

На правах рукописи

МАЛКИНА Светлана Александровна

**КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
КАК ФАКТОРЫ СОЗАВИСИМОСТИ**

5.3.1 – общая психология, психология личности, история психологии

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва

2024

Работа выполнена в лаборатории психологии познавательных процессов и математической психологии Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН)

**Научный
руководитель:**

Кандидат психологических наук, доцент
Артемцева Наталья Георгиевна

**Официальные
оппоненты:**

Алтунина Инна Робертовна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии семьи и детства факультета психологии образования ИП им. Л.С.Выготского Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный гуманитарный университет» (ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Коленова Анастасия Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психофизиология и клиническая психология» ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

**Ведущая
организация:**

ФГБОУ ВО "Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова"

Защита состоится 23.05.2024 г. в 17:00 на заседании диссертационного совета 24.1.110.02 на базе Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН) по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп. 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН): www.ipras.ru.

Автореферат разослан «___» _____ 2024 г.

Ученый секретарь

Диссертационного совета,

кандидат психологических наук

Мурашева Ольга Владимировна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. На фоне происходящих в стране и мире событий отмечается рост тревожности, депрессии, соматизации и суицидальности. Человек, пытаясь справиться с растущей тревожностью, часто прибегает к различным способам ухода от реальности: алкоголь, наркотики, игровая, химическая, пищевая зависимости, зависимость от соцсетей, шопоголизм, трудоголизм, селфи-зависимость и др. (О.М. Бойко, С.Н. Ениколопов, М.Ю. Сорокин, Т.А. Нестик, М.Ш. Магомед-Эминов, И.Г. Скотникова, Е.И. Рассказова, Ю.В. Быховец). Вместе с ростом зависимых растет и количество созависимых. Многие авторы называют созависимость глобальной проблемой современного общества (А.Р. Биктагирова, Л.А. Короткова). Созависимый человек – тот, кто испытывает жизненные трудности и считает, что их причина в проблеме зависимости значимого другого. Зависимость может быть не только химической, но и любой другой, в том числе социально одобряемой. Значимым другим может быть алкоголик, наркоман, игроман, трудоголик, человек, имеющий проблемы со здоровьем, интернет-зависимый и т.д. Созависимый озабочен проблемами, здоровьем, чувствами или поведением значимого другого. Он подчиняет свою жизнь контролю за значимым другим, решением его проблем, и все свои действия выстраивает исходя из степени их удобства для значимого другого. По определению Н.Г.Артемцевой, созависимость – это «поведение, мотивированное зависимостями значимых людей». Н.Г. Артемцева разделяет созависимость на актуализированную и неактуализированную. Актуализированная созависимость – это наличие у человека в данный период времени паттернов созависимого поведения, наличие в жизни ситуаций или людей, активизирующих латентную созависимость. Неактуализированная созависимость – присутствие моделей созависимого поведения в психике человека в латентном состоянии. Он с ними знаком, но в данный период жизни не проявляет, так как нет ситуаций, которые могли бы их активизировать.

Проблема созависимости с последних десятилетий прошлого века притягивает внимание исследователей в России и по всему миру. Представители разных направлений исследуют разные аспекты созависимости. Но несмотря на большое количество публикаций и большой интерес к этой теме со стороны научной психологии, до сих пор нет единой концепции и единого подхода к коррекции этого состояния.

Мы рассмотрели феномен созависимости с точки зрения теории отношений В.Н. Мясищева и с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода

А.Т. Бека. В.Н. Мясищев предлагает рассматривать отношение, как единицу анализа. Он выделил 3 компонента, составляющих структуру отношения: эмоциональный, когнитивный и мотивационно-поведенческий. Через мотивационно-поведенческий компонент человек проявляет себя во взаимодействии с действительностью. Когнитивно-поведенческий подход также предлагает за единицу анализа психики принимать единство когнитивного и эмоционального (А.Т. Бек, Д.Г. Дьяков). Мысли и убеждения субъекта рассматриваются когнитивистами в комплексе с эмоциональным состоянием и поведением. А.Бек обнаружил первичную роль неосознаваемых мыслей в «выборе» эмоциональной реакции и поведения. Каждая реакция включает в себя когнитивный, аффективный и поведенческий аспекты. И замыкается на когнитивном искажении, которое заставляет человека постоянно проживать одни и те же эмоции и состояния. В данной работе мы рассматриваем когнитивные искажения с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода и под когнитивными искажениями (ошибками) понимаем «систематически повторяющиеся неадаптивные отклонения в восприятии и мышлении» (А.Т. Бек).

Мы применили подход Бека к концепции созависимости и рассмотрели типичные для созависимых когнитивные искажения, так как этот вопрос до сих пор не исследован. Для изучения эмоционального аспекта целостной структуры созависимости мы решили исследовать эмоциональный интеллект. Российский ученый Д.В. Люсин рассматривает понятие «эмоциональный интеллект», как один из способов проявления взаимосвязи когнитивной и эмоциональной сфер. Он определяет эмоциональный интеллект как когнитивную способность к пониманию и управлению эмоциями (своими и чужими) (Д.В. Люсин).

Мы предположили, что когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются важными факторами созависимости, но пока они еще не рассмотрены и не доказаны. Нет научных работ, изучающих эмоциональный интеллект и когнитивные искажения при созависимости. Никто не изучал созависимость, как внешнее проявление когнитивного и эмоционального компонентов в целостной взаимосвязи. Вопрос различия во взаимосвязях компонентов актуализированной и неактуализированной созависимости также остается открытым. Этими пробелами в научных исследованиях и обуславливается актуальность нашей работы.

Цель данного исследования состоит в изучении когнитивных искажений и эмоционального интеллекта при созависимости.

Объект исследования – состояние созависимости, понимаемое, как целостная характеристика психической деятельности.

Предмет исследования – эмоциональный и когнитивный компонент созависимости.

Общие гипотезы исследования:

- Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются значимыми факторами состояния созависимости.
- Имеются отличия в уровне различных видов эмоционального интеллекта, количестве и степени выраженности когнитивных искажений у актуализированных и неактуализированных созависимых.
- Созависимость можно корректировать через терапевтическую работу с ее факторами - когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом.

Гипотезы эмпирического исследования, конкретизирующие общие гипотезы:

- Созависимость положительно связана с когнитивными искажениями – чем больше когнитивных искажений, тем больше паттернов созависимого поведения проявляется в отношениях.
- Созависимость отрицательно связана с уровнем эмоционального интеллекта – высокие показатели эмоционального интеллекта будут соответствовать меньшему количеству проявлений паттернов созависимого поведения.
- Существует разница в количестве и выраженности когнитивных искажений у актуализированных и неактуализированных созависимых. Когнитивные искажения являются факторами, поддерживающими состояние созависимости.
- Существует разница в уровне эмоционального интеллекта у актуализированных и неактуализированных созависимых. Низкий уровень эмоционального интеллекта может способствовать проявлениям паттернов созависимости.
- Воздействуя в терапии на когнитивные искажения и эмоциональный интеллект, можно уменьшить проявления паттернов созависимости.

Для реализации целей диссертационного исследования были определены **эмпирические задачи:**

1. Выполнить теоретический анализ научной литературы по теме созависимости. Ознакомиться с различными подходами к изучению данного феномена.
2. Выполнить анализ научных текстов по эмоциональному интеллекту. Изучить различные модели эмоционального интеллекта.
3. Выполнить теоретический анализ имеющейся научной литературы по когнитивным искажениям.
4. Провести корреляционное исследование когнитивных искажений и уровня эмоционального интеллекта у созависимых субъектов.
5. Провести корреляционное исследование когнитивных искажений и уровня эмоционального интеллекта отдельно у актуализированных и неактуализированных созависимых.
6. Составить терапевтическую программу для созависимых по коррекции когнитивных искажений и по повышению уровня эмоционального интеллекта.
7. Провести экспериментальное исследование с созависимыми. В качестве экспериментального воздействия выступает специально разработанная программа по повышению эмоционального интеллекта и коррекции когнитивных искажений.

Теоретико-методологическая основа исследования – комплексный и системный подходы в психологической науке (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, В.А. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, А.В. Юревич, Е.А.Сергиенко, и др.); когнитивно-коммуникативный подход (К.И. Ананьева, Н.Г. Артемцева, А.В. Жегалло, В.Н. Носуленко, Е.С. Самойленко, А.Н. Харитонов); теория отношений В.Н. Мясищева (В.Н. Мясищев, В.П. Позняков); когнитивно-поведенческий подход к изучению когнитивных искажений (А. Бек, А. Фримен, Р. Девульф, А.Е. Бобров); теории и модели эмоционального интеллекта (Д. Майер, П. Саловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков); теория объектных отношений (М. Кляйн, М. Малер, Д. Винникотт, Р. Фэйрнберн); феномен созависимости (Н.Г. Артемцева, В.Д. Москаленко, Р. Борнштейн, Е.В. Емельянова, Ц.П. Короленко, А.С. Кочарян, О.П. Макушина, В.Д. Менделевич, Б. и Дж. Уайнхолд); подход Н.Д. Левитова к изучению психических состояний (Н.Д. Левитов).

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы психологического исследования (метод анкетирования и тестирования), метод эксперимента. А также методы первичного статистического анализа с расчетом

средних значений, критерий Манна-Уитни, коэффициенты ранговой корреляции Спирмена и Пирсона, регрессионный анализ.

Все расчеты были произведены при помощи статистического пакета SPSS 17.

Методики исследования: Опросник «Профиль созависимости» (Н.Г. Артемцева); опросник «ЭмИн» (Д.В. Люсин); «Опросник когнитивных ошибок» А. Фримена в адаптации А.Е. Боброва.

Данное исследование проводилось в период с 2020 по 2022 год в г.Ярославль и г.Щелково в несколько этапов:

На **первом этапе** исследования (июнь 2020 – февраль 2021) исследовалась проблема, определялась актуальность темы, формировались теоретико-методологические основы и формы проведения исследования, разрабатывался дизайн эмпирического и экспериментального исследования.

На **втором этапе** исследования (февраль-март 2021) было проведено основное эмпирическое исследование, первичная обработка данных, а также осуществлена математическая обработка данных и интерпретация полученных результатов.

На **третьем этапе** (март-апрель 2021 года) была сформирована группа для эксперимента. В группу вошли созависимые, принимавшие участие в исследовании и изъявившие желание пройти программу по коррекции когнитивных ошибок и повысить уровень эмоционального интеллекта. Со всеми участниками был заключен терапевтический контракт, обязывающий участников посещать все занятия, выполнять домашние задания и не предпринимать во время проведения эксперимента никаких жизненно важных решений (смена работы, должности, развод и т.д.).

На **четвертом этапе** (апрель 2021 года – октябрь 2022 года) осуществлялось терапевтическое воздействие с помощью разработанной автором специальной программы. В основу терапевтической программы легли закономерности, выявленные в эмпирическом исследовании - когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются компонентами структуры созависимости. Мы предположили, что, воздействуя на компоненты структуры, мы можем изменять саму структуру. Программа включает в себя работу по коррекции когнитивных искажений и по повышению эмоционального интеллекта.

На **пятом этапе** (октябрь 2022 года) было проведено повторное измерение основных показателей (созависимость, эмоциональный интеллект и когнитивные искажения) у участников эксперимента. На данном этапе была набрана контрольная группа из участников основного исследования 2021 года. Со всеми участниками проводилось собеседование, направленное на выяснение жизненных обстоятельств в течение последних полутора лет. Критерием отбора участников в контрольную группу было отсутствие каких-либо значимых перемен в жизни за этот период.

Участники контрольной группы также прошли повторное измерение основных показателей.

На **шестом этапе** (октябрь-декабрь 2022) – был проведен анализ эмпирических данных: проверка гипотезы исследования, обобщение результатов, выводы относительно выдвигаемых гипотез и оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования

Впервые созависимость рассматривается, как целостное состояние в единстве когнитивной и аффективной сфер. Впервые рассмотрены когнитивные искажения и эмоциональный интеллект у созависимых. Выявлены и описаны особенности эмоционального интеллекта и когнитивных ошибок у созависимых. Впервые рассмотрены и описаны различия в уровне эмоционального интеллекта и когнитивных искажениях между актуализированными и неактуализированными созависимыми.

Впервые проведено экспериментальное исследование, в котором показана эффективность терапевтической работы по уменьшению паттернов созависимого поведения через коррекцию когнитивных искажений и развитие эмоционального интеллекта у созависимых.

Результаты исследования вносят вклад в дальнейшее изучение феномена созависимости, а также в выработку терапевтических стратегий для психологической работы с созависимостью.

Теоретическая значимость исследования

Наша работа вносит вклад в создание единой концепции феномена созависимости, в понимание состояния созависимости через его взаимосвязи с эмоциональным интеллектом и когнитивными искажениями. Установлена связь актуализированной созависимости с уровнем эмоционального интеллекта и с наличием когнитивных искажений. Выявлены различия в уровне

эмоционального интеллекта и когнитивных искажениях у актуализированных и неактуализированных созависимых. Выявлены когнитивные искажения, характерные для актуализированной созависимости. Получены эмпирические данные, подтверждающие возможность уменьшения проявлений созависимости через терапевтическую работу с когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом.

Практическая значимость исследования

Наше исследование вносит вклад в понимание такого сложного конструкта как созависимость, освещая ее аспекты. Полученные данные позволяют считать эмоциональный интеллект и когнитивные искажения факторами проявления и поддержания состояния созависимости. Данные эксперимента подтверждают возможность коррекции состояния созависимости через терапевтическую работу с когнитивными искажениями и через повышение уровня эмоционального интеллекта. Полученные данные можно использовать в терапевтической работе с созависимыми, в практике консультирования по проблеме созависимости, для повышения психологической грамотности по вопросам созависимости, для групповой и индивидуальной работы. Результаты исследования могут использовать как практикующие специалисты, так и люди, интересующиеся психологией, для понимания сложной природы состояния созависимости.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась теоретическим обоснованием рассматриваемых вопросов; комплексом методов и методик, подобранных адекватно целям и задачам исследования; организацией эксперимента в соответствии с требованиями экспериментальной психологии; использованием современных методов статистического анализа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Состояние созависимости характеризуется наличием когнитивных искажений, выполняющих защитную и адаптационную функцию, и поддерживающих картину мира созависимого человека.

2. Состояние созависимости, являясь совокупностью эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, связано с уровнем эмоционального интеллекта, который рассматривается как способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями.

3. Актуализированная созависимость по сравнению с неактуализированной отличается более низким уровнем эмоционального интеллекта.

4. Актуализированная созависимость характеризуется большим количеством когнитивных искажений, чем неактуализированная.

5. Состояние созависимости можно корректировать, воздействуя на элементы его структуры - когнитивные искажения и эмоциональный интеллект.

Апробация результатов исследования

Результаты исследования обсуждались на заседании лаборатории познавательных процессов и математической психологии Института психологии РАН (Москва, ИП РАН, апрель 2021, март 2023), на II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Человек в условиях неопределенности» (Самара, Сам ГТУ, октябрь 2021), на IX Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, ИП РАН, ноябрь 2021), на международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию Института психологии РАН «История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской Академии Наук» (Москва, ИП РАН, ноябрь 2022), на II Международной научно-практической конференции «Интеграция мировой науки и техники: новые концепции и парадигмы» (Ставрополь, февраль 2023 год), на II Всероссийской научно-практической конференции по аналитической психологии «Индивидуальное и коллективное: противоречие и единство» (Петергоф, сентябрь 2023 год), на Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В.Брушлинского «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований» (Москва, октябрь 2023), на X Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, ИП РАН, ноябрь 2023 год).

Результаты исследования используются в терапевтической работе и консультировании созависимых в индивидуальной психологической практике.

Публикации. По теме диссертационного исследования опубликовано 16 работ, общим объемом 5,4 п.л., в том числе 3 публикации в изданиях, рекомендованных ВАК, общим объемом 1,5 п.л.

Структура и объем работы. Структура и объем работы определена логикой исследования и последовательностью решаемых задач. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (всего 411 наименований, из них 197 на иностранных языках) и 6 приложений. Текст диссертации включает в себя 19 таблиц и 13 рисунков. Объем диссертации составляет 169 страниц машинописного текста (без учета приложений).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель исследования; обозначаются объект, предмет, гипотезы и задачи исследования; определяются его теоретические и методологические основы; раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость; формулируются положения, выносимые на защиту.

В *первой главе* «**Теоретические основы изучения когнитивных и эмоциональных особенностей созависимых субъектов**» проводится теоретический анализ российских и зарубежных исследований, посвященных заявленной тематике.

В *первом параграфе* рассматриваются основные подходы к изучению созависимости (С. Whitefield, Т. Cermak, J. Fischer, Е. Young, М. Schutt, Э. Ларсен, М. Битти, Ш. Вегшейдер-Круз, Ч. Уитфилд, Э. Смит, Б. Уайнхолд, Н.Г. Артемцева, В.Д. Москаленко, Ц.П. Короленко, Н. В. Дмитриева, С.В. Березин, Т.В. Чернобровкина, А.С. Коленова, И.А. Шаповал и др.). Показано, что феномен созависимости рассматривается разными авторами по-разному: и как болезнь, и как особенность личности, и как способ поведения в отношениях. Отмечено, что в настоящий момент не существует единой концепции созависимости и единого подхода к коррекции этого состояния. В работе приведено определение Н.Г. Артемцевой, в котором созависимость рассматривается в контексте межличностных отношений и определяется, как поведение, мотивированное зависимостью значимого другого. Приведены характеристики созависимости: неосознаваемость (созависимость не может быть осознана без помощи профессионала) и наличие зависимого близкого (в настоящее время или в онтогенезе). Обозначена социальная обусловленность и одобряемость паттернов созависимого поведения. Созависимость рассматривается не только как нечто пагубное, деструктивное, но и как общепринятый поведенческий паттерн. С этой целью созависимость разделяется на актуализированную (проявленную в данный период жизни и доставляющую дискомфорт) и неактуализированную (существующую в психике в латентном состоянии и непроявленную в данное время).

Проведен обзор результатов российских и зарубежных исследований на тему созависимости. Показано, что в каждом определении или описании созависимости встречается указание на особенности эмоциональной сферы созависимых (контроль за выражением эмоций, внутренний контакт с эмоциями, понимание эмоций других людей и т.д.). Также во многих описаниях обращается внимание на особый стиль мышления созависимых (некоторые называют его нарушением мышления, некоторые указывают на стремление рационализировать

свои действия). Обоснована целесообразность и научная новизна применения подхода В.Н. Мясищева к изучению состояния созависимости. Мясищев считал отношения между людьми показателем внутреннего мира человека и рассматривал их как единицу психологического анализа. Любое отношение по Мясищеву должно рассматриваться в неразрывной связи трех компонентов: поведенческого, когнитивного и эмоционального. Поведенческий компонент созависимости является наиболее изученным. Более того, созависимость – и есть определенного рода поведение, которое логично было бы рассмотреть в неразрывной связи с когнитивным и эмоциональным компонентом. Представители когнитивно-поведенческого подхода также предлагают рассматривать межличностные отношения через определенное поведение, которое является внешним выражением когнитивного наполнения и определенной эмоциональной реакции. А.Т. Бек вводит понятие когнитивных ошибок, которые детерминируют эмоции и определяют поведенческую реакцию.

В данной работе с опорой на подход В.Н. Мясищева и концепцию А.Т. Бека, когнитивные искажения и эмоциональный интеллект рассмотрены как факторы созависимости. В структуру созависимости входят эти компоненты, в некоторых исследованиях они изучены и описаны по отдельности, но сочетание и взаимовлияние этих компонентов до сих пор остается неизученным.

Во *втором параграфе* рассматриваются основные подходы к изучению эмоционального интеллекта и когнитивных искажений.

Рассмотрена история появления конструкта «эмоциональный интеллект». Описаны различные модели эмоционального интеллекта (Д. Майер и П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он). Обозначена классификация К.В. Петридеса и Э. Фернхема, разделяющая эмоциональный интеллект как когнитивную способность и как черту личности. Рассмотрена модель эмоционального интеллекта В.Д. Люсина, в которой эмоциональный интеллект определяется, как способность к пониманию и управлению эмоциями (своими и чужими). Сделан обзор имеющихся методик измерения эмоционального интеллекта, обоснован выбор опросника «ЭМИн» Д.В. Люсина, как наиболее удовлетворяющего целям исследования. Проведен обзор отечественных и зарубежных исследований (S.N. Valente, L.C. Budler, N. Clarke, D. Crombie, E. Reuben, А.Н. Слижевская, Л.И. Ларионова, О.Е. Береснева, В.О. Алиева, О.В. Володина, Е.Н. Ширпал, И.Н. Мещерякова, Е.С. Карнаухова, Н.М. Иванова, Ю.Н. Куличенко, А.В. Дегтярев, М.А. Манойлова, Е.А. Хлевная, Д.В. Ненашев, И.С. Степанов, Ю.В. Баурова, Т.С. Киселева, Н.Н. Зорина, А.М. Белобородов и др.) подтверждающих возможность целенаправленного развития эмоционального интеллекта.

Рассмотрен феномен когнитивных искажений с позиции когнитивно-поведенческого подхода (А.Т. Бек, А. Фримен, Д. Бернс, Р. Девульф, Д.Г. Дьяков, А.Е. Бобров). Проводится сравнение терминов «когнитивные ошибки» и «когнитивные искажения». Рассматривается определение когнитивных искажений А.Т. Бека, который считал их «систематически повторяющимися неадаптивными отклонениями в восприятии и мышлении». Подробно рассматривается связь когнитивного и эмоционального компонентов. Когнитивные психологи считают, что ошибки мышления влияют на построение субъективной реальности и обуславливают возникновение негативных эмоциональных реакций. Эмоциональная (как и поведенческая) сферы становятся внешними способами отражения бессознательного когнитивного наполнения. Проанализированы классификации когнитивных искажений, обоснован выбор классификации и опросника А. Фримена, как наиболее соответствующим целям данного исследования. Проведен обзор исследований, иллюстрирующих возможность коррекции когнитивных искажений (А.Т. Бек, А. Фримен, Р. Девульф, Д. Бернс, Д. Грохол, А. Эллис). В основном это работы авторов, работающих в русле когнитивно-поведенческого и рационально-эмоционального подходов.

Обозначены теоретические основы для изучения созависимости как целостного единства когнитивной и эмоциональной сфер. Приведены результаты эмпирических исследований, рассматривающих созависимость в единстве когнитивной и аффективной сфер (О.И. Политика, А.Р. Биктагирова). На данный момент существует только два таких исследования, они имеют недостатки по количеству и составу выборок. Когнитивный компонент в данных исследованиях рассматривался через защитные механизмы, копинг-стратегии и через отношение к трудовой деятельности.

Во *второй главе «Анализ результатов эмпирического исследования»* описаны цель, предмет, объект, гипотезы, методы и методики эмпирического исследования. Приведены этапы основного эмпирического исследования и этапы эксперимента. Описаны результаты общего эмпирического исследования.

В *первом параграфе* подробно описаны этапы организации диссертационного исследования.

Во *втором параграфе* описаны используемые в исследовании методики: «Профиль созависимости» Н.Г. Артемцевой, опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина и «Опросник когнитивных ошибок» А. Фримена в адаптации А.Е. Боброва.

В *третьем параграфе* описана выборка исследования и обозначены подгруппы, на которые разделялось общее количество респондентов.

Сводная характеристика проведенных исследований, включающая особенности выборок, выделенных подгрупп и задачи каждого исследования представлены в табл. 1

| Исследование | Характеристика выборки респондентов | Выделенные подгруппы | Задачи исследования |
|--|--|--|---|
| Исследование №1 - Основное эмпирическое исследование | 171 человек: 101 (59%) женщин, 70 (41%) мужчин. Возраст 21-58, средний возраст – 33,8 лет. | Нет | Проверка гипотезы о том, что когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются факторами, включенными в структуру созависимости. |
| Исследование №2 – Сравнение параметров актуализированной и неактуализированной созависимости | «Актуализированные созависимые» - 126 человек: 79 (63%) женщин, 47 (37%) мужчин. Средний возраст – 32,7 лет. «Неактуализированные созависимые» - 45 человек: 22 (49%) женщин, 23 (51%) мужчин. Средний возраст – 36,1 лет. | Общая выборка разделена на 2 подгруппы: «Актуализированные созависимые» и «Неактуализированные созависимые». | Проверка гипотезы о различиях параметров когнитивных искажений и эмоционального интеллекта у актуализированных и неактуализированных созависимых. |
| Исследование №3 – эксперимент | «Экспериментальная группа» - 31 человек: 20 (65%) женщин, 11 (35%) мужчин. Средний возраст – 35,9 лет. «Контрольная группа» - 30 человек: 16 (53%) женщин, 14 (37%) мужчин. Средний возраст – 39,1 лет. | Из общей выборки набраны: «Экспериментальная группа» и «Контрольная группа» | Проверка гипотезы о возможности коррекции созависимости через компоненты ее структуры – эмоциональный интеллект и когнитивные искажения. |

Таблица 1. Исследования, проведенные в рамках изучения когнитивных искажений и эмоционального интеллекта, как факторов созависимости.

В четвертом параграфе описаны результаты эмпирического исследования общей выборки (Исследование №1). Для выявления взаимосвязей использовались: коэффициент корреляции Пирсона и коэффициент ранговой

корреляции Спирмена. Обнаружена значимая обратная взаимосвязь созависимости со всеми шкалами эмоционального интеллекта. Все взаимосвязи имеют высокую значимость (на уровне ($p < 0,01$)). Наиболее сильно связан с созависимостью внутриличностный эмоциональный интеллект, общий уровень эмоционального интеллекта, а также способность управлять эмоциями. Чем больше паттернов созависимого поведения демонстрирует человек, тем меньше у него способность понимать свои и чужие эмоции, и тем ниже способность регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние и внешнее выражение эмоций.

Обнаружены значимые положительные взаимосвязи созависимости со всеми когнитивными искажениями. Большинство взаимосвязей имеют высокую значимость (на уровне ($p < 0,01$)). Наиболее сильно коррелирует с созависимостью когнитивное искажение «Морализация». Возможно, это связано с тем, что созависимые в отношениях с окружающими опираются на определенные моральные принципы и правила, которые, с одной стороны оправдывают их поведение, а с другой стороны, позволяют им требовать от окружающих определенного отношения к себе. Вторую по силе связь показала когнитивное искажение «Катастрофизация». Возможно, это связано с тем, что у созависимых внутри очень много тревоги. Именно тревога заставляет их оставаться в зоне комфорта, в привычной для них реальности. Тревога заставляет их опасаться всего нового, неопределенного и непонятного. Тревога заставляет их пугаться, даже если ничего еще не произошло. Негативные мысли достаточно быстро захватывают созависимых, рисуя ужасные картины настоящего или будущего, связанного с ними самими или с их близкими. Третью по силе связь показала когнитивное искажение «Персонализация». Самооценка созависимых очень уязвима, они склонны принимать слова, действия или чувства значимого другого на свой счет. Близкий человек может быть расстроен, например, из-за неприятностей на работе, а созависимый подумает, что близкий на него обижен. Это может сказаться на его поведении и привести к конфликту в отношениях. Из-за такой уязвимости они чаще испытывают негативные чувства, такие как обида, злость, разочарование, одиночество и другие.

Представлены результаты регрессионного анализа взаимосвязей созависимости с показателями когнитивных искажений и эмоционального интеллекта. Регрессионный анализ показал первичную роль когнитивных искажений в поддержании созависимости. Эмоциональный интеллект является вторичным фактором для поддержания созависимости. По-видимому, созависимым может быть человек с любым уровнем эмоционального интеллекта, хотя, несомненно, уровень эмоционального интеллекта может влиять на

усиление или ослабление паттернов проявления созависимости. А также, возможно, уровень эмоционального интеллекта помогает осознанию созависимости и способов ее проявления.

Основное когнитивное искажение, поддерживающая созависимость – «Морализация». Видимо, созависимые, выросшие в семьях, где воспитание основывалось на строгих рамках и правилах, продолжают, будучи взрослыми, придерживаться рамок и правил. Свою жизнь они выстраивают через моральные принципы и правила. Ориентируются не на свой внутренний мир, не на свои цели, ценности и желания, а на то, что будет правильным с общепринятой точки зрения. Вполне естественно, что при этом во многих ситуациях они не видят вариантов своего влияния на реальность. И этот как раз действие когнитивного искажения «Выученная беспомощность». Часто они искренне считают, что от них ничего не зависит и они ничего не могут сделать. Так проявляются основные значимые для поддержания созависимости когнитивные искажения. Из всех шкал эмоционального интеллекта наиболее значимым для поддержания состояния созависимости оказался Внутриличностный эмоциональный интеллект. Это значит, что чем ниже внутриличностный эмоциональный интеллект, тем больше будут проявляться когнитивные искажения и тем сильнее будут проявляться паттерны созависимого поведения.

В *пятом параграфе* описаны результаты сравнения подгрупп актуализированных и неактуализированных созависимых (Исследование №2). Для выявления корреляций использовались коэффициенты Пирсона и Спирмена. Для сравнения средних использовался критерий Манна-Уитни.

Сравнение подгрупп показало, что при актуализации созависимости появляются (или обостряются) когнитивные искажения. То есть для состояния актуализированной созависимости характерен определенный стиль мышления. И он больше влияет на созависимость, больше поддерживает ее паттерны, чем уровень эмоционального интеллекта. Это подтверждается данными регрессионного анализа, который мы провели на общей выборке испытуемых. В то же время сравнение подгрупп показало, что эмоциональный интеллект тоже является важным параметром личности созависимого. И особенно подвержены актуализации созависимости лица, имеющие низкий и очень низкий эмоциональный интеллект. Человек, не понимающий свои эмоции, не имеет возможности сообщить окружающим о том, что с ним происходит в этот момент и какое взаимодействие с ним было бы для него наиболее комфортно. Он может ожидать от окружающих, что они сами догадаются, и часто может быть

разочарован тем, что его желания не исполняются, а ожидания не оправдываются.

Полученные при сравнении подгрупп данные согласуются с данными регрессионного анализа, проведенного в общей группе испытуемых. Регрессионный анализ показал, что созависимость наиболее взаимосвязана с когнитивными искажениями «Морализация» и «Выученная беспомощность». А при сравнении когнитивных ошибок в группах актуализированных и неактуализированных созависимых выявилась яркая выраженность когнитивных ошибок «Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Морализация» и «Преувеличение опасности». Таким образом, с опорой на смысловое содержание данных когнитивных ошибок, можем сделать вывод, что созависимость провоцируется и поддерживается определенным стилем мышления, включающим в себя:

- стремление опираться в своих действиях на определенные моральные ценности, а не на свои чувства или желания
- стремление оставаться в зоне комфорта, избегать нового, непонятного, неизвестного
- негативизм – привычка ожидать чего-то плохого или негативно интерпретировать происходящее
- неспособность влиять на происходящее, видеть способы своего влияния на события своей жизни, неверие в свои силы.

С опорой на полученные результаты была разработана программа терапевтического воздействия, направленного на работу с ошибками мышления созависимых, а также на повышение уровня эмоционального интеллекта. Зная, какие именно когнитивные искажения провоцируют и поддерживают состояние созависимости, мы сфокусировались в терапевтической работе именно на этих искажениях.

В *третьей главе «Анализ и интерпретация результатов эксперимента»* описаны этапы эксперимента (Исследование №3), особенности и критерии отбора респондентов в Экспериментальную и Контрольную группы, а также результаты эксперимента. Для сравнения средних показателей Экспериментальной и Контрольной групп использовался критерий Манна-Уитни, для сравнения показателей зависимых выборок – критерий Вилкоксона.

Этапы эксперимента приведены в табл.2.

| Этап эксперимента | Реализованные задачи |
|-------------------|----------------------|
|-------------------|----------------------|

| | |
|---|--|
| 1 этап (февраль-март 2021 г.) | 1. Проведено общее эмпирическое исследование 2. Набраны участники Экспериментальной группы |
| 2 этап (апрель 2021 г. – октябрь 2022 г.) | Проведение эксперимента – групповые встречи и индивидуальная работа по коррекции когнитивных искажений и по повышению эмоционального интеллекта. |
| 3 этап (октябрь-ноябрь 2022 г.) | 1. Респонденты Экспериментальной группы протестированы повторно 2. Из участников основного эмпирического исследования набрана Контрольная группа по результатам заполнения анкеты и собеседования. 3. Протестированы респонденты Контрольной группы. |

Таблица 2. Этапы эксперимента

В *первом параграфе* приводится анализ сравнения Экспериментальной и Контрольной групп. При сравнении первоначальных результатов респондентов Экспериментальной и Контрольной групп (тестирование 2021 года) не было выявлено значимых различий по измеряемым показателям (созависимость, эмоциональный интеллект, когнитивные искажения). При сравнении результатов повторного тестирования (2022 год) обнаружены значимые различия в уровне созависимости ($U=207,50$, $p=0,004$), общем уровне эмоционального интеллекта ($U=244,000$, $p=0,007$), по шкале «Управление эмоциями» ($U=303,500$, $p=0,044$), по шкале «Контроль экспрессии» ($U=235,500$, $p=0,006$), по когнитивным искажениям: Максимализм ($U=254,500$, $p=0,008$), Выученная беспомощность ($U=306,000$, $p=0,029$), Преувеличение опасности ($U=236,000$, $p=0,006$), Упрямство ($U=353,500$, $p=0,026$) и Морализация ($U=261,000$, $p=0,008$).

Во *втором параграфе* приводится результат сравнения динамики изменений в Экспериментальной и Контрольной группах. Уровень созависимости в Экспериментальной группе за время проведения эксперимента значимо уменьшился ($T=-4,84$, $p<0,001$). Средний балл по опроснику «Профиль созависимости» снизился со 160 до 119.

После терапевтического воздействия у респондентов Экспериментальной группы уменьшились проявления паттернов созависимого поведения. А 9 человек при повторном тестировании показали отсутствие актуализированной созависимости, что позволило отнести их к неактуализированным созависимым. Это означает, что в настоящий момент в их жизни ничто не активирует паттерны созависимости. Эти респонденты либо вышли из этих ситуаций во время терапии, либо изменили свое отношение к ним. В отличие от респондентов Контрольной подгруппы, у которых за полтора года, видимо, наоборот, ситуация

усугубилась, т.к. средний балл по опроснику «Профиль созависимости» у респондентов Контрольной группы стал выше.

Эти результаты говорят об эффективности терапевтического воздействия, а также о возможности корректировать созависимость через компоненты ее структуры.

В Контрольной группе за полтора года значимых изменений в Общем уровне эмоционального интеллекта, а также по другим показателям не обнаружено. В то время как в Экспериментальной группе произошли значимые изменения. Они касаются Общего уровня эмоционального интеллекта, Внутриличного эмоционального интеллекта, шкал «Управление» и «Контроль экспрессии», а также шкал «Внутриличное понимание» и «Внутриличное управление». Участники экспериментальной группы за полтора года улучшили (установили) контакт со своим внутренним миром эмоций, научились управлять своим внутренним эмоциональным состоянием, эмоциями других людей, а также контролировать внешнее выражение эмоций.

По уровню выраженности когнитивных ошибок в Экспериментальной группе за полтора года также произошли значимые изменения. Значимо уменьшился средний балл по 6 из 9 когнитивных ошибок: «Катастрофизация», «Чтение мыслей», «Персонализация», «Максимализм», «Выученная беспомощность» и «Морализация». В то время как в Контрольной группе результаты изменения среднего балла не такие однозначные: по некоторым когнитивным искажениям он стал ниже («Чтение мыслей» и «Персонализация»), а по некоторым стал выше («Катастрофизация», «Максимализм», «Преувеличение опасности», «Гипернормативность», «Морализация»). Возможно, рост средних баллов по КО «Катастрофизация» и «Преувеличение опасности» обусловлен событиями в стране и в мире и растущей нестабильностью и неопределенностью. А когнитивные искажения «Гипернормативность», «Максимализм» и «Морализация» являются способом совладания с тревогой, страхами и состоянием неопределенности.

В **Заключении** обобщаются результаты проведенного исследования и формулируются **выводы**:

1. Когнитивные искажения включены в структуру личности созависимого человека. Каждая из исследуемых нами когнитивных ошибок положительно взаимосвязана с созависимостью. Наиболее значимыми для активизации и поддержания состояния созависимости являются когнитивные искажения «Морализация», «Катастрофизация» и «Выученная беспомощность».

2. Эмоциональный интеллект также включен в структуру личности созависимых. Все шкалы эмоционального интеллекта отрицательно связаны с созависимостью. Эмоциональный интеллект является вторичным фактором созависимости, первичная же роль в поддержании состояния созависимости принадлежит когнитивным искажениям.

3. При актуализации состояния созависимости обостряются проявления когнитивных ошибок. Актуализированная созависимость характеризуется большим количеством когнитивных ошибок, чем неактуализированная. Особенно ярко при актуализированной созависимости выражены когнитивные искажения: Морализация, Катастрофизация, Выученная беспомощность и Преувеличение опасности.

4. Наиболее подвержены актуализации созависимости и ошибочному мышлению лица с низким и очень низким уровнем эмоционального интеллекта. Наименее подвержены – лица с очень высоким эмоциональным интеллектом. В то время как лица со средним и высоким эмоциональным интеллектом одинаково подвержены актуализации созависимости.

5. Проявления созависимости можно уменьшать через коррекцию ошибочного мышления и через повышение эмоционального интеллекта. Длительная терапевтическая программа, направленная на уменьшение проявлений созависимости через коррекцию ее факторов (ошибок мышления и эмоционального интеллекта), показала свою эффективность на выборке созависимых.

Материалы исследования могут быть **рекомендованы** психотерапевтам и психологам консультантам, оказывающим помощь при проблеме созависимости, а также созависимым с целью лучшего понимания факторов, поддерживающих состояние созависимости.

Намечены перспективы **дальнейших исследований**:

- Результаты сравнения групп актуализированных и неактуализированных созависимых требуют проверки на группах более близких друг к другу по количеству респондентов.
- Взаимосвязь созависимости с когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом в группе неактуализированных созависимых требует подтверждения на более многочисленной выборке.
- Изучение эмоционального интеллекта как черты личности (а не как способность) в структуре состояния созависимости и в связи с когнитивными искажениями.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

I. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Малкина С.А. Когнитивные искажения у мужчин и женщин. Сравнительный анализ // Живая психология. 2024, №1, Т. 11. С. 68-76. DOI 10.58551/24136522_2024_11_1_68 – авт. вклад 0,4 п.л., 100%

2. Малкина С.А. Когнитивные ошибки у женщин, имеющих нарушения пищевого поведения // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2022, №3, С.74-78. DOI 10.37882/2500-3682.2022.03.15 – авт. вклад 0,3 п.л., 100%

3. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Когнитивные ошибки созависимых как способ защиты от неопределенности // Вестник Самарского Государственного Технического Университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2022, №1, Т. 19. С. 153–166. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2022.1.11> – авт. вклад 0,8 п.л., 50%.

II. Остальные работы

4. Малкина С.А., Артемцева Н.Г. Метод структурограммы как способ построения модели созависимости // Математическая психология: современное состояние и перспективы: Материалы международной научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения В. Ю. Крылова. / Отв. редактор Д. В. Ушаков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2023. С.191-194 – авт. вклад 0,2 п.л., 70%.

5. Малкина С.А. Психометрический анализ русскоязычной версии «Опросника когнитивных ошибок» («ОКО») // Психология – наука будущего: Материалы X Международной конференции молодых ученых / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2023. С.315-318 – авт. вклад 0,2 п.л., 100%

6. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Эмоциональный интеллект у созависимых мужчин разных профессий // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию А.В. Брушлинского / Отв. ред. Д. В. Ушаков, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2023. С.542-547 - авт. вклад 0,2 п.л., 50%.

7. Малкина С.А. Созависимость у лиц, состоящих и не состоящих в браке // Интеграция мировой науки и техники: новые концепции и парадигмы:

Материалы II Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во ПАРАГРАФ. 2023. С.202-205. – авт. вклад 0,1 п.л., 100%

8. Малкина С.А. Каузальный и финалистический подходы к изучению созависимости // Ростовский научный вестник, 2023, №2 (25). С. 37-42. – авт. вклад 0,4 п.л., 100%

9. Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Понимание и регулирование эмоций как компоненты эмоционального интеллекта (обзор современных зарубежных исследований) // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН / Отв. ред. Д. В. Ушаков, А. Л. Журавлев, А. В. Махнач, Н. Е. Харламенкова, А. В. Юревич, И. И. Ветрова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022, С. 200-202. – авт. вклад 0,2 п.л., 70%.

10. Малкина С.А. Созависимость с точки зрения теории внутренних семейных систем // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022, №5А, Т. 11. С. 222-227. – авт. вклад 0,7 п.л.

11. Малкина С.А. Эмоциональный интеллект как фактор, влияющий на сохранение длительных партнерских отношений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022, №2А, Т. 11. С. 309-316. – авт. вклад 0,5 п.л.

12. Малкина С.А. Созависимость и низкий уровень эмоционального интеллекта как предикторы нарушения пищевого поведения у женщин // Психологические исследования: Сборник статей. Серия «Труды молодых ученых ИП РАН» / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенковой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2022. С. 73-81. – авт. вклад 0,5 п.л., 100%

13. Малкина С.А., Артемцева Н.Г. Созависимость и эмоциональный интеллект у лиц с нарушением пищевого поведения // Психология – наука будущего: Материалы IX Международной конференции молодых ученых / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. С.217-221 – авт. вклад 0,3 п.л., 60%.

14. Малкина С.А. Когнитивные ошибки у созависимых, состоящих и не состоящих в браке // Проектирование. Опыт. Результат, 2021, №3. С. 24-27. – авт. вклад 0,2 п.л., 100%

15. Малкина С.А. Анализ дефиниции конструкта «созависимость»: созависимость как психическое состояние // Проектирование. Опыт. Результат, 2021, №3. С. 27-29. – авт. вклад 0,2 п.л., 100%

16. Малкина С.А., Артемцева Н.Г. Психологические границы в созависимых отношениях: теоретический обзор подходов и концепций // Человек. Искусство. Вселенная, 2021, №2. С. 209-212. – авт. вклад 0,2 п.л., 70%.