. СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2018. 176 с.
12. Перминова Ю.А. Саморазрушающее поведение у супруг мужчин, страдающих алкогольной зависимостью // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. [Электронное издание]. 2017. № 3. С. 70–72. <https://cyberleninka.ru/article/n/samorazrushayuschee-povedenie-u-suprug-muzhchin-stradayuschih-alkogolnoy-zavisimostyu/viewer> (дата обращения: 01.07.2025).
13. Посохова С.Т., Вахрушева И.А., Стряпухина Ю.В. Динамика компонентов созависимости у участников программы клинико-психологической помощи «Солнечный круг» // Перспективы клинической психологии в медицине и образовании: коллективная монография / под науч. ред. В.М. Голянича, Е.Р. Исаевой. СПб.: НИЦ АРТ, 2024. С. 235–246.
14. Родина О.Н. Личностные деформации при развитии состояния хронического утомления // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 1. С.123–140.
15. Стряпухина Ю.В., Посохова С.Т. Проблема созависимости в современных психологических исследованиях // СибСкрипт. 2025. Т. 27, № 2. С. 247–266. DOI: 10.21603/sibscript-2025-27-2-247-266.
16. Широкая М.Ю., Кобзева Д.М. Психологическая саморегуляция при разных уровнях хронического утомления // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы. Мат. Всеросс. психол. форума. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2022. С. 921–925.
17. Bargiel-Matusiewicz K., Krzyszkowska A. Dispositional optimism and coping with pain // European Journal of Medical Research. 2009. Vol. 14, Suppl. 4. Pp. 271–274. DOI: 10.1186/2047-783X-14-S4-271.
18. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency // Alcoholism Treatment Quarterly. 1991. Vol. 8, N 1. Pp. 87–99. DOI: 10.1300/J020V08N01_06.
19. Happ Z., Body-Varga Z., Bandi S.A. [et al.]. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction // Current Psychology. 2023. Vol. 42. Pp. 15688–15695. DOI: 10.1007/s12144-022-02875-9.
20. Knapk E, Kuritárné Szabó I. A kodependencia fogalma, tünetei és a kialakulásában szerepet játszó tényezők [The concept, the symptoms and the etiological factors of codependency]. Psychiatria Hungarica. 2014. Vol. 29(1). Pp. 56–64. (Hungarian). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24670293> (дата обращения: 02.07.2025).
21. Morgan O.J., Litzke C.H. Family interventions in substance abuse: Current best practices. Routledge, 2012. 240 p.

Поступила 18.07.2025

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией статьи.

Для цитирования. Стряпухина Ю.В. Взаимосвязь хронического утомления и диспозиционного оптимизма у созависимых лиц // Вестник психотерапии. 2025. № 96. С. 27–35. DOI: 10.25016/2782-652X-2025-0-96-27-35

Yu.V. Stryapukhina

The Relationship Between Chronic Fatigue and Dispositional Optimism in Codependent Individuals

The Russian Christian Academy for the Humanities named after Fyodor Dostoevsky
(15, Fontanka Emb., St. Petersburg, Russia)

✉ Yulia Vital'evna Stryapukhina – senior lecturer, Psychology Department, The Russian Christian Academy for the Humanities named after Fyodor Dostoevsky (15, Fontanka Emb., St. Petersburg, 191023, Russia), e-mail: kurry@yandex.ru

Abstract

Relevance. Codependency is now becoming an independent unit of not only psychological, but also clinical practice. Codependent individuals frequently experience a decline in overall well-being, which can manifest as chronic fatigue. However, due to the heightened tension of psychological defense mechanisms, they more often seek help with concerns related to significant others while ignoring their own needs. The aim is to examine the relationship between chronic fatigue and dispositional optimism in codependent individuals.

Methodology. The research was conducted at The Russian Christian Academy for the Humanities named after Fyodor Dostoevsky, in several support communities for relatives of individuals with addictions, and via the online platform Google Forms. A total of 253 participants aged 18 to 71 were assessed using clinical-psychological methods. Codependency levels were measured using the Codependency Relationship Scale (J.L. Fischer, L. Spann). To determine the degree of chronic fatigue of the participants the method "Degree of chronic fatigue" (A.B. Leonova, I.V. Shishkina) was used. Expectations regarding the future were evaluated with the "Dispositional optimism test" (T.O. Gordeeva, O.A. Sychev, E.N. Osin). Empirical data were analyzed using descriptive statistics and mathematical statistical data processing methods.

Results and discussion. The study established that codependency level, chronic fatigue, and dispositional optimism are interrelated. Higher levels of codependency correspond to more pronounced symptoms of chronic fatigue, accompanied by a decrease in dispositional optimism.

Conclusion. The results may be applied in the development and planning of clinical-psychological intervention programs for individuals with codependency, with an emphasis on early identification and prevention.

Keywords: codependency, chronic fatigue, dispositional optimism.

References

1. Bashmanov V.V., Kalinichenko O.Ju. Fenomen sozavisimosti: mediko-psiho-social'nyj aspekt [The phenomenon of codependency: medical-psycho-social aspect]. *Vestnik novyh medicinskikh tehnologij* [Bulletin of new medical technologies]. 2015; (1): 5–3. <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5093.pdf> (In Russ.)
2. Bocharov V.V., Shishkova A.M., Ipatova K.A. Vzaimosvjaz' klinicheskikh i social'no-demograficheskikh faktorov s projavlenijami jemocional'nogo vygoranija u rodstvennikov bol'nyh s addiktivnymi rasstrojstvami [The relationship of clinical and socio-demographic factors with manifestations of emotional burnout in relatives of patients with addictive disorders]. *Medicinskaja psihologija v Rossii* [Medical psychology in Russia]. 2019; 11(6(59)) http://mpnj.ru/archiv_global/2019_6_59/nomer09.php (In Russ.)
3. Berdichevskij A.A., Padun M.A., Gagarina M.A. Aprobacija modifirovannoj versii metodiki «Shkala sozavisimosti Spenn-Fisher» [Testing of a modified version of the Spenn-Fischer Codependency Scale]. *Klinicheskaja i special'naja psihologija* [Clinical and Special psychology]. 2019; 8(1): 215–234. DOI: 10.17759/psycljn.2019080113 (In Russ.)
4. Gabdreeva G.Sh., Prohorov A.O. Praktikum po psihologii sostojanj: uchebnoe posobie [A workshop on the psychology of states: a textbook]. Ed. prof. A.O. Prohorova. Sankt-Peterburg, 2004: 480. (In Russ.)
5. Gordeeva T.O. Razrabotka russkojazychnoj versii testa dispozicionnogo optimizma (LOT) [Development of a Russian-language version of the dispositional optimism test (LOT)]. *Psichologicheskaja diagnostika* [Psychological diagnostics]. 2010; (2): 36–64. (In Russ.)
6. Davydova M.O., Ostapenko R.I. Issledovanie svjazi optimizma i sovladajushhego povedenija v period rannej vzroslosti [A study of the relationship between optimism and coping behavior in early adulthood]. *Perspektivy nauki i obrazovanija* [Prospects of Science and Education]. 2016; 3(21): 76–81. https://psyjournals.ru/journals/science_and_education/archive/2016_n3/science_and_education_2016_n3_Davydova_Ostapenko.pdf (In Russ.)
7. Kirillova D.S. Vlijanie sozavisimyh otnoshenij na osobennosti vremennoj perspektivy pri sostojanii alkogol'noj zavisimosti [The influence of codependent relationships on the features of the time perspective in the state of alcohol dependence]. *Kollekcija gumanitarnyh issledovanij. Jelektronnyj nauchnyj zhurnal* [The Collection of Humanitarian Researches. Electronic scientific journal]. 2019; (1(16)): 41–49. <https://cyberleninka.ru/article/n/vlijanie-sozavisimyh-otnosheniy-na-osobennosti-vremennoj-perspektivy-pri-sostoyanii-alkogolnoj-zavisimosti/viewer> (In Russ.)
8. Kuftjak E.V., Behter A.A., Filatova O.A. [et al.]. Prediktory proaktivnogo preodolenija na jetape rannej vzroslosti: kross-kul'turnoe issledovanie [Predictors of proactive coping in early adulthood: a cross-cultural study]. *Klinicheskaja i special'naja psihologija* [Clinical and Special psychology]. 2023; 12(2): 164–191. DOI: 10.17759/cpse.2023120208 (In Russ.)

9. Mendelevich V.D., Sadykova R.G. Psihologija zavisimoj lichnosti, ili podrostok v okruzhenii soblaznov [The psychology of a dependent personality, or a teenager surrounded by temptations]. Kazan', Joshkar-Ola, 2002. 240 p. (In Russ.)
10. Merinov A.V., Shustov D.I., Fedotov I.A. Sovremennye vzglyady na fenomen sozavisimogo povedenija pri alkogol'noj zavisimosti (obzor literaturnykh dannykh) [Modern views on the phenomenon of codependent behavior in alcohol addiction (review of literature data)]. *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik imeni akademika I.P. Pavlova* [Russian Medical and Biological Bulletin named after academician I.P. Pavlov]. 2011; (3): 136–141 <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-fenomen-sozavisimogo-povedeniya-pri-alkogolnoy-zavisimosti-obzor-literaturnykh-dannykh/viewer> (In Russ.)
11. Metodicheskie materialy k programmnomu kompleksu dlja psihologicheskikh issledovanij Longitudinal'nyj [Methodological materials for the software package for psychological research Longitudinal]. Ed. S.A. Miroshnikova. Sankt-Peterburg, 2018: 176. (In Russ.)
12. Perminova Ju.A. Samorazrushajushhee povedenie u suprug muzhchin, stradajushhih alkogol'noj zavisimostju [Self-destructive behavior in the spouses of men suffering from alcohol addiction]. *Zdravookhranenie Jugry: opyt i innovacii* [Ugra healthcare: experience and innovations]. 2017; (3): 70–72. <https://cyberleninka.ru/article/n/samorazrushayushee-povedenie-u-suprug-muzhchin-stradayushchih-alkogolnoy-zavisimostyu/viewer> (In Russ.)
13. Posohova S.T., Vahrusheva I.A., Strjapuhina Ju.V. Dinamika komponentov sozavisimosti u uchastnikov programmy kliniko-psihologicheskoy pomoshchi «Solnechnyyj krug» [Dynamics of codependency components among participants of the Sunny Circle clinical and psychological assistance program]. *Perspektivy klinicheskoy psichologii v medicine i obrazovanii* [Perspectives of clinical psychology in medicine and education]. Ed. V.M. Goljanicha, E.R. Isaevoj. Sankt-Peterburg, 2024: 236–246. (In Russ.)
14. Rodina O.N. Lichnostnye deformacii pri razvitiu sostojaniya hronicheskogo utomlenija [Personal deformations in the development of chronic fatigue]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psichologija* [Bulletin of the Moscow University]. 2019; (1): 123–140. (In Russ.)
15. Strjapuhina Ju. V., Posohova S. T. Problema sozavisimosti v sovremennyh psihologicheskikh issledovanijah [The problem of codependency in modern psychological research]. *SibSkript* [SibScript]. 2025; 27(2): 247–266. DOI: 10.21603/sibscript-2025-27-2-247-266 (In Russ.)
16. Shirokaja M.Ju., Kobzeva D.M. Psihologicheskaja samoreguljacija pri raznyh urovnjah hronicheskogo utomlenija [Psychological self-regulation at different levels of chronic fatigue]. Psichologija segodnjja: aktual'nye issledovanija i perspektivy. Materialy Vserossijskogo psihologicheskogo foruma [Psychology today: current research and prospects. Materials of the All-Russian Psychological Forum.]. Ekaterinburg, 2022: 921–925. (In Russ.)
17. Bargiel-Matusiewicz K., Krzyszkowska A. Dispositional optimism and coping with pain. *European Journal of Medical Research.* 2009; 14(4): 271–274. DOI: 10.1186/2047-783X-14-S4-271 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3521344/>.
18. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly.* 1991; 8(1): 87–99. DOI: 10.1300/J020V08N01_06.
19. Happ Z., Body-Varga Z., Bandi S.A. [et al.]. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Curr Psychol.* 2023; (42): 15688–15695 DOI: 10.1007/s12144-022-02875-9.
20. Knappek E., Kuritorné Szabó I. A kodependencia fogalma, tünetei és a kialakulásában szerepet játszó tényezők [The concept, the symptoms and the etiological factors of codependency]. *Psychiatr Hung.* 2014; 29(1): 56–64. Hungarian. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24670293/>.
21. Morgan O.J., Litzke C.H. Family interventions in substance abuse: current best practices. Routledge, 2012: 240.

Received 18.07.2025

For citing: Stryapukhina Yu.V. Vzaimosvyaz' khronicheskogo utomleniya i dispozitsionnogo optimizma u sozavisimykh lits. *Vestnik psikhoterapii.* 2025; (96): 27–35. (In Russ.)

Stryapukhina Yu.V. The relationship between chronic fatigue and dispositional optimism in codependent individuals. *Bulletin of Psychotherapy.* 2025; (96): 27–35. DOI: 10.25016/2782-652X-2025-0-96-27-35
