

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
Институт психологии Российской академии наук

На правах рукописи

Малкина Светлана Александровна

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

Специальность 5.3.1 – общая психология, психология личности, история
психологии

Диссертация
на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
Артемцева Наталья Георгиевна

Москва – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЗАВИСИМЫХ СУБЪЕКТОВ	17
1.1 Теоретические основы изучения проблемы созависимости	17
1.1.1 Понятие и основные подходы к изучению созависимости	17
1.1.2. Исследования на тему созависимости	29
1.2 Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект, как показатель единства когнитивной и аффективной сфер при созависимости	42
1.2.1 Взаимосвязь когнитивной и аффективной сфер личности	42
1.2.2 История изучения конструкта «эмоциональный интеллект»	45
1.2.3 Модели эмоционального интеллекта	50
1.2.4 Развитие эмоционального интеллекта	57
1.2.5 Исторические аспекты изучения когнитивных искажений	60
1.2.6 Классификации когнитивных искажений	65
1.2.7 Исследования когнитивных искажений и эмоционального интеллекта	68
1.2.8 Исследования созависимости, как поведения, отражающего единство когнитивных и аффективных компонентов	72
Выводы по главе 1	73
 ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	 76

2.1. Организация исследования	76
2.2 Методики исследования	79
2.3 Описание выборки исследования	85
2.4 Анализ результатов исследования общей выборки	88
2.4.1 Анализ взаимосвязи созависимости и уровня эмоционального интеллекта	88
2.4.2 Анализ взаимосвязи созависимости и когнитивных искажений	90
2.4.3 Регрессионный анализ созависимости	92
Выводы по основному эмпирическому исследованию	94
2.5 Анализ результатов сравнения актуализированных и неактуализированных созависимых	97
2.5.1 Сравнение подгрупп актуализированных и неактуализированных созависимых по различным параметрам	99
2.5.2 Анализ взаимосвязи созависимости с другими показателями в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых	105
Выводы по сравнению подгрупп актуализированных и неактуализированных созависимых	107
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА	111
3.1 Сравнение экспериментальной и контрольной групп	113
3.2 Сравнение динамики изменений за время эксперимента в зависимых выборках	118
Выводы по эксперименту	126
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	129

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ	134
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ	135
Список сокращений, использованных в работе	167
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета участника исследования	169
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Анкета участника контрольной группы	170
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Протоколы методик исследования	172
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Гистограммы распределения баллов	181
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Терапевтическая программа для созависимых	185
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Классификации когнитивных искажений Д.Бернса, А.Эллиса и А.Фримана	194

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования

На фоне происходящих в стране и мире событий отмечается рост тревожности, депрессии, соматизации и суицидальности (Бойко и др., 2020; Ениколопов и др., 2021; Нестик, 2021; Магомед-Эминов, 2021; Савина, Баранова, 2021; Сорокин и др., 2020; Vo et al., 2020; Minihan et al., 2020; Sher, 2020; Taylor, 2019; Yan et al., 2021). 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. (Бойко и др., 2022; Быховец, Коган-Лернер, 2020; Рассказова и др., 2020; Скотникова, Егорова, 2021; Chew et al., 2020; Clay, Parker, 2020; PeConga et al., 2020; Polizzi et al., 2020). Вместе с ростом зависимых растет и количество созависимых. Многие авторы называют созависимость глобальной проблемой современного общества (Биктагирова, 2015; Короткова, 2012). 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» (Артемцева, 2017).

Н.Г. Артемцева отмечает, что созависимость присутствует в каждом человеке (Артемцева, 2018a). Она отмечает социокультурный аспект, влияющий на усвоение паттернов созависимого поведения, многие из которых являются социально одобряемыми и даже пропагандируются в искусстве и литературе. 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 (Н.Г. Артемцева, В.Д. Москаленко, Е.В. Емельянова, А.С. Кочарян, В.Д. Менделевич, И.А. Шаповал, А.А. Бердичевский, С.В. Березин, А.Р. Биктагирова, Н.В. Дмитриева, С.А. Осинская, Т.М. Рожнова, Я.С. Сунцова, Т.В. Чернобровкина, Н.Г. Юнаковская и др.) и по всему миру (M. Beattie, E. Larsen, S. Peele, Д. Селани, R. Burney, R. Wegscheider-Cruse, C. Whitefield, T. Cermak, C. Cloninger, J. Fischer, P. Mellody, A. Schaef, R. Potter-Efron, M. Schutt, R. Subby, B. Karaşar, S. Sarkar, и др.). Проведено много исследований на тему личностных особенностей (Артемцева, Галкина, 2015; Артемцева, Пчелина, 2022; Башкинова, 2017; Бердичевский и др., 2021; Володарская, Дурдыева, 2022; Гайдаренко, Мартынова, Фирер, 2022; Данилова, Гомба, 2021; Езин, 2018; Плешакова, 2018; Суворова, Береснева, 2020; Karaşar, 2021) и особенностей поведения (Ибрагимова, 2020; Игнатенко, 2022; Коленова, Гурцкой, 2019; Пунинская, 2018; Султанова и др., 2022; Тришина, 2020; Vason et al., 2020) созависимых субъектов. Представители разных направлений исследуют разные аспекты созависимости. Различные направления психологии предлагают свои концепции и закладывают в основу понимания созависимости свои критерии. Несмотря на множество публикаций и интерес к этой теме со стороны научной психологии, до сих пор нет единой концепции и единого подхода к коррекции этого состояния. Каждый автор рассматривает и объясняет феномен созависимости с позиции своей научной парадигмы. Созависимость изучалась в рамках теории

психоанализа (З. Фрейд), теории объектных отношений (М. Кляйн, М. Малер, Б. и Дж. Уайнхолд), аналитической психологии (К.Г. Юнг, Э. Нойманн, М. Фордхам, М.Л. Фон-Франц), транзактного анализа (Э. Берн, С. Карпман, К. Штайнер), психосинтеза (Р. Ассаджиоли), семейной системной терапии (М. Боуэн, А. Варга, С.К. Нартова-Бочавер), когнитивно-поведенческой терапии (А.Т. Бек, А. Фриман, В.Н. Позняков), эмоционально-рациональной терапии (А. Эллис), эмоционально-образной терапии (Н. Линде) и др.

Мы рассмотрели феномен созависимости с точки зрения теории отношений В.Н. Мясищева (Мясищев, 2004) и с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода А. Бека (Бек, Фримен, 2019; Векс, 1963). В подходе В.Н. Мясищева отношение рассматривается как предмет специального анализа. Во всей системе отношений человека с объектами окружающего мира В.Н. Мясищев отдает доминирующую и наиболее важную роль исследованию отношения к другим людям. Он выделил 3 компонента, составляющих структуру отношения: эмоциональный, когнитивный и мотивационно-поведенческий. Через мотивационно-поведенческий компонент человек проявляет себя во взаимодействии с действительностью. Таким образом, этот компонент является средством внешнего выражения двух остальных компонентов (эмоционального и когнитивного).

Когнитивно-поведенческий подход также основывается на единстве когнитивного и эмоционального (Дьяков, 2020). Мысли и убеждения субъекта рассматриваются когнитивно-поведенческими терапевтами 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. Когниция по Беку – это «мысль или образное представление», которые остаются незамеченными, если специально на них не сконцентрироваться. Многие из когниций заведомо дисфункциональны.

Они определяют трактовку человеком окружающей действительности, влияют на эмоции и предопределяют поведение. Такие дисфункциональные когниции Бек назвал когнитивными искажениями. Феномен когнитивных искажений мы рассматриваем с позиции подхода А. Бека и под когнитивными искажениями в данной работе понимаем «систематически повторяющиеся неадаптивные отклонения в восприятии и мышлении» (Бек, Фримен, 2019). Последователь А.Бека Артур Фриман определил когнитивные искажения, как «ошибочное мышление, приводящее к неправильной интерпретации жизненного опыта» (Фриман, Девульф, 2012). Когнитивно-поведенческие терапевты 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.

В основе нашего подхода к пониманию созависимости лежит концепция Н.Г. Артемцевой, в которой созависимость рассматривается, как особого рода поведение, проявляющееся в межличностных отношениях (Артемцева, 2017). Поведение созависимых является характеристикой, выражением мотивационно-поведенческого компонента, а также внешним выражением эмоционального и когнитивного компонента. Поведенческий компонент созависимости является наиболее изученным, а во взаимосвязи с эмоциональным и когнитивным компонентом это состояние изучено недостаточно.

Как состояние созависимости может влиять на эмоциональный фон и исказить мышление, так и определенные способы мышления и эмоционального реагирования будут активировать паттерны созависимого поведения. В данной работе при определении каузальных отношений созависимости со способом мышления и эмоционального реагирования, мы будем придерживаться когнитивно-поведенческого подхода, считающего, что поведение является результатом определенного когнитивного и эмоционального наполнения. Мы будем рассматривать когнитивные искажения и эмоциональный интеллект, как

факторы созависимости и изучать их влияние на актуализацию и поддержание моделей созависимого поведения.

Созависимость проявляется в межличностном взаимодействии. Многие авторы отмечают типичные особенности эмоционального реагирования созависимых, как важные характеристики состояния созависимости. Чувствительность к эмоциям, нередко переходящая в другую крайность – эмоциональную анестезию, преобладание негативного эмоционального фона, склонность к аффективным реакциям, неумение управлять эмоциями и т.д. (Артемцева, 2017; Бердичевский и др., 2021; Езин, 2018; Емельянова, 2014; Ермаков и др., 2018; Москаленко, 2014). Типичные для созависимых эмоции широко представлены в исследованиях (например, Артемцева, 2018b; Башкинова, 2017; Гайдаренко и др., 2022; Данилова, Гомба, 2021; Плешакова, 2018; Фаизова, 2019).

Для изучения эмоционального аспекта целостной структуры созависимости мы решили исследовать эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект при созависимости еще мало изучен, хотя имеется несколько исследований способности к пониманию эмоций у созависимых (Артемцева, Ильясов, 2009; Бердичевский и др., 2021; Езин, 2018; Зеленская, 2022). Эмоциональный интеллект влияет на способы взаимодействия между людьми и на то, насколько хорошо человек будет понимать эмоции и управлять ими. Способности к пониманию и управлению являются важнейшими для поддержания взаимоотношений с людьми, в том числе близких. В отличие от социального интеллекта, который может быть рассмотрен, как более широкое понятие, касающееся понимания любой социальной ситуации и умения себя адекватно в ней вести (Ушаков, 2009). Именно это различие эмоционального и социального интеллекта позволило нам остановиться на исследовании эмоционального (а не социального) интеллекта у созависимых, как важнейшего параметра эмоциональной сферы. Мы придерживаемся позиции Д.В. Люсина, рассматривающего эмоциональный интеллект, как комплексное взаимодействие когнитивной и эмоциональной сфер -

он обозначает его как когнитивную «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» (Люсин, 2004).

Многие авторы, изучающие созависимость, описывают определенный стиль мышления, характерный для созависимых (Артемцева, 2017; Емельянова, 2014; Москаленко, 2014; Cermak, 1986; Fischer et al., 1992; Mendenhall, 1987; Peele, Brodsky, 2015; Subby, Friel, 1984; Wegscheider-Cruse, 1984; Wright, Wright, 1995). Большинство описаний носят теоретический характер и основываются на наблюдениях авторов. На данный момент особенности мышления при созависимости остаются недостаточно изученными (Артемцева, Архипова, 2022; Купченко, 2020; Лесная, Минко, 2019). Мы применили подход А. Бека, рассматривающего мышление в неразрывной связи с аффективной сферой, к концепции созависимости и рассмотрели типичные для созависимых когнитивные искажения.

Несмотря на растущий интерес к этой теме и многочисленные исследования, проведенные в последнее время, вопрос о структуре созависимости остается открытым. Многие факторы, составляющие структуру созависимости, уже доказаны, но, видимо, этого недостаточно, так как единой концепции созависимости до сих пор нет. Мы предположили, что когнитивные искажения и параметры эмоционального интеллекта также являются важными факторами созависимости, но пока они еще не рассмотрены и не доказаны, так же, как и взаимосвязь этих компонентов при созависимости. Различия во взаимосвязях компонентов актуализированной и неактуализированной созависимости также остаются недостаточно изученными. Этим обуславливается новизна и актуальность нашего исследования.

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 различие в количестве и выраженности когнитивных искажений у актуализированных и неактуализированных созависимых. Когнитивные искажения являются факторами, поддерживающими состояние созависимости.
- Существует различие 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: 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, регрессионный анализ, коэффициенты ранговой корреляции Спирмена и Пирсона.

Все расчеты были произведены в программе для статистической обработки данных SPSS 17.

Методики исследования:

1. Опросник «Профиль созависимости» (Н.Г. Артемцева).
3. Опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсин).
4. «Опросник когнитивных ошибок» А. Фримена (в адаптации А.Е. Боброва).

Теоретическая значимость

Полученные данные позволяют считать эмоциональный интеллект и когнитивные искажения факторами актуализации и поддержания состояния созависимости. 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.

Практическая значимость

Эмпирически подтверждена возможность уменьшения проявлений созависимости через терапевтическую работу с когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом. 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.

Апробация результатов исследования

Результаты диссертационного исследования были продемонстрированы на заседаниях лаборатории познавательных процессов и математической психологии ИП 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 РАН» (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 Второй Всероссийской научно-практической конференции по аналитической психологии «Индивидуальное и коллективное: противоречие и единство» (Петергоф, сентябрь 2023 год), на Всероссийской научной конференции «Человек,

субъект, личность: перспективы психологических исследований» (Москва, октябрь 2023 год), на X Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (Москва, ИП РАН, ноябрь 2023 год).

Результаты настоящего исследования опубликованы в шестнадцати (16) работах автора, из них три (3) - в изданиях, рекомендованных ВАК.

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.

Научная новизна

Впервые созависимость рассматривается, как целостное состояние в единстве когнитивной и аффективной сфер. Впервые рассмотрены когнитивные искажения и эмоциональный интеллект у созависимых. Изучены и описаны характерные для созависимых субъектов особенности когнитивных искажений и эмоционального интеллекта, а также описаны различия по этим факторам 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.

Структура работы

Структура и объем работы определены целями настоящего исследования и решаемыми задачами. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (всего список содержит 411 наименований источников, из них 197 – источники на иностранных языках) и 6 приложений. Текст диссертации содержит 19 таблиц и 13 рисунков. Объем диссертационного исследования составляет 169 страниц (без учета приложений).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЗАВИСИМЫХ СУБЪЕКТОВ

1.1 Теоретические основы изучения проблемы созависимости

1.1.1 Понятие и основные подходы к изучению созависимости

Проблема созависимых отношений стала предметом изучения благодаря программе "12 шагов" и группам анонимных алкоголиков, появившимся в Америке в середине прошлого века. Сотрудники центров реабилитации алкоголиков заметили, что семьи алкоголиков имеют определенные особенности и модели поведения в обществе. Это дало толчок к изучению семей. Для описания "значимых других" алкоголиков был придуман термин "со-алкоголик".

С появлением и развитием наркомании в середине двадцатого века, лечебные центры стали "Центрами лечения химической зависимости". А «со-алкоголики» стали «созависимыми» (Whitefield, 1989). Смысловое значение осталось прежним - "рядом с зависимым" и философия была в основном той же, что и при лечении больных алкоголизмом.

Постепенно отдельные пионеры в этой области начали более внимательно изучать поведенческие паттерны семей алкоголиков (Greenleaf, 1984; Gorski, Miller, 1984; Larsen, 1985; Mallach et al., 1987; Subby, Friel, 1984; Wegscheider-Cruse, 1985; Whitefield, 1984). Исследователи первоначально фокусировались исключительно на семьях алкоголиков, а позже перешли к изучению взрослых, выросших в алкогольных семьях (Artemtseva, Yakovleva, 2022; Гибсон, 2018; Beattie, 2009; Black, 1979; Cermak, 1986; Cloninger et al., 1988; Fischer et al., 1992; Friel, Friel, 1988; Schutt, 1985; Young, 1987; Wegscheider-Cruse, 1985). Из этих исследований пришло понимание генетической природы зависимости и концепции "синдрома взрослого ребенка" (в первую очередь относящейся к взрослым детям алкоголиков). Постепенно начали изучаться не только семьи алкоголиков, но и другие типы дисфункциональных семей. Результатом исследований (Березин и др., 2001;

Позднякова, 1999; Селани, 2013; Fuller, Warner, 2000) стал вывод: к созависимости приводит не только алкоголизм родителей, но и все виды семейного стресса.

Значение термина "созависимость" также расширилось. Теперь он использовался для описания определенных поведенческих паттернов. По сути, они (паттерны) были описаны как "угодливое поведение по отношению к другим людям" (Burney, 2012). Другими словами, стало ясно, что созависимый страдал не из-за алкоголика, скорее алкоголик привлек его своей болезнью, из-за его (созависимого) раннего детского опыта.

С 80-ых годов XX века тема созависимости появилась и активно развивалась в литературе по психологической самопомощи (например, Burney, 2012; Mellody, 1989; Schaef, 1986; Subby, Friel, 1984; Wegscheider-Cruse, 1985; Larsen, 1985; Whitefield, 1987). Также постепенно начали появляться научные исследования созависимости. Интерес и востребованность этой темы подтверждается количеством научных работ, опубликованных по всему миру, например: в Италии (Lampis et al., 2017), в Иране (Askian et al., 2016), Индии (Bhowmick et al., 2001; Kaur, 2016; Sarkar et al., 2015), Тайване (Chang, 2012), Австралии (Marks et al., 2012), Бразилия (Bortolon et al., 2016), Турция (Ançel, Kabakçi, 2009; Malakçuoğlu, 2019; Ulusoy, Guçray, 2017), Корея (Kwon, 2001) и Швеция (Zetterlind, Berglund, 1999). Советские и российские авторы, изучающие проблематику созависимости: Н.Г. Артемцева, В.Д. Москаленко, Е.В. Емельянова, А.С. Кочарян, И.А. Шаповал, Т.В. Чернобровкина, А.А. Бердичевский, Т.М. Рожнова, Ц.П. Короленко, И.В. Данилина, Н.В. Дмитриева, С.В. Березин, В.Д. Менделевич, А.Р. Биктагирова, С.А. Осинская, Т.М. Рожнова, Я.С. Сунцова, Н.Г. Юнаковская и другие.

Созависимость — это концепция, которая используется как профессионалами в области психологии, так и авторами, описывающими свой собственный опыт. Согласно современному подходу, созависимость не ограничивается отношениями с зависимым субъектом. Н.Г. Артемцева, внесшая большой вклад в изучение феномена созависимости, говорит о том, что созависимость проявляется также и в отношениях с близким-трудоголиком,

депрессивным или больным онкологией (Артемова, 2017; Артемова, Архипова, 2022; Артемова, Пчелина, 2022). Другие авторы считают, что созависимость может быть применена ко всем типам близких отношений (Calderwood, Rajesparam, 2014a), подчеркивая сильные эмоциональные связи между людьми. Если поведение в отношениях мотивируется сильными эмоциональными потребностями в близости, сострадании и заботе (Rholes, Simpson, 2004), то мы можем говорить о созависимости. Н.Г. Артемова и А.А. Архипова говорят о новом типе созависимости, где в роли зависимого выступает негативно мыслящий человек (Артемова, Архипова, 2022). Авторы показывают, что наличие рядом негативно мыслящего близкого выступает триггером для проявления паттернов созависимого поведения.

За последние несколько десятилетий наблюдается рост интереса к теме созависимости, и к созависимым все чаще причисляются люди, зависящие от внешнего (Кочарян, 2005; Осинская, 2013; Щербаков, Васильева, 2018; Burney, 2012; Garrett, 1994). Под внешним понимается не только близкий человек, но и группа (например, коллеги по работе, спортивная команда, класс), а также общественное мнение и социум в принципе. Н.Г. Артемова в одном из исследований показывает, что мода также может выступать объектом для зависимости (Артемова, 2018b). То есть умение вписываться в современные стандарты моды дает человеку чувство принадлежности, повышает самооценку, в то время как отставание от моды может стать триггером для проявления паттернов созависимого поведения (низкой самооценки, чувство стыда, страхов и т.д.).

Определение созависимости

Большинство определений созависимости, имеющих в литературе, не были получены эмпирически. Возможно, именно поэтому ни одно из них так и не получило общественного признания. Несмотря на отсутствие общепринятого определения, некоторые авторы примерно одинаково описывают основные

характеристики созависимости. Наиболее распространенным аспектом, отраженным во множестве определений, является чрезмерная зависимость от других людей в вопросах признания и идентичности (Артемцева, 2012; Емельянова, 2014; Москаленко, 2014; Gordon, Barrett, 1993; Hands, Dear, 1994; Morgan, 1991; O'Brien, Gaborit, 1992). Другие общие характеристики, имеющиеся в литературе, включают тенденцию ставить потребности и мнение других людей выше своих собственных и склонность к межличностному поведению, такому как "забота" (принятие ответственности за регулирование поведения другого человека) и "спасение" (устранение ущерба, причиненного безответственным поведением другого человека).

Кроме отсутствия общепринятого определения, существуют разногласия на тему использования самого термина «созависимость» (Раклова, 2012). Например, Р. Берни, считает, что "термин "созависимость" неточен и несколько вводит в заблуждение. Правильнее было бы сказать что-то вроде "зависимость от внешнего" или "внешняя зависимость" (Burney, 2012). Другие авторы придерживаются аналогичной точки зрения. Некоторые из них предлагают свои собственные термины, например, "межличностная зависимость" (Кочарян, 2005) или "зависимое расстройство личности" (Менделевич, 2007). Существуют взгляды на созависимость, в которых проводится аналогия между зависимостью и созависимостью (Короленко, Турчанинова, 2018; Кочарян, 2005; Менделевич, 2007; Москаленко, 2014; Резвая и др., 2017; Peele, Brodsky, 2015; Schaef, 1986). Другие исследователи считают созависимость «базовой аддикцией» - первичной зависимостью, на основе которой развиваются остальные зависимости (химические, игромания, трудовоголизм, зависимость от денег, статуса, пищевая зависимость и т.д.) (Ананьева, 2003; Емельянова, 2014; Сержак, 1986; Schaef, 1986; Young, 1987). В результате на данный момент у нас нет единого общепринятого названия для явления, которое мы называем "созависимостью".

В основе нашего подхода к пониманию созависимости лежит концепция Н.Г. Артемцевой, которая рассматривает созависимость, как проблему межличностного

взаимодействия, и определяет ее, как «поведение, мотивированное зависимостью значимых людей». Созависимый – тот, кто «позволяет поведению другого человека влиять на свою жизнь», а также делает все, чтобы максимально контролировать это поведение (Артемцева, 2010). Н.Г. Артемцева проводит различия между понятиями «зависимость» и «созависимость»:

- В отличие от зависимости, созависимость не может быть осознана без помощи профессионала. Созависимому сложно принять, что с ним что-то не так, потому что локус его проблемы находится в другом человеке – в зависимом близком.
- Созависимый имеет зависимого близкого (любая зависимость, в том числе нехимическая) либо в настоящее время, либо в анамнезе.

На наш взгляд определение созависимости, данное Н.Г. Артемцевой, наиболее согласуется с современным пониманием этого феномена, а также с мнением многих других авторов (напр., Емельянова, 2014; Москаленко, 2014; Осинская, 2013). Также это определение подходит для нашей выборки, т.к. выборка нашего исследования была сформирована случайным образом, а не по признаку наличия химически зависимого близкого.

Подходы к изучению созависимости

Выделяют различные подходы к изучению созависимости: **психологический** (Айвазова, 2003; Березин и др., 2014; Коленова, 2019; Cermak, 1986; Fischer et al., 1991; Larsen, 1985; Subby, Friel, 1984), **медицинский** (Акопов, 2009; Schaef, 1986; Wegscheider-Cruse, 1985; Whitefield, 1984; Young, 1987), и **социальный** (Артемцева, 2012; Биктагирова, 2015; Иванова, 2021; Москаленко, 2014; Перминова, 2017; Пунинская, 2018; Рогозина, 2018; Уайнхолд, 2002; Beattie, 1992; Schutt, 1985; Wright, Wright, 1995).

Представители психологического подхода полагают, что личностные и физиологические факторы являются определяющими в склонности человека к

проявлению паттернов созависимого поведения (Cermak, 1986). Представители медицинского подхода рассматривают созависимость как болезнь, описывая способы диагностики и лечения (Schaef, 1986). Представители социального подхода основываются на комплексном рассмотрении межличностных и внутриличностных факторов, детерминирующих и поддерживающих развитие созависимости (Wright, Wright, 1995; Москаленко, 2014). Исходя из целей нашего исследования, рассмотрим психологический и социальный подходы, так как они изучают личность созависимого и свойственные созависимым модели поведения с точки зрения психологии.

Психологический подход

Т.Чермак (Cermak, 1986) выделил черты личности характерные для созависимых - повышенная бдительность и ответственность за других, приводящая к пренебрежению их собственными потребностями. Как следствие, жизнь созависимых может становиться все более напряженной. Чермак делает вывод, что созависимость – это последовательный набор черт личности и моделей поведения, которые распознаются у разных людей и которые могут вызывать значительную дисфункцию.

У.Менденхолл (Mendenhall, 1987) рассматривал созависимость как расстройство личности и определял ее с точки зрения ее динамики. Эта динамика включала: патологические отношения с химически зависимым человеком, непризнанные чувства, отчаяние и безнадежность, интенсивность отношений, часто принимаемую за близость, одержимость заботой или контролем, гнев, высокая терпимость к неподобающему поведению, отрицание реальности, нарушение мышления и компульсивное поведение. Другими словами, вся личность созависимого была сформирована этой динамикой, которая привела к потере самости и к удержанию фокуса внимания на внешнем.

Основываясь на модели личности, Спанн и Фишер определили созависимость, как “психосоциальное состояние, проявляющееся в

дисфункциональной модели отношений с другими людьми. Этот паттерн характеризуется крайней сосредоточенностью на себе, отсутствием открытого выражения чувств и попытками обрести чувство цели через отношения” (Fischer et al., 1991).

Свою концепцию созависимости предложила и М.Битти (Beattie, 1992), которая описала 14 характеристик личности созависимого. В их число вошли: стремление заботиться о другом, низкая самооценка, подавление чувств, одержимость, контроль, отрицание, зависимость, деструктивное общение, слабость границ, отсутствие доверия, гнев, наличие сексуальных проблем.

Описания личности созависимых, представленные другими исследователями, включают в себя варианты эмоционального реагирования, особенности психологических защит, особенности системы ценностей, особенности Я-концепции и т.д. (Башкинова, 2017; Бердичевский и др., 2021; Веселкова, Киселева, 2022; Володарская, Дурдыева, 2022; Гайдаренко и др., 2022; Данилова, Гомба, 2021; Езин, 2018; Игнатенко, 2022; Перминова, 2017; Плешакова, 2018; Политика, 2020; Пунинская, 2018; Рогозина, 2018). Каждый автор привносит в концепцию созависимости что-то свое, рассматривает ее со своего угла зрения, расширяя и дополняя ее. Но при этом утрачивается лаконичность, четкость модели и, как следствие, утрачивается возможность создания единого определения, которое устроило бы авторов из различных подходов и направлений психологии.

К тому же среди авторов определений созависимости наблюдаются крайности – с одной стороны мы встречаем короткие и не конкретизирующие определения (Березин, 1999; Сермак, 1986), а с другой стороны – очень подробные и громоздкие (Beattie, 1992). Первые совсем не раскрывают особенности, не имеют критериев четкой дифференциации созависимости. Вторые описывают созависимость настолько подробно, с обилием критериев, что под описание подойдет не только созависимость, но и различные патологии (нарушения, ограничения, дисфункции) личности или характера.

Социальный подход

Исследователи рассматривают созависимость, как приобретенное дисфункциональное поведение, являющееся результатом нарушений развития в раннем детстве.

Н.Коллинз указывал «стремление найти безопасность, самооценку и идентичность» через другого человека, как причину и основную цель всех действий созависимых людей (Collins, 1996). В.Д. Москаленко описывает созависимого человека, как охваченного стремлением руководить действиями значимого другого, и игнорирующего свои собственные потребности (Москаленко, 2014).

Другие авторы (Мазурова, 2009) среди основной характеристики созависимости выделяют сконцентрированность на проблемах другого человека. Вследствие этого происходит нарушение психологического здоровья и личностного развития, как результат длительной подверженности стрессу.

М.Малер считает, что созависимость непосредственно связана с воспитанием, точнее является его результатом (Малер и др., 2011). А.Р. Биктагирова другими словами выражает ту же мысль - созависимость возникает в отношениях и является следствием усвоенных форм поведения, эмоциональных реакций и верований (Биктагирова, 2015).

Н.Н. Петрова (Петрова, Нухова, 2017) считает, что созависимость появляется там, где два человека с недостаточно сформированным «Я» пытаются установить взаимоотношения друг с другом. То есть они ведут себя в отношениях определенным образом, присущим исключительно созависимым.

Обобщая, можно сказать, что в рамках социального подхода считается, что созависимость формируется и проявляется в отношениях, и, как следствие, концепции созависимости выстраиваются через описание действий созависимого субъекта. Такие концепции включают в себя типичные паттерны поведения и

особый стиль построения отношений, хотя многие авторы включают также и описание характеристик личности созависимого.

В целом, различные концепции созависимости много критикуются из-за отсутствия четкого и емкого определения, ясного описания и понятных критериев диагностики (Bacon I. et al., 2020; Anderson, 1994; Uhle, 1994).

Современные авторы научных работ пытаются определить и описать созависимость в терминах и рамках, определяемых различными психологическими подходами. Например, С. Чанг (Chang, 2012) рассматривает созависимость через семейную дисфункцию и способность себя дифференцировать; Н.Д. Рейом и К.С. Уорд (Reyome, Ward, 2007) исследовали созависимость через фактор жестокого обращения в детстве; В.З. Езин (Езин, 2018) и С.А. Осинская (Осинская, 2012) исследуют созависимость через специфику образа Я; О.В. Суворова (Суворова, Береснева, 2020) рассматривает созависимость через призму психологических защит и копинг-стратегий. Эти исследования дают полезную информацию, но они ограничены рамками научных концепций, которых придерживаются авторы. Эти исследования отражают лишь некоторые характеристики созависимости, но не дают целостного научного представления об изучаемом состоянии.

Применение подхода В.Н. Мясищева к изучению созависимости

В.Н. Мясищев рассматривает отношение как предмет специального анализа. Он утверждает, что одним из основных принципов изучения человека является изучение психики во взаимоотношениях с окружающей действительностью. Во всей системе отношений человека с объектами окружающего мира Мясищев выделяет отношение к другим людям. «В системе отношений человека к действительности с исключительной убедительностью выступает доминирующая роль отношений к людям» (Мясищев, 1965, с. 277).

В.Н. Мясищев утверждал, что отношение выражается на внешнем уровне, но отражает субъективный мир личности. Он считал, что отношение основывается на

прошлом опыте и «определяет характер действий и переживаний человека по поводу каких-либо обстоятельств» (Мясищев, 2004).

Он выделил 3 компонента, составляющих структуру отношения:

- эмоциональный компонент
- когнитивный компонент
- мотивационно-поведенческий компонент

Таким образом, понятие психологических отношений (по В.Н. Мясищеву) включает в себя когнитивный аспект (знания, представления, значения), эмоциональный компонент (эмоционально окрашенная оценка социальных явлений) и поведенческий компонент, являющийся внешним выражением двух предыдущих компонентов (Позняков, 2016).

Созависимость проявляется в межличностных отношениях, является способом поведения в отношениях, что позволяет считать состояние созависимости единицей анализа и рассматривать ее в совокупности компонентов, выделенных В.Н. Мясищевым. В теоретических трудах по созависимости когнитивная, аффективная и поведенческая сферы описываются в единстве. Практически в каждом определении или описании созависимости встречается указание на особенности эмоциональной сферы созависимых (контроль за выражением эмоций, внутренний контакт с эмоциями, особенности понимания эмоций других людей и т.д.). Также во многих описаниях обращается внимание на особый стиль мышления созависимых (стремление рационализировать свои действия, опора на долженствования, морализация и т.д.). А сама созависимость в социальном подходе определяется и рассматривается, как поведение. Однако, эмпирически взаимосвязь когнитивной и аффективной сфер в контексте созависимости остается на данный момент недостаточно изученной.

Культурогенез созависимости

Большинство теоретиков рассматривают созависимость, как нечто пагубное, мешающее жить и подлежащее терапевтическому вмешательству. Данные научных исследований показывают то же самое - созависимость положительно коррелирует с депрессией, тревогой, низкой самооценкой, агрессивностью, алекситимией и др. (Рожнова, 2011; Шаповалов, Голенищева, 2021; Fischer et al., 1992; Karaşar, 2021; Springer et al., 1998). С последних десятилетий прошлого века созависимость рассматривается, как болезненная привязанность и стремление подчинять свою жизнь значимому другому.

Н.Г. Артемцева выделяют признаки созависимости:

- созависимость не осознается
- созависимый имеет в настоящем времени либо в генетике зависимого близкого (любая зависимость).

Н.Г. Артемцева считает, что «все мы созависимы» в той или иной степени. Эту точку зрения разделяют многие авторы. Например, В.Д. Москаленко утверждает, что созависимость присуща 98% населения (Москаленко, 2014). И.А. Шаповал, рассуждая о культурогенезе созависимости, ссылается на исследования российского менталитета. Россияне не чувствуют себя свободными в жизни, у них нет представлений о внутренней гармонии, свободе и равенстве. Чувство собственного достоинства у россиян проявляется как больное, уязвленное в отношениях самолюбие. В силу коллективного прошлого, россияне привыкли соотносить свои действия с тем, что о них подумают другие. Зависимость от общественного мнения характерна для российского менталитета. Также И.А. Шаповал отмечает, что созависимость до недавнего прошлого транслировалась населению на уровне социума, и считалась (и до сих пор считается) социально одобряемым явлением (Шаповал, 2008). Т.В. Чернобровкина также говорит о том, что созависимость порождается социумом (Чернобровкина, 2009). И, более того, созависимыми становятся не только отдельные индивиды, но и общественные структуры, и все общество в целом. Таким образом, паттерны созависимого поведения, проявляясь на уровне социума, присутствуют в психике человека, как

один из вариантов поведения и отношений. Это может быть единственный вариант поведения в отношениях, а может быть один из нескольких. И в зависимости от этого, созависимость может быть ярко проявлена или же находиться в латентном состоянии, просто на уровне опыта, и никак не появляться в жизни.

Именно об этом говорит Н.Г. Артемцева, разделяя созависимость на актуализированную и неактуализированную (Артемцева, 2017). С помощью разработанного Н.Г. Артемцевой теста, мы можем определить, включен ли сейчас человек в созависимые отношения или же паттерны созависимости в данный момент не проявлены в его жизни. В последнем случае созависимость не сказывается отрицательно на здоровье и отношениях, она просто присутствует в латентном виде. Этого человека тоже можно назвать созависимым, но его созависимость не проявлена в данный момент, и поэтому он не нуждается в психологической помощи.

Иванова предложила рассматривать созависимость в широком и в узком смысле. В широком смысле она определила созависимость, как состояние сопричастности к проблемам другого, умение проявлять эмпатию, но при этом присутствует соблюдение границ (и своих, и другого человека). А созависимость в узком смысле автор определяет, как патологическое состояние, характеризующееся нарушенными границами, постоянным фокусом внимания на другом человеке, нарушением социальной адаптации. Автор отмечает, что российское общество всегда «потворствовало» развитию созависимости, одобряя самопожертвование, подавление чувств, соглашательство в угоду другим, стремление раствориться в проблемах другого, излишнюю опеку и т.д.

И.А. Шаповал рассуждает о том, что созависимые паттерны поведения помогают человеку приспособиться к обществу, «вписаться» в него, и чувствовать себя там комфортно (Шаповал, 2009). Т.В. Чернобровкина также отмечает, что созависимость может быть не патологическим, а вполне нормальным состоянием в макро- или микросоциуме (Чернобровкина, 2009). Созависимость может являться своего рода способом адаптации, помогающим индивиду встроиться в социальные

рамки. Она может проявляться в отношениях, как следование общепринятым правилам поведения, но не приносить негативных эмоций. И тогда она будет неактуализированной, латентной созависимостью.

Интересным представляется исследование И.В. Полушкиной и Ю.А. Алаторцевой. В их исследовании все респонденты (40 человек) подтвердили, что они знакомы с созависимой моделью отношений, а 48% респондентов изъявили желание состоять в созависимых отношениях. Авторы делают вывод, что созависимые отношения многими воспринимаются как нормальные и даже привлекательные для современной молодежи (Полушкина, Алаторцева, 2016).

1.1.2 Исследования на тему созависимости

Исследования, направленные на выявление причин созависимости

Созависимость и детство в семье с алкоголиком

На протяжении нескольких десятилетий исследователи пытаются выявить основные психологические факторы, связанные с созависимостью (Carson, Baker, 1994; Hoenigmann-Lion, Whitehead, 2007; Hughes-Hammer et al., 1998; Irvin, 1995; Lampis et al., 2017; Marks et al., 2012; O'Brien, Gaborit, 1992; Wells et al., 2006). Была предпринята попытка представить доказательства созависимости в семьях с проблемами злоупотребления психоактивными веществами (Ананьева, 2003; Вавилина, 2022; Короленко, Дмитриева, 2000; Менделевич, 2007; Москаленко, 2014; Чакал, 2018; Чернобровкина, 2009; Askian et al., 2016; Bhowmick et al., 2001; Bortolon et al., 2016; Prest, Storm, 1988; Sarkar et al., 2015). Результаты этих исследований подчеркивают, что доказательства все еще неубедительны. Эмпирическая поддержка связи созависимости с родительским злоупотреблением психоактивными веществами неоднозначна. Некоторые исследователи в конце XX века обнаружили, что созависимое поведение у взрослых связано с родительским алкоголизмом (Cullen, Carr, 1999), а П.Н. Вавилина (Вавилина, 2022) показала, наличие высокого уровня созависимости у 74,6% ВДА (взрослых детей

алкоголиков). Но большинство исследований, проведенных на сегодняшний день, не доказывают исключительное влияние родителя-алкоголика на появление созависимости (Осинская, Кравцова, 2016; Artemtseva, Yakovleva, 2022; Crothers, Warren, 1996; Fischer et al., 1992; Zuboff-Rosenzweig, 1996). Интересно, что Roehling с коллегами (Roehling et al., 1996) обнаружили, что взаимосвязь между созависимостью и родительским алкоголизмом появляется только при наличии эмоционального и физического насилия. Таким образом, появление паттернов созависимого поведения может быть связано дисфункциональностью семей, в которых присутствует химически зависимый родитель, а не с самим фактом зависимости родителя. Эти результаты ставят под сомнение применение термина «созависимость» к членам семьи лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами. А также ставится под сомнение тот факт, что созависимыми принято называть исключительно родственников химически зависимых людей.

Созависимость и деструктивные паттерны родительской дисфункциональной семьи

Многие исследования были направлены на то, чтобы выделить отдельные паттерны поведения родителей, детерминирующие появление созависимости у детей. Была доказана взаимосвязь созависимости с: авторитарным стилем воспитания (Fischer, Crawford, 1992); жестоким обращением (Carson, Baker, 1994); отсутствием заботы и с материнской непредсказуемостью и компульсивностью (Crothers, Warren, 1996; Kottke et al., 1993); физическим и психологическим насилием (Zuboff-Rosenzweig, 1996); сильной включенностью родителей и контролем (Fischer et al., 1992; Fischer, Crawford, 1992; Spann, Fischer, 1990; Береза, Исаева, 2018). Но также были исследователи, которые не выявили связи между созависимостью и травматическими событиями детства (Irvin, 1995) или дисфункциональными паттернами поведения в родительской семье (Fischer et al., 1992; Irvin, 1995).

Т.М. Рожнова (Рожнова, 2011; 2013) выявила статистически значимую корреляцию созависимости с наличием алкоголизма среди родственников

мужского пола первой степени родства, а также других родственников первой и второй степени родства.

Ж.В. Береза обращает внимание на эмоциональный компонент, типичный для семьи происхождения: сильно выраженные проявления депрессии, тревоги, аффективной напряженности, высокий уровень дистресса. Все это, вкупе со сверхвключенностью матери в жизнь ребенка и стремлением поддерживать «фасад благополучия», по мнению Березы, способствует формированию зависимостей у ребенка (Береза, Исаева, 2018).

И.В. Султанова и А.И. Барыбина исследовали влияние стратегий родительского воспитания на проявление созависимых моделей поведения у подростков. Они выявили, что высокий уровень созависимого поведения связан с присутствием наказания, как меры воспитательного воздействия, с чрезмерностью требований и запретов, а также с холодностью, игнорированием и равнодушием в отношении ребенка (Султанова, Барыбина, 2022).

Н.Г. Артемцева отмечает, что созависимость связана с особенностями воспитания, а именно с не пройденной стадией слияния и стадией установления психологической автономии (Артемцева, 2012). Д. Боулби считает неудовлетворенные в раннем детстве эмоциональные потребности в защите, привязанности и безопасности основной причиной возникновения созависимости (Bowlby, 1988).

Исследования, направленные на выявление взаимосвязей созависимости с эмоциональным интеллектом и когнитивными искажениями

Созависимость и эмоциональный интеллект

Несмотря на активное изучение феномена созависимости в течение нескольких десятилетий, и на то, что в теории эмоциональная сфера созависимых описана достаточно подробно, научных исследований, посвященных особенностям

эмоциональной сферы у созависимых немного. Эта тема до сих пор актуальна. Рассмотрим результаты имеющихся исследований.

В.В. Шаповалов выявил, что созависимость положительно коррелирует с алекситимией. Также авторы отмечают, что с возрастом созависимая личность приходит к более эмоционально тяжелым условиям существования (Шаповалов, Голенищева, 2021).

Из полученных в другом исследовании данных (Бердичевский и др., 2021) следует, что созависимость характеризуется эмоциональным неблагополучием, преобладанием негативных эмоций (Бердичевский, 2021). Причем, созависимые, посещающие группы поддержки, более склонны испытывать положительные эмоции. Это подтверждают другими исследования, указавшие на связь созависимости и эмоциональных расстройств (Backe et al., 1994; Fischer et al., 1991; Hughes-Hammer et al., 1998).

С.М. Гайдаренко исследовала взаимосвязь созависимости с эмпатией (Гайдаренко и др., 2022). Эмпатию она определила, как умение распознавать чувства и понимать потребности другого человека, возможность разделить с ним его состояние. Автор делает вывод об обратной взаимосвязи эмпатийных способностей с созависимостью. Чем выше уровень созависимости, тем меньше способностей к эмпатии показали испытуемые.

Этот вывод согласуется с выводом Н.Г. Артемцевой о низкой способности созависимых считывать и понимать эмоции по выражению лица человека. Н.Г. Артемцева предположила, что созависимые, всегда держащие фокус внимания на значимом другом, должны уметь хорошо считывать эмоции с лица, понимать, что в данный момент происходит с другим человеком на эмоциональном уровне. Но оказалось, что это не так. Оказалось, что созависимые приписывают другому какую-либо эмоцию, считая ее реальной. Но на самом деле не понимают настоящих эмоций человека (Артемцева, 2017).

Я.С. Сунцова исследовала эмоциональную сферу женщин с разным уровнем созависимости. Она делает вывод, что для женщин с высоким уровнем созависимости характерно чувство вины, агрессия, депрессивность, высокий уровень эмоциональной возбудимости (Сунцова, Фаизова, 2018). Также в исследовании Я.С. Сунцовой женщины с высокой степенью созависимости показали высокий уровень эмпатии (способности понимать эмоции и отражать это в своем поведении). Этот вывод не согласуется с выводом предыдущего исследования. Возможно, это зависит от выборки, а возможно, расхождение в данных связано с небольшими размерами выборок (32 человека в первом случае (Гайдаренко) и 46 человек во втором исследовании (Сунцова)). К тому же респондентами в этих исследованиях были женщины (в первом исследовании – 5 юношей). Данные этих исследований нуждаются в перепроверке, в том числе на выборке мужчин.

В исследовании А.Р. Биктагировой получена отрицательная корреляционная связь между созависимостью и управлением своими эмоциями. Автор делает вывод, что созависимое поведение характеризуется заикленностью на своих и на чужих эмоциях и низкой способностью управлять ими (Биктагирова, 2015). Это касается только шкалы «Управление эмоциями» используемого нами теста на эмоциональный интеллект. К сожалению, остальные шкалы измерения эмоционального интеллекта остались без внимания.

С.А. Хазова изучала ресурсную роль эмоционального интеллекта на выборке созависимых женщин, находящихся в близких отношениях с химически зависимой личностью. Она выявила позитивное влияние способности понимать эмоции на совладающее поведение в ситуации созависимых отношений. Недостатком ее исследования является небольшая выборка (19 человек).

Представляется интересным исследование В.В. Зеленской, в котором изучается эмоциональный интеллект у актуализированных созависимых (Зеленская, 2022). Она выявила отрицательную взаимосвязь между наличием созависимости и некоторыми шкалами эмоционального интеллекта. При

сравнении групп актуализированных и неактуализированных созависимых в ее исследовании по параметрам эмоционального интеллекта умение понимать чужие эмоции оказалось существенно выше у актуализированных созависимых.

Имеющиеся исследования не охватывают полностью описание особенностей эмоционального интеллекта у созависимых. В них мы находим описание лишь отдельных чувств или общего эмоционального фона, свойственного созависимым. Тема места эмоционального интеллекта в структуре созависимости остается мало изученной.

Созависимость и когнитивные искажения

Исследований по изучению когнитивных искажений у созависимых очень мало (Артемцева, Малкина, 2022; Малкина, 2021). В исследовании В.Е. Купченко в качестве респондентов выступили матери химически зависимых лиц (Купченко, 2020). Автор получил положительную корреляцию между созависимостью и наличием когнитивных искажений. Но данное исследования имеет ограничения:

- небольшая выборка (50 человек)
- в исследовании принимали участие только женщины. Остались не исследованными когнитивные искажения у созависимых мужчин
- выборка состояла только из родственников химически зависимых.

Таким образом, остались не исследованы когнитивные искажения у других категорий созависимых

Авторы другого исследования изучали иррациональные установки у созависимых лиц, имеющих рядом негативно мыслящего близкого (Артемцева, Архипова, 2022). По результатам эмпирического исследования был сделан вывод, что в условиях присутствия негативно мыслящего человека оказываются более ярко выраженными иррациональные установки (когнитивные искажения). Так как данное исследование было направлено на выявление различий в иррациональных установках у созависимых, имеющих негативно мыслящего близкого и созависимых, не имеющих такового, мы считаем данное исследование больше

вкладом в понимание феномена созависимости в целом, чем характеризующим нюансы проявления когнитивных искажений у созависимых.

А.П. Игнатенко, анализируя поведение созависимых, рассмотрел его в единстве когнитивной и эмоциональной сфер (Игнатенко, 2022). И сделал вывод, что, у созависимых можно зафиксировать такие проявления ошибок мышления, как рационализация, интеллектуализация, минимизация своих действий. А в эмоциональной сфере наблюдается напряженность, раздражительность и агрессивность. К сожалению, его исследование носит теоретический характер, и выводы сделаны на основании анализа научной литературы. Эмпирические данные, подкрепляющие выводы, отсутствуют.

Исследования, направленные на изучение возможности коррекции созависимости

Несмотря на большое количество работ, описывающих состояние созависимости, совсем немного исследований посвящено способам коррекции этого состояния. Авторы, внесшие вклад в изучение важности коррекции созависимости, отмечают недостаток научных исследований на тему влияния созависимости на успех лечения зависимого близкого (Благов и др., 2019; Сомкина и др., 2018). А также малое количество разработанных и опробованных программ по коррекции созависимого поведения (Береза, Исаева, 2018; Кузнецова, 2017; Холмогорова, 2011).

Анализ исследований на эту позволил нам выделить основные способы и направления, используемые для уменьшения проявлений симптомов созависимости.

Некоторое количество работ посвящено групповой терапии состояния созависимости. Например, О.П. Плешакова (Плешакова, 2018) предлагает программу групповой терапии, состоящую из 2 этапов: на первом этапе проводится психообразование, на втором этапе проводится работа с созависимыми средствами арт-терапии.

Н.Г. Юнаковская также отмечает важность психообразования и предлагает взять за основу групповой терапевтической работы научение созависимых новым моделям поведения и способам реагирования (Юнаковская, 2017; 2022). Новые (несозависимые) модели поведения предлагается формировать на основе описания принципов и правил функциональной семьи из работ В.Д. Москаленко, М. Битти и других авторов.

А.И. Мандель отмечает эффективность программы коррекции состояния созависимости, опробованной на женах химически зависимых (Мандель и др., 2018). В программе используются методы различных направлений психологии, таких как психосинтез, гештальт-терапия, психодрама, КПТ. Работа по программе проводится в группах и рассчитана на 15 встреч. Психокоррекционная работа включает в себя обучение распознаванию и отреагированию чувств, психообразование (о психологических защитах, о созависимости), обучение приемам самопомощи, адаптация к семейным изменениям в связи с направленностью на трезвость у значимого близкого.

Автор популярной литературы по созависимости К. Маццола предлагает корректировать созависимость средствами КПТ. Также она указывает на важность понимания когнитивных искажений, которые неразрывно связаны с состоянием созависимости (Маццола, 2021).

Корректировать состояние созависимости предлагается средствами гештальт-терапии (Городнова, 2017), КПТ (Баранок, 2012; Маццола, 2021; Стоянова, Мазурова, 2009), транзактного анализа (Нашкенова, 2012), в групповой (Коленова, 2019; Коротина, 2019; Кораблина, 2019; Мандель и др., 2018; Плешакова, 2018) и индивидуальной работе. В качестве важных аспектов отмечается психообразование и работа с чувствами (Косухина, 2022; Плешакова, 2018; Юнаковская, 2017). Н.Н. Петрова (Петрова, 2016), говоря о лечении созависимости, отмечает необходимые направления работы: осознание созависимого поведения, работа с контролем, работа с чувствами (осознавание, вербализация), коррекция самооценки.

В нескольких исследованиях авторы описывают успешную терапевтическую работу с женами и матерями зависимых. Все исследования показывают возможность успешной коррекции состояния созависимости.

Например, в исследовании Ж.В. Березы (Береза, Исаева, 2018) принимали участие матери наркозависимых, которые были разделены на 2 группы – те, кто проходили программу психотерапевтической поддержки родственников наркозависимых и те, кто отказался от прохождения этой программы. Респонденты были протестированы 2 раза с интервалом в полгода – в начале и в конце лечения их детей. По результатам исследования были обнаружены статистически значимые различия у респондентов данных групп. Те, кто проходили программу терапевтической помощи, показали улучшение результатов по большинству клинико-психологических переменных. А самое главное, дети матерей, прошедших программу терапевтической помощи, имели более длительный период воздержания от употребления ПАВ. Это исследование подтверждает важность психологической работы с созависимыми не только для их собственного психологического здоровья, но и для здоровья их близких-зависимых, а также для улучшения психологической обстановки в семье в целом.

Н.В. Баранок (Баранок, 2012) описывает результаты исследования, которое также проводилось с родственниками наркозависимых. Годовая программа работы с созависимыми родственниками показала свою эффективность – снизились показатели созависимости, а у зависимых близких была отмечена положительная динамика изменения системы мотивов и уровня реабилитационного потенциала. Вывод, который делает автор – коррекция созависимости позволяет увеличить длительность ремиссии наркозависимых, а также способствует снижению уровня мотивации к потреблению наркотиков. Терапевтическая программа для созависимых состояла из 3 блоков:

- психообразование (индивидуально и в группах)
- КПТ в малых группах
- сеансы индивидуальной терапии в сложных семейных ситуациях

А.А. Бердичевский в исследовании, посвященном эмоциональной сфере созависимых, отмечает важность посещения созависимыми групп поддержки (Бердичевский, 2021). Результаты проведенного им сравнения лиц, посещающих и не посещающих группы поддержки, свидетельствуют об эффективности терапевтической работы с созависимыми (Бердичевский и др., 2019) и согласуется с результатами других авторов (Бабурин, 2016; Войтиц, 2015; Флорес, 2016; Fischer et al., 1991). У посещающих помогающие сообщества снижается уровень созависимости, а также отмечена более продолжительная ремиссия у химически зависимых близких.

Е.В. Кротова в своем исследовании изучала жен, имеющих химически зависимых мужей (Кротова, 2012). В течение месяца с ними велась коррекционная работа состояния созависимости, которая включала в себя информирование по вопросам зависимости и созависимости, обучение способам отреагирования чувств и выражения любви, освоение навыков здоровых отношений. По результатам прохождения программы проводилось повторное тестирование. Автор отмечает повышение самооценки у испытуемых, улучшение коммуникативных навыков, уменьшение тревожности и повышение эмоциональной устойчивости.

Психодинамическая терапия предлагает корректировать состояние созависимости с помощью последовательных этапов:

- информирование о созависимости
- поиск факторов развития созависимости
- избавление человека от деструктивных способов психологической защиты
- стимуляция позитивных мотиваций (Короленко, Дмитриева, 2000)

Таким образом, мы в очередной раз видим важность коррекции состояния созависимости. Многие авторы отмечают влияние окружения для развития различных зависимостей, (напр., Благов и др., 2019; Сомкина и др., 2018). Но, как отмечалось выше, программ для коррекции созависимости немного. Все

существующие программы включают в себя этап психообразования (Артемцева, Волкова, 2022; Коленова, 2019). Некоторые направления психологии предлагают свои способы для лечения этой категории граждан (арт-терапия, гештальт терапия, КПТ, транзактный анализ, рационально-эмотивная терапия), но единой, комплексной программы, учитывающей подлежащие коррекции аспекты проявления созависимости, к сожалению, пока не разработано.

Из анализа теоретических и исследовательских текстов на тему созависимости, можно отметить, что вопреки тому, что подавляющее большинство авторов отмечают эмоциональную сферу созависимых (особенности понимания эмоций, контакт со своими чувствами, контакт с эмоциями других людей, способность управлять эмоциями и т.д.) как одну из самых важных, есть лишь небольшое количество научных работ на эту тему. Представленные работы исследуют лишь отдельные эмоции или отдельные характеристики обращения с эмоциями (например, управление) и упускают остальные. Наше исследование заполняет этот пробел и вносит вклад в исследование эмоционального интеллекта и его параметров у созависимых. Новизна нашего исследования также состоит и в том, что впервые рассмотрен эмоциональный интеллект у актуализированных и неактуализированных созависимых.

Аналогичная ситуация с когнитивными искажениями у созависимых. Многие авторы отмечают определенный тип мышления, свойственный созависимым и поддерживающий проявления созависимости, но практически нет научных работ, подтверждающих это. Наше исследование вносит вклад в исследование мышления созависимых, а также выявление особенностей мышления актуализированных и неактуализированных созависимых.

Нам представляется важным изучать созависимость, как целостное состояние, исследовать взаимосвязь и взаимовлияние ее компонентов. Так как, воздействуя на один компонент структуры, мы можем изменять другие ее

компоненты, и всю структуру в целом. Это важно для терапевтической работы созависимыми. Один из признаков созависимости - то, что она не осознается. У созависимого локус проблемы находится в другом человеке, но никак не в самом себе. И часто попытки убедить созависимого заняться своей жизнью и своими чувствами, а не жизнью другого человека, встречаются протестом, а иногда и агрессией. Учитывая это, важно в психологической практике иметь методы коррекции (облегчения) состояния созависимости, не прибегая к работе над осознанием этого состояния.

Также представляется важным изучить отдельно состояния актуализированной и неактуализированной созависимости. Анализ источников показал, что созависимость может быть обычным способом выстраивания отношений в паре или группе, и при этом не приносить негативных эмоций. К сожалению, эти утверждения научно не подтверждены. Хотя важность этих исследований сложно переоценить. Изучение актуализированной созависимости и неактуализированной в сравнении важно для более полного понимания феномена созависимости. Изучив различия между актуализированной и неактуализированной созависимостью, мы сможем понять, какие факторы, условия являются триггерами и/или поддерживают состояние созависимости. Это ценно и для терапевтической практики, так как поможет более точно определить внутренние «объекты» воздействия в терапии созависимости. Также это важно для информирования населения о созависимости. В обществе она воспринимается как нечто пагубное, и быть созависимым – стыдно, унижительно и т.д. Часто информирование клиента о созависимости приводит к резкому отрицанию им у себя этого состояния, что усложняет возможность и ход терапии. А понимание, что созависимость свойственна практически всем может ослабить сопротивление и даст возможность принятия варианта коррекции данного состояния.

Несмотря на актуальность темы созависимости, разработано не так много программ по коррекции этого состояния. Большинство имеющихся программ ориентированы на групповую работу. Из применяемых авторами методов можно

отметить психообразование и работу с чувствами. Направления психологии - КПТ, арт-терапия, транзактный анализ. На наш взгляд, предлагаемые способы коррекции созависимости имеют недостатки (ограничения):

- ограничения по длительности (в основном предлагаются краткосрочные программы – месяц, полгода, максимум – год). За такой короткий срок, учитывая многокомпонентность и многообразие проявления созависимости) невозможно добиться устойчивых результатов по изменению паттернов созависимого поведения.

- ограничение групповой работы. Созависимые часто недоверчивы. Открываться и искренне общаться в группе (тем более за короткий срок) смогут не все из них. Не каждый сможет признать в группе незнакомых людей, что у него есть проблемы и не у каждого получится полноценно отрабатывать упражнения при других людях. Групповой формат имеет множество положительных сторон. Но для создания доверительной атмосферы в группе обычно требуется время.

- ограничения в методах работы. В большинстве изученных нами терапевтических программ по коррекции созависимости используются методы работы, направленные на осознание, на поиск альтернативных вариантов мышления и действий. Эта работа, безусловно, необходима. Но также нужна и более глубокая работа – не только с сознанием, но и с бессознательным материалом.

- Созависимость неосознаваема, и часто ее осознание сопровождается сопротивлением, из-за которого человек отказывается продолжать работу. Поэтому важно в психологической практике иметь способы коррекции созависимости опосредованно, через какие-либо ее проявления.

Настоящее исследование открывает возможность разработки программы коррекции состояния созависимости не напрямую, а через компоненты ее структуры (когнитивные искажения и эмоциональный интеллект).

1.2 Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект как показатель единства когнитивной и аффективной сфер при созависимости

1.2.1 Взаимосвязь когнитивной и аффективной сфер личности

Вопрос взаимодействия когнитивной и эмоциональной сфер широко рассматривался в отечественной и зарубежной психологии. Среди отечественных ученых можно отметить Л.С. Выготского, который считал связь между интеллектом и аффектом основополагающим принципом регуляции психических процессов (Выготский, 2005). С.Л. Рубинштейн также отмечал тесную взаимосвязь аффективного и интеллектуального. В этой взаимосвязи то один ее компонент, то другой становятся преобладающими (Рубинштейн, 2019). А.Н. Леонтьев рассматривал мышление, как деятельность, имеющую аффективную регуляцию, и отмечал, что эмоции «сигнализируют о личностном смысле событий» (Леонтьев, 2001). А.Р. Лурия исследовал когнитивные процессы исключительно во взаимосвязи с аффективными и нейрофизиологическими процессами (Лурия, 2020). А.В. Брушлинский рассматривал отношения между интеллектом и аффектом, как взаимопроникновение, и отмечал, что эмоции могут способствовать или препятствовать мышлению. О.К. Тихомиров ввел понятие «эмоциональное мышление». Он обосновал положение об эмоциональной регуляции мыслительной деятельности (Шнайдер, 2016). Представители когнитивно-коммуникативного подхода отмечают, что «когнитивные процессы детерминированы системно и сами участвуют в детерминации социальных, биологических и многих других процессов» (Ананьева, Харитонов, 2009, стр. 22).

Д.В. Люсин отмечает, что эмоции влияют на то, как проходят когнитивные процессы (внимание, мышление, память). Под воздействием различных эмоций может сужаться или расширяться фокус внимания, эмоции могут обуславливать способ переработки информации (Люсин, Сучкова, 2019). Е.А. Сергиенко в качестве исходного для научных исследований положения выделяет тезис о неразрывном единстве когнитивных, эмоциональных и компонентов действий (Сергиенко, 2018).

Среди зарубежных исследователей Э.И. Торндайк был первым, кто объединил эмоциональную и когнитивную сферы через понятие социального интеллекта, как части общего интеллекта, способствующей идентификации эмоций других людей (Thorndike, 1920). Д.Векслер также заявлял о разных видах мышления, включающих в себя социальные и эмоциональные способности. Линнер обнаружил, что эмоции направляют деятельность и вносят вклад в логическое мышление (Ружгис, 1994). Когнитивная детерминация эмоциональных процессов представлена в работах Р.С. Лазаруса и С. Шехтера (Андреева, 2011). Р.С. Лазарус считал, что травмирующие события сначала подвергаются когнитивной оценке (выделяются особенности ситуации), а затем возникают эмоции определенного качества. Выбор стратегии совладания зависит от когнитивного оценивания (Lazarus, 1991).

Представители когнитивно-поведенческого подхода рассматривают эмоцию, как функцию разума. Они считают, что объект воспринимается и оценивается до того, как возникнет эмоция. А эмоция появляется уже как реакция на ту или иную оценку. Согласно когнитивно-поведенческому подходу, негативные эмоции и поведение обусловлены искаженными суждениями и тенденцией «допускать ошибки в мышлении» (Бек, Фримен, 2019). Таким образом, основной постулат когнитивно-поведенческих терапевтов состоит в том, что главным источником дисфункциональных эмоций у взрослых является ошибочное мышление.

За последнее столетие психологами различных направлений собрано множество доказательств тому, что эмоциональные состояния человека влияют на мышление, память, восприятие и внимание. А в психологии эмоций подтверждено, что переживание и интенсивность эмоций изменяется под воздействием когнитивных факторов (Экман, 2018).

Было показано, что эмоции и когнитивная активность связаны как в патологических, так и в непатологических случаях (Бек, Фримен, 2019). Авторы другого исследования (Агафонов, Козлов, 2014) считают, что при анализе поведения человека следует опираться на основной тезис когнитивно-

поведенческой терапии: чем меньше когнитивных искажений, тем больше вероятность эмоционального благополучия человека. Когнитивные искажения являются одним из принципов самоорганизации мышления, указывают на закономерность мыслительной деятельности в определенных контекстах.

На основании изученных источников можно сделать вывод, что наука последних нескольких десятилетий рассматривает когнитивную и аффективную сферы в неразрывном единстве. И любое психическое состояние или поведение также рассматривается в единстве его компонентов. «Основной характеристикой психического состояния как неделимого целого является целостность» (Прохоров и др., 2011).

Д.В. Ушаков (Ушаков, 2009) отмечает, что ситуация оценивается в целом, путем сравнения ее с некой другой похожей ситуацией, когда-то произошедшей с индивидом. Чем более нынешняя ситуация похожа на первичную, тем больше вероятность, что индивид испытает похожие эмоциональные реакции. То есть, мы видим автоматическую реакцию, которая срабатывает, минуя когнитивную оценку ситуации. Когнитивное наполнение уже присутствует, оно возникло когда-то в прошлом, и теперь приписывается всем похожим ситуациям автоматически. В процессе развития человека ситуации, на которые предполагается похожая реакция, обобщаются, также обобщаются и возможности реагирования на них. Таким образом, каждый человек имеет в своем распоряжении автоматический набор определенных эмоциональных и поведенческих реакция для ситуаций, например, предательства, обиды, получения подарка и многих других. Аналогичным образом, остаются автоматические защитные реакции, приобретенные в детстве в ситуациях стресса, например, замирание или диссоциация. Так, будучи уже во взрослом возрасте, человек может замереть из-за неожиданного агрессивного крика в свой адрес.

Рациональная регуляция поведения предполагает когнитивную оценку ситуации, ее анализ, а также уникальность каждой ситуации во всем многообразии ее компонентов.

Вслед за другими авторами (Бек, Фримен, 2019; Экман, 2018; Freeman, DeWolf, 1993) можно сделать вывод, что когнитивное наполнение, объяснение ситуаций уже существует. Эмоциональная реакция выдается автоматически, без осмысления и осознания подробностей и уникальности ситуации. Реакция выбирается, исходя из схожести ситуации с ситуацией-прототипом из прошлого.

На основании анализа изученных источников можно сделать вывод, что состояние созависимости также является совокупностью аффективных и когнитивных компонентов, проявляющихся в поведении индивида. Отсюда следует необходимость изучения не просто отдельных характеристик созависимости, а рассмотрение состояния созависимости в единстве когнитивной и аффективной сфер.

1.2.2 История изучения конструкта «эмоциональный интеллект»

Чарльз Дарвин признавал важность и ценность эмоций. Он отметил, что эмоциональная система подпитывает поведение, необходимое для того, чтобы оставаться в живых. Эмоции невозможно остановить, они возникают инстинктивно и немедленно в ответ на ситуации и людей. В 1920-х годах Э.И. Торндайк определил социальный интеллект как «способность действовать мудро в отношениях» (Thorndike, 1920). В 1988 году Р. Бар-Он ввел термин "эмоциональный интеллект" в своей докторской диссертации (Bar-On, 1997). В 1990 году Д. Майер и П. Саловей провели новаторское исследование эмоционального интеллекта, указывающее на важность познания себя и понимания других (Mayer, Salovey, 1997). Питер Сэловей и Джон Майер определили эмоциональный интеллект как форму социального интеллекта. Это положило начало многочисленным исследованиям этих двух конструктов, с постепенным все большим перевесом в количестве работ в пользу эмоционального интеллекта.

Социальные способности и компетенции, проявляющиеся в поведении, рассматривались как: социальный интеллект (Conzelmann et al., 2013; Kihlstrom,

Cantor, 2000), эмоциональный интеллект (Brackett et al., 2006; Mayer et al., 2016) и социальном эмоциональном обучении (Durlak et al., 2015; Wilson-Mendenhall, Barsalou, 2016). Авторы утверждали, что социальное обучение начинается в раннем детском возрасте и продолжается всю жизнь.

Эти способности, компетенции и поведение Харрис с коллегами определили как социально—эмоциональные способности (Harris et al., 2022). Они определили их как набор когнитивных способностей, основанных на эмоциях, знаниях и поведенческих компетенциях, которые способствуют адаптивным действиям, принимают участие в выборе поведенческой стратегии и в эмоциональной регуляции. Социально-эмоциональные способности (как внутриличностные, так и межличностные) предсказывают адаптивное социальное поведение (Batson, Powell, 2003; Spinrad, Eisenberg, 2017).

Социальные эмоциональные способности имеют решающее значение для качества социального взаимодействия, особенно в близких отношениях. Они влияют на принятие решений, от которых в конечном счете зависит удовлетворенность жизнью (Mayer et al., 2016; Rohrer et al., 2018). А.Маслоу в своей работе "Мотивация и личность" утверждал, что социальная вовлеченность является основной потребностью человека (Maslow, 1987). Дальнейшие многочисленные исследования показали, что социальная вовлеченность является важным предиктором удовлетворенности жизнью и благополучия. Так как человеческие потребности выявляются и удовлетворяются посредством социальных и эмоциональных взаимодействий, принятия решений и решения проблем (Baumeister et al., 2013; Huitt, 2007; Lambert et al., 2010).

Э.И. Торндайк первоначально разделил интеллект на три основные категории: (1) абстрактный (понимание и управление идеями); (2) механический (обращение с конкретными физическими объектами); и (3) социальные (установлении "мудрых" отношений с людьми) (Kihlstrom, Cantor, 2000). Позже, по словам этих авторов, исследователи разделили способности и компетенции социального интеллекта: на знание и чувствование социальных вопросов и

настроения (Vernon, 1933) и на просто общий интеллект, применяемый к пониманию ситуаций, возникающих в социуме (Wechsler, 1958).

С.Зиркель, сделавший обзор истории социального интеллекта, отмечал, что поведение человека обусловлено целями адаптивности (Zirkel, 2000). Опираясь на теорию личности Келли, он подчеркивал, что социальное поведение - это продукт когнитивных процессов, включающих осознание и понимание социального мира, а также внутренний ответ на вопрос: “Какие возможности я могу извлечь для себя в этой ситуации?”.

Понятия социального и эмоционального интеллекта взаимосвязаны, т.к. изучают успешность личности в различных ситуациях в социуме. Тем не менее, с конца прошлого века вектор исследователей сместился в сторону понятия «эмоциональный интеллект», вокруг которого до сих пор ведутся дискуссии и по поводу определения, и по поводу измерения, и по поводу теоретической концепции.

Эмоциональный интеллект может быть концептуализирован как когнитивная способность, которая “координирует физиологические, перцептивные, эмпирические, когнитивные и другие изменения в переживании настроений и чувств, таких как счастье, гнев, печаль и удивление” (Mayer et al., 2002; Smith, Lazarus, 1990).

Более конкретно, Д.Майер определяет эмоциональный интеллект как “унаследованную или приобретенную способность контролировать свои собственные и чужие эмоции, различать их и использовать эту информацию для руководства своими мыслями и действиями” (Mayer, Salovey, 1997).

Основная цель повышения эмоционального интеллекта - “улучшить психологическое функционирование в реальной жизни” (Schulze et al., 2005) через когнитивные процессы восприятия и регулирования эмоций (Neubauer, Freudenthaler, 2005). Конструкт «эмоциональный интеллект», определяемый как

личностная черта, так и способности, можно лучше понять через четыре области способностей (Bar-On, 1997; Mayer, Salovey, 1997), показанных на Рисунке 1:



Рисунок 1. Четыре области способностей, определяющих понятие «эмоциональный интеллект» (по Neubauer).

1990 году П.Саловей и Д.Майер описали эмоциональный интеллект как подмножество социального интеллекта. Сегодня область изучения эмоционального интеллекта стала шире, и в литературе существует два общих подхода к классификации эмоционального интеллекта. Первая классификация (Mayer et al., 2000) разделяет теории эмоционального интеллекта на:

- 1) модели способностей (эмоциональный интеллект = когнитивная способность (Mayer, Salovey, 1997; Mayer et al., 2016));
- 2) смешанные модели (эмоциональный интеллект = когнитивные способности + свойства личности (Goleman, 2004; Schutte et al., 1998));

3) модели личностных свойств (эмоциональный интеллект = свойство личности (Bar-On, 1997))

Вторая классификация (Petrides, Furnham, 2001) разделяет эмоциональный интеллект как черту личности и эмоциональный интеллект как способность.

Модели эмоционального интеллекта отечественных психологов можно рассматривать как смешанные (в рамках первой классификации). Д.В. Люсин делает акцент на когнитивную составляющую эмоционального интеллекта, а другие авторы (Манойлова, 2017; Мещерякова, 2010; Носенко, 2003) отдают приоритет личностным свойствам в составе эмоционального интеллекта.

Определения эмоционального интеллекта различны, в зависимости от того, на какую теорию опирается автор в исследовании феномена эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект, как черта (Matthews et al., 2004) концептуализируется как «наследуемая черта личности». По Д.Гоулману эмоциональный интеллект – это понимание собственных чувств, сопереживание чувствам других и регулирование эмоций таким образом, чтобы они помогли улучшить жизнь. П.Саловей и Д.Майер определили эмоциональный интеллект как способность регулировать свои собственные и чужие чувства, а также использовать чувства для направления мыслей и действий.

Оливье Серрат (Serrat, 2017) описывает эмоциональный интеллект как “способность (навык) идентифицировать, оценивать и управлять своими эмоциями, эмоциями других людей и групп”. Д.В. Люсин также упоминает, что распознавание эмоций помогает человеку быть эффективнее в общении и отношениях с другими людьми. Также под эмоциональным интеллектом понимаются «способности, определяющие эффективность обработки эмоциональной информации» (Mayer, Cobb, 2000).

Блэк и Блэк обнаружили, что важными измерениями эмоционального интеллекта являются уверенность в себе, оптимизм и эмоциональное равновесие

(Mayer et al., 2002). Люди с высоким эмоциональным интеллектом обладают высокой саморегуляцией и самомотивацией, и их жизнь наполнена смыслом, организована и основана на ответственности. Они точно выражают свои эмоции, проявляют эмпатию к другим, и у них интересная и сбалансированная жизнь. Они чувствуют себя комфортно с самими собой, другими людьми и социальным окружением. Они общительны, целеустремленны, счастливы и открыты новому опыту.

1.2.3 Модели эмоционального интеллекта

Модель П.Саловея и Д.Майера

В 1990 году Саловея и Майер описали эмоциональный интеллект как способность регулировать свои и чужие чувства, а также опираться на чувства в вопросах управления мыслями и для выбора эффективных действий. Они обозначили четыре области эмоционального интеллекта, каждая из которых касается и собственных эмоций, и взаимодействия с эмоциями других людей:

- Восприятие эмоций. Включает в себя идентификацию и организацию информации эмоциональной системы.
- Использование эмоций для облегчения мышления. Включает использование эмоций для улучшения когнитивных процессов, а также когнитивная обработка эмоций.
- Понимание эмоций. Включает в себя будущую обработку эмоциональной информации с целью решения проблем.
- Управление эмоциями. Если люди не могут эффективно контролировать свои эмоции, они не способны организовать эмоции других.

Согласно П.Майер и Д.Сэловея (Mayer, Salovey, 1997), структура эмоционального интеллекта организует существующие индивидуальные различия в способности обрабатывать и адаптироваться к аффективной информации.

Многие интеллектуальные проблемы содержат эмоциональную информацию, которую необходимо обработать.

Эта модель столкнулась с некоторой критикой, потому что она была смоделирована на основе теста эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо (MSCIET). Тест использует задачи решения эмоционально заряженных проблем для того, чтобы оценить уровень участника по каждой из четырех способностей, упомянутых выше, а также общий рейтинг эмоционального интеллекта. Минусом модели считается ее ориентация исключительно на когнитивную обработку эмоциональной информации. К тому же тест не допускает уникальных ответов. Например, если человек придумает эффективное, творческое новое решение или идею для данной проблемы, то получит низкий балл, только потому что никто раньше не подумал об этой идее.

С ростом числа исследований обнаруживается много работ, которые связывают эмоциональный интеллект с когнитивной обработкой. Например, трехотраслевая модель содержит такие факторы, как Восприятие, Понимание, и Управление (Fan et al., 2010). Также эмоциональный интеллект считается одним из видов когнитивных способностей и структурируется в соответствии с Моделью Интеллекта Кэттелла–Хорна–Кэрролла, как второстепенный фактор интеллекта, который проявляется в эмоциональной сфере (MacCann et al., 2014).

Модель Д.Гоулмана

Д.Гоулман (Goleman, 1995) считал, что эмоциональный интеллект - это способность человека распознавать свои чувства и чувства других людей, которая помогает создать мотивацию и регулировать эмоции, определяющие отношения с другими. Кроме того, эмоциональный интеллект - это навык, с помощью которого человек контролирует свое настроение и может улучшать его при необходимости. Д.Гоулман разработал свою теорию эмоционального интеллекта на основании разработок П.Саловея и Д.Мэйера, добавив такие компоненты, как настойчивость, социальные навыки и энтузиазм. Он соединил когнитивные способности,

представленные в модели П.Сэловея и Д.Мэйера, с характеристиками личности. Он объяснил эмоциональный интеллект в пяти основных личностных и социальных компетенциях:

- самосознание, идентификации личных эмоций
- контроль импульсов, аккуратное использование эмоций
- самомотивация к действиям
- эмпатия, распознавание эмоций других
- способность поддерживать отношения

Пять областей модели эмоционального интеллекта Д.Гоулмана стали стандартом для применения эмоционального интеллекта на рабочем месте. Теоретически эти области представлены в четырех квадрантах: два представляют личную компетентность и два представляют социальную компетентность. Личная компетентность разделена на «Самосознание» и Самоуправление». Социальная компетентность показывает, насколько хорошо человек управляет отношениями с другими через эмоции.

Важно понимать, что вышеупомянутые компетенции должны развиваться с течением времени, чтобы улучшить производительность на рабочем месте, а также качество жизни. В отличие от умственного интеллекта, который, как полагают, фиксируется к тому времени, когда мы достигаем совершеннолетия, эмоциональный интеллект таковым не является. Эмоциональный интеллект может непрерывно развиваться на протяжении всей нашей жизни.

Модель Р.Бар-Она

Одним из теоретиков смешанной модели эмоционального интеллекта является Р. Бар-Он (Bar-On, 1997). Согласно Р. Бар-Он, эмоциональный интеллект — это «совокупность некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека успешно справляться с требованиями и давлением окружающей среды». Эмоциональный интеллект является одним из факторов, определяющих успех человека в жизни и непосредственно влияющих на

психическое здоровье человека. Эмоциональный интеллект взаимодействует с другими важными факторами, определяющими способность человека успешно справляться с требованиями, реалиями и ограничениями окружающего мира. Р.Бар-Он трактовал эмоциональный интеллект исключительно, как характеристику личности, полностью не беря в расчет когнитивные компоненты.

Р. Бар-Он выделил пять компонентов эмоционального интеллекта:

- Познание себя. Включает в себя осознание своих эмоций, самоуважение, независимость, уверенность в себе
- Навыки межличностного общения. Включают в себя социальную ответственность, эмпатия
- Способность к адаптации. Включает в себя гибкость, способность решать проблемы, умение поддерживать связь с реальностью
- Управление стрессовыми ситуациями. Включает в себя устойчивость к стрессу, умение контролировать импульсивность
- Преобладающее настроение

Модель Д.В. Люсина

В основу модели Д.В. Люсина (Люсин, 2004) положено определение эмоционального интеллекта как способности к пониманию эмоций и управления ими. Это касается и своих эмоций, и эмоций других людей, т.е. выделяется внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. На основании данной модели Люсиным Д.В. была разработана первая в отечественной психологии методика измерения эмоционального интеллекта. Именно эту методику мы использовали для нашего исследования.

На Рисунке 2 представлена структура эмоционального интеллекта, использованная Д.В. Люсиным для составления опросника «ЭмИн».



Рисунок 2. Структура эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным

Д.В. Люсин рассматривает эмоциональный интеллект, как способность понимать и управлять эмоциями (своими и чужими). Способность понимать эмоции включает в себя:

- Распознавание самого факта наличия эмоции в конкретный момент времени
- Идентификацию эмоции, определение, какая именно эмоция и как можно ее назвать
- Понимание причин появления эмоции и прогнозирование ее последствий.

В способность управлять эмоциями входят:

- Контроль силы эмоции
- Контроль внешних способов выражения эмоций
- Умение при необходимости вызвать определенную эмоцию.

Обе способности рассматриваются в контексте взаимодействия со своими и с чужими эмоциями, т.е. образуют Внутриличный и Межличностный эмоциональный интеллект.

Модель К.В. Петридеса и Э. Фернхема

К.В. Петридес и Э. Фернхем - авторы второй классификации эмоционального интеллекта, которая разделяет эмоциональный интеллект как способность и эмоциональный интеллект как черту (Petrides, Furnham, 2001).

К.В. Петридес и его коллеги опубликовали свою модель эмоционального интеллекта в 2009 году. Эта модель знаменует собой разрыв с идеей о том, что эмоциональный интеллект основан на способностях. Вместо этого они предположили, что человек имеет ряд эмоциональных черт и самовосприятий. Т.е., эмоциональный интеллект как черта связан непосредственно с привычными поведенческими реакциями человека в различных ситуациях. А эмоциональный интеллект как способность относится к интеллекту, к пониманию и осмыслению эмоциональных ситуаций.

Таким образом, эмоциональный интеллект может быть измерен двумя различными способами – как способность (СЭИ), индексирующая максимальные эмоциональные знания и навыки в восприятии, использовании, понимании и управлении эмоциями, или как черта (ЧЭИ), отражающая самовосприятие эмоциональных компетенций. Следовательно, в то время как первый является отдельной формой интеллекта для обработки эмоциональной информации (Mayer et al., 2016), последнее частично определяется личностью и может рассматриваться как эмоциональная самооффективность (Petrides, Furnham, 2001).

Ранние критики эмоционального интеллекта предполагали, что понятие эмоционального интеллекта слишком плохо определено, и ему не хватает отличий от существующих показателей личности или интеллекта (Matthews et al., 2004). Однако в настоящее время имеются доказательства того, что эмоциональный интеллект может быть надежно измерен и может предсказывать различия в

результатах адаптации (см., например, MacCann et al., 2014). Таким образом, СЭИ и ЧЭИ являются полезными дополнительными подходами к пониманию того, насколько эмоционально осведомлен человек (СЭИ), и насколько легко он применяет эти знания на практике в повседневной жизни (ЧЭИ).

Эмоциональный интеллект является важным параметром, который влияет на все аспекты жизни человека и концептуализирует восприятие, обработку, регулирование и управление эмоциями в себе и других.

Методики измерения эмоционального интеллекта

В данное время в России существуют такие методики измерения эмоционального интеллекта:

- Русскоязычная версия теста Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо MSCEIT v. 2.0 (The Mayer–Salovey–Caruzo Emotional Intelligence Test), адаптированная Е.А. Сергиенко и И.И. Ветровой (Сергиенко и др., 2019). Шкалы: 1) Идентификация эмоций; 2) Использование эмоций для эффективности мышления и действий; 3) Понимание эмоций; 4) Управление эмоциями.
- Опросник, созданный Е.А. Орел на основе британского теста «Queendom EQ». Автор позиционирует его, как методику для подбора и оценки персонала (Орел, 2009). Шкалы опросника: 1) Самоанализ; 2) Самоконтроль; 3) Выражение эмоций; 4) Социальная чуткость; 5) Мотивация.
- Методика М. Холла в переводе Е.П. Ильина (Люсин, 2009). Эмоциональный интеллект проверяется по 5 шкалам: 1) Осведомленность; 2) Управление своими эмоциями; 3) Умение себя мотивировать; 4) Проявление эмпатии; 5) Понимание чужих эмоций.

К минусам методики можно отнести отсутствие психометрических данных и при создании теста, и при его переводе на русский язык (Люсин, 2009).

- Методика «МЭИ» М.А. Манойловой. Направлена на измерение трех компонентов эмоционального интеллекта: Общего уровня, Внутриличного и Межличностного (Кочетова, Климакова, 2019). Методика основывается на авторской концепции эмоционального интеллекта, где он рассматривается, как совокупность компонентов: эмоционального, волевого и интеллектуального.
- Методика «ЭМИн» Д.В. Люсина. Опросник имеет шкалы внутриличного и межличностного эмоционального интеллекта, измеряет общий уровень, а также субшкалы понимания и управления (Люсин, 2004).

Исходя из целей исследования (изучение эмоционального интеллекта у созависимых), мы считали необходимым исследовать область эмоционального интеллекта, часто описываемую в теоретической литературе по созависимости. А именно – сложности в управлении эмоциями, конфликтность (неспособность управлять эмоциями других людей), понимание чужих эмоций и распознавание своих.

Для реализации целей нашего исследования мы выбрали опросник «ЭМИн» Люсина. Тест MSCEIT интересен и, вероятно, информативен, но слишком объемный и затратный по времени выполнения. Также он содержит шкалы, не являющиеся необходимыми для нашего исследования. Второй опросник, который теоретически мог бы нам подойти – опросник М.А. Манойловой. Концепция эмоционального интеллекта М.А. Манойловой близка к концепции Д.В. Люсина, однако М.А. Манойлова включает в структуру эмоционального интеллекта волевой компонент. В остальном методики похожи. Так как у нас нет целей исследовать волевой компонент, мы выбрали опросник Д.В. Люсина. К тому же он имеет достаточно четкую и понятную структуру.

1.2.4 Развитие эмоционального интеллекта

Было обнаружено, что эмоциональный интеллект увеличивается с возрастом (Bar-On, 1997; Goleman, 1995; Heckman, Rubnstein, 2001; Mayer et al., 2016; Siegele, 2010). Его также можно развить с помощью целенаправленных действий, направленных на развитие внутриличностных и межличностных способностей, часто в форме психологических семинаров (Гришанова, 2022; Леушина, 2020; Товкес, 2019; Clarke, 2010; Crombie, 2011; Darling-Churchill, Lippman, 2016; Fatikhova, Saifutdiyarova, 2015; Kuk et al., 2021; Nelis et al., 2009; Vopel, 2000). Это особенно оправдано для студентов университетов, готовящихся к работе в социальных службах. Проведенные исследования показали эффективность использования данной формы интерактивного приобретения компетенций в развитии коммуникативных навыков у студентов (Беленкова, Ананикова, 2021; Ларионова, Азарова, 2022; Ненашев, 2009; Слижевская, 2021; Vonesso et al., 2019; Reuben et al., 2011), в том числе медицинских ВУЗов (Алиева, 2022; Береснева, 2021; Bachmann et al., 2013; Carmichael et al., 2016; McCarthy et al., 2014), студентов специальностей социальной работы (Бондарчук, 2021; Морозова, Паранюшкина, 2022; Нен, Goroshit, 2011), студентов-педагогов (Володина, 2019; Ширпал, Макаренко, 2021), студентов-психологов (Дегтярев, Дегтярева, 2019; Елькина, 2020; Иванова, 2022; Куличенко, Королевская, 2022; Мещерякова, 2010). Еще одно исследование (Kuk et al., 2015) также продемонстрировало повышение эмоционального интеллекта на выборке польских студентов физического факультета после 32-часового психологического семинара. Исследования также показали эффективность использования психологических семинаров в развитии эмоционального интеллекта среди учителей (Алексеева, 2021; Антошкин и др., 2022; Гусева, Малолеткова, 2022; Куприна, 2010; Ларина, Малиновская, 2016; Dolev, Leshem, 2016; Нен, Sharabi-Nov, 2014; Karimzadeh et al., 2012).

В отечественных исследованиях проблема развития эмоционального интеллекта поднимается многими учеными (напр., Алиева, 2022; Андреева, 2009; Баурова, 2016; Белобородов, 2018; Зорина, 2021; Киселева, 2015; Леушина, 2020; Манойлова, 2017; Ненашев, 2009; Степанов, 2010; Хлевная, 2012 и др.). Многие

авторы рассматривали возможность повышения эмоционального интеллекта у взрослых, как инструмента достижения успешности на рабочем месте (Манойлова, 2017; Ненашев, 2009; Степанов, 2010; Хлевная, 2012), ими были разработаны программы развития эмоционального интеллекта (Андреева, 2011; Манойлова, 2017; Товкес, 2019). Огромное количество работ посвящено развитию эмоционального интеллекта у детей и подростков, в том числе с нарушениями в развитии (напр., Антошкин и др., 2022; Макарова и др., 2021; Хафизова, Черемискина, 2022; Qualter et al., 2007).

Есть данные исследований, показавших обоснованность разработки программ помощи по развитию эмоционального интеллекта для профилактики профвыгорания и профдеформации (Григорьева, 2020; Зарубина, 2021; Кешвединова, 2020; Подкустова, 2021).

Положительное влияние группового тренинга эмоционального интеллекта отмечено в исследованиях отечественных и зарубежных авторов (Андреева, 2009; Исаева, Савинова, 2021; Карнаухова, Петрушихина, 2019; Манойлова, 2017; Clarke, 2010; Crombie, 2011; Grant, 2007). Американец, профессор психологии Кэри Чернисс с коллегами разработали длительную (2-годичную) программу по повышению эмоционального интеллекта. В конце освоения программы уровень эмоционального интеллекта у участников повысился в среднем на 23% (Cherniss, 2010).

О.И. Бельшева провела лонгитюдное исследование эмоционального интеллекта у химически зависимых, находящихся на реабилитации. Она выявила значительное изменение показателей эмоционального интеллекта в сторону развития после целенаправленной работы по повышению эмоционального интеллекта (Бельшева, 2019).

Н.Н. Зорина на основе анализа зарубежной и отечественной литературы делает вывод, что эмоциональный интеллект не является раз и навсегда данным, его можно развить (Зорина, 2021). Хорошо зарекомендовали себя методы

когнитивно-поведенческой и арт-терапии (Киселева, 2007; Ларионова, Азарова, 2022; Махмутова, 2021) в групповом или индивидуальном формате, имагинативные техники (Сидоренко и др., 2017). Также есть работы по развитию эмоционального интеллекта средствами музыкальной терапии, сказкотерапии, танцевально-двигательной терапии, песочной терапии (Горбунова, 2020; Зобова, 2021; Кучеренко, Коноплева, 2020; Хафизова, Черемискина, 2022; Luy-Montejo C., 2019).

Таким образом, результаты предыдущих исследований позволяют ожидать повышения эмоционального интеллекта у лиц, участвующих в психологических семинарах, направленных на улучшение внутриличностных и межличностных компетенций. Возможность развития эмоционального интеллекта подтверждена и в области нейро-когнитивных исследований (Якобони, 2011; Baron-Cohen, 2001; Gallese, 2000; Heckman, Rubnstein, 2001; Siegele, 2010).

1.2.5 Исторические аспекты изучения когнитивных искажений

Когнитивные теории положили начало десятилетиям исследований и инициировали разработку когнитивно-поведенческих методов терапии, которые оказались эффективным подходом к лечению психического здоровья (Beck, 1976; Butler, Mathews, 1983; Smith et al., 1986).

Когнитивные искажения, выделенные А. Беком при изучении депрессии, относятся к ошибочным установкам, мыслям и убеждениям, которые заставляют человека негативно трактовать происходящее с ним и вокруг него (Kendall, Hollon, 1989).

Когнитивные искажения в контексте когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) были впервые описаны Аароном Беком в его статье в 1963 году (Beck, 1963). Примерно тогда же А. Эллис описал те же паттерны искаженного мышления, но назвал их «иррациональными установками» (Ellis, 1962). Ученик и последователь

А.Бека А.Фриман использовал словосочетание «когнитивные ошибки» (Freeman, DeWolf, 1993). Все три обозначения описывают, по сути, один и тот же феномен.

Есть авторы, которые настаивают на том, что когнитивные искажения и когнитивные ошибки – это разные понятия. Например, Е.С. Легостаева (Легостаева, 2018) предлагает сузить понятие «когнитивные искажения» до понятия «когнитивные ошибки», считая, что искажения в принципе типичны для человеческого мышления и являются неотъемлемой характеристикой процесса познания. В то время, как ошибки характеризуются точечностью и предполагают более простой процесс диагностики (Легостаева, 2018). Другие авторы (Артемова, Лежнина, 2016) наоборот, считают, что ошибки мышления могут быть обусловлены различными факторами, а когнитивные искажения – это отдельная часть когнитивных ошибок, которые имеют тенденцию систематически отклоняться от рационального мышления. Но все-таки большинство авторов склоняются к мнению, что когнитивные ошибки и когнитивные искажения – это взаимозаменяемые понятия (Бобров, Файзрахманова, 2017; Захарова, 2013; Крюкова и др., 2018; Семеняк и др., 2022). Мы будем придерживаться термина, изначально введенного А.Беком, - «когнитивные искажения».

С конца прошлого века было опубликовано множество работ (теоретических и практических) на тему когнитивных искажений. Изучение данного феномена вышло за рамки когнитивной психологии и продолжает развиваться, в том числе, в экономике и юриспруденции. В 70-ых годах израильские психологи Д. Канеман и А. Тверски провели исследование, касающееся механизмов принятия решений в ситуации неопределенности. За много лет исследований Д. Каннеман и его коллеги доказали, что поступки человека обусловлены иррациональностью мышления (Kahneman, 2011). Это положило начало изучения особенностей принятия решений в экономике и управлении. Доказано, что при экономическом выборе происходят систематические ошибки мышления, т.е. каждый индивид под действием психологических факторов допускает ошибки при принятии финансовых решений или в ситуациях выбора. В экономической теории изучаются когнитивные

искажения, связанные с рисками, рациональностью, оперированию информацией, временем, нормами и правилами (Ариэли, 2012; Борисов, 2017; Slovic et al., 2007). Существуют различные классификации когнитивных искажений, выявленных именно в экономической сфере (Кашапова, Рыжкова, 2015; Covin et al., 2011; Ritholtz, 2012).

В области судебной практики и исследований ошибки мышления были признаны потенциально важными посредниками в понимании, прогнозировании и лечении антисоциального поведения (Andrews, Bonta, 2003; Liao et al., 1998; Sykes, Matza, 1957). Эмпирические данные показали, что сексуальные преступники и лица, совершившие насилие в семье, демонстрируют когнитивные искажения (Bandura, 1991; Langton, 2007; Palmer, 2007; Walters, 1995; Ward et al., 2001). Как утверждают М. Сестир и Б. Бартолоу (Sestir, Bartolow, 2007), “чтобы полностью понять природу человеческой агрессии и насилия, мы должны понять, как она функционирует на уровне особенностей мышления”.

В своем многотомном труде «Преступная личность» психиатры С.Йохельсон и С.Сэменов (Yochelson, Samenov, 1976) перечислили 52 "ошибки мышления", связанные с насилием и преступностью. Дж.Гиббс и его коллеги (Gibbs et al., 1995; Barriga, Gibbs, 1996) разработали более последовательную и тщательно оцененную систему когнитивных искажений, связанных с преступностью, включая "обвинение других", "преуменьшение" или «предположение худшего». Это понятие стилей криминального мышления хорошо обобщено Б. Шарпом в его книге "Изменение криминального мышления" (Sharp, 2000). Все авторы приходят к единому мнению: преступное поведение - это результат ошибочного мышления, которое включает в себя рационализацию, оправдание, обвинение и роль жертвы.

Также за последние десятилетия накопилось достаточное количество работ по изучению когнитивных искажений у зависимых от азартных (в том числе видео) игр (Gaboury, Ladouceur, 1989; Ladouceur et al., 1991; Toneatto et al., 1997); от участия в спортивных ставках (Gilovich, 1983; Gilovich, Douglas, 1986); игровых автоматов (Агибалова и др., 2020; Griffiths, 1990; Griffiths, 1994).

Мы же подробно остановимся лишь на тех работах, которые посвящены изучению влияния когнитивных искажений на поведение человека в его повседневной жизни и в отношениях.

Определения когнитивных искажений различны у разных авторов, но их смысл един. Например, В.Б. Пархомович (Пархомович, 2018) определяет когнитивные искажения, как «ошибки восприятия и переработки информации, возникающие при построении объяснительных схем сложившейся жизненной ситуации».

По мнению Д. Грохола, когнитивные искажения – это «способы, с помощью которых наш разум убеждает нас в чем-то, что само по себе не является правдой» (Grohol, 2009). Он считал, что эти неточные мысли обычно используются для усиления негативных мыслей или эмоций.

Я.В. Артемова под когнитивными искажениями понимает ошибочное мышление, ведущее к неверной трактовке реальности (Артемова, Лежнина, 2016). Ошибочное мышление может быть вызвано разными факторами, когнитивными искажениями являются те, которые имеют устойчивую тенденцию к постоянным отклонениям от рационального мышления.

А. Бек изучал когнитивные искажения в основном применительно к депрессиям. Он описал центральную роль когнитивных искажений, или ошибочных, нерациональных или преувеличенных способов мышления, в развитии и поддержании депрессии. Когнитивные искажения обусловлены дисфункциональными установками или устойчивыми и жесткими убеждениями о себе и мире, которые, в свою очередь, обусловлены схемами, или когнитивными структурами, которые организуют информацию и направляют восприятие. Когнитивные искажения проявляются в виде автоматических мыслей или негативных, временных, ментальных событий, которые влияют на аффективные и мотивационные системы. Бек считал, что депрессивным людям присуще нелогичное мышление, точнее мышление, основанное на своей собственной

логике, и именно это создает трудности. Взаимосвязь между депрессией и когнитивными искажениями подтвердили и другие исследования, напр., (Abela, D'Alessandro, 2002; Alatiq et al., 2010; Ingram et al., 2007; Nyarko, Amisah, 2014; Türküm, 2003).

Хотя некоторые авторы считают, что любой человек склонен к предвзятому рассуждению (Pennequin, Combalbert, 2017), все же, на основании много численных исследований была установлена связь между наличием когнитивных искажений и развитием расстройств настроения (Beck, 1976), поведенческими расстройствами, расстройствами личности (Del Pozo et al., 2018), пограничной организацией личности (Коломыцев, Дроздовский, 2012).

С.Юрика (Yurica, 2002) отмечает, что некоторые люди обрабатывают информацию “способами, которые предсказуемо приводят к идентифицируемым ошибкам в мышлении”. Эти искаженные мыслительные процессы влияют на то, как они воспринимают себя, и влияют на их эмоции, приводя к заученному и рутинному образу мышления. Влияние когнитивных искажений на эмоциональную окраску прошедшего, текущего или предстоящего события подчеркивают и другие авторы (напр., Крюкова, Хохлова, 2018; Эллис, 2021).

В.А. Шатохина описала феномен когнитивных искажений как «запуск невротических защит», которые существуют в бессознательном и актуализируются в определенных ситуациях (Шатохина, 2014).

Ученик и последователь А.Бека А.Фриман также изучал феномен когнитивных искажений, но уже тех, которые свойственны многим людям и проявляются в обычной жизни человека. Он определял когнитивные искажения, как ошибки мышления, приводящие «к неправильной интерпретации жизненного опыта, к ложным суждениям о других людях, к неверной самооценке» (Фриман, Девульф, 2012). А.Фриман обращал внимание на то, что когнитивные искажения провоцируют негативные эмоции и подталкивают к действиям, о которых потом приходится жалеть. А.Эллис (Эллис, 2002) утверждал, что ошибки мышления часто

играют ключевую роль во многих психических расстройствах. Другие авторы отметили влияние когнитивных искажений на коммуникативные навыки (Şirin, Izgar, 2013), на появление беспокойства и отчаяния в жизни (O'Connor et al., 2002), на готовность к прощению в романтических отношениях (Aydin et al., 2015).

В.Б. Пархомович (Пархомович, 2018) утверждает, что в сложной жизненной ситуации когнитивные искажения позволяют:

- подготовиться к травмирующему воздействию негативной информации
- смягчить или избежать боли
- найти дополнительные, более «удобные» смыслы в происходящем
- выбрать модели совладания (иногда неконструктивные)

Автор отмечает, что в повседневной жизни когнитивные искажения способствуют адаптации человека, но при переживании кризиса они приобретают дисфункциональный характер. Человек, пытаясь справиться с трудной ситуацией, выстраивает субъективную картину реальности, которая определяет отношение и эмоциональный отклик на происходящее. В таких ситуациях когнитивные искажения блокируют доступ к ресурсам, необходимым для совладания с ситуацией, а также подготавливают почву для вторичной травматизации. Это делает кризис затяжным, и способствует постоянному нахождению в стрессовой ситуации и ухудшению психологического и эмоционального состояния.

1.2.6 Классификации когнитивных искажений

За годы, прошедшие с конца прошлого века, различные авторы выявили и признали различное количество и типы когнитивных искажений (Kramer, Drapeau, 2011). Franceschi (Franceschi, 2008) предложил модель, основанную на классической классификации когнитивных искажений, идентифицированных А.Беком, с указанием взаимосвязей между ними. Он разделял когнитивные искажения на общие (например, дихотомическое мышление, максимизация,

минимизация, произвольный фокус) и специфические, рассматриваемые как примеры общих когнитивных искажений (например, избирательная абстракция, катастрофизм).

В настоящее время общее количество когнитивных искажений достигает почти 200 наименований (Пархомович, 2018). Их подробное рассмотрение не входит в задачу данной работы. Мы приведем здесь несколько классификаций тех когнитивных искажений, которые часто встречаются в повседневной жизни человека. На наш взгляд, именно нижеописанные искажения наиболее распространены в современном обществе и широко используются, став частью мышления многих российских граждан.

Начнем с классификации Дэвида Бернса (Бернс, 2019), психиатра, одного из первых учеников А. Бека и популяризатора когнитивной терапии. Эта классификация была самой первой, составленной на основании работ Аарона Бека. Книга Д. Бернса «Терапия настроением» вышла в 1980 году и разошлась тиражом 4 млн. экземпляров. С тех пор книга пережила несколько переизданий в США и многих странах мира. Это подтверждает актуальность проблемы когнитивных искажений для общества как прошлого века, так и нынешнего. Д. Бернс выделил 15 когнитивных искажений. Альберт Эллис (Эллис, 2021), основатель рационально-эмоциональной терапии, независимо от А. Бека, опубликовал список из 10 иррациональных установок (ошибок мышления). Классификации Д.Бернса и А.Эллиса приведены в Приложении Е.

Свои классификации когнитивных искажений (в рамках когнитивной психологии) предлагали также Джудит Бек (Бек, 2006) и Джон Грохол (Grohol, 2009). Предложенная Артуром Фриманом (Фриман, Девульф, 2012) классификация состоит 10 наименований, которые также приведены в Приложении Е.

Описанные паттерны мышления в их оправданном, уместном и умеренном проявлении могут способствовать взаимопониманию и помогать адаптации индивида в социуме. Но они становятся когнитивными искажениями, когда

приобретают преувеличенную, ригидную и навязчивую форму. В этом случае они мешают конструктивному взаимодействию человека с другими людьми, а также становятся причиной негативных эмоциональных реакций. Например, процесс сравнения себя с другими людьми служит поддержанию социальных связей, способствует положительной репрезентации себя перед другими людьми и помогает поддерживать собственное Я (Самойленко, 2012), в то время как постоянное навязчивое сравнение может, наоборот, снижать самооценку, вызывать чувства зависти, ревности, собственной неполноценности и т.д.

«Долженствование» помогает человеку выполнять свои обязательства, соблюдать границы, вписываться в социальные роли. В то время как преувеличенная склонность к долженствованию может приводить к искажению понимания ответственности, к стремлению брать на себя чужую ответственность, может вызывать чувства неудовлетворенности, вины, агрессии на себя.

«Персонализация» в ее умеренном проявлении позволяет человеку воспринимать и учитывать обратную связь от других людей, рассматривать варианты своей ответственности за происходящее. В преувеличенном же ее проявлении может стать причиной постоянного чувства стыда или страха за то, «что подумают другие», может стать причиной пассивности из-за опасения услышать критику в свой адрес.

Выделенные Артуром Фрименом когнитивные искажения можно выявить с помощью составленного им опросника. В 2017 году опросник был адаптирован А.Е. Боровым на российской выборке (Бобров, Файзрахманова, 2017).

Шкалы и опросники когнитивных искажений

На данный момент адаптированы на российской выборке:

- Шкала дисфункциональных отношений А.Бека и Вейсмана (Захарова, 2013). Диагностирует когнитивные искажения по 7 шкалам:

одобрение, любовь, достижения, перфекционизм, должноmania, всемогущество, автономия. Данная шкала была создана А.Беком для диагностики депрессии, тревожных и личностных расстройств.

- Канадская Шкала когнитивных искажений (Cognitive Distortions Scale – CDS) (Крюкова, Хохлова, 2018) диагностирует 10 когнитивных искажений. Направлена на определение ошибочного мышления в двух сферах: межличностное общение и сфера личных достижений.
- Авторская методика Ивановой «Опросник когнитивных ошибок» (Иванова, 2018). Опросник диагностирует наличие 11 когнитивных ошибок, выделенных автором на основе анализа литературы.
- «Опросник когнитивных ошибок» А. Фримена (Бобров, Файзрахманова, 2017; Фриман, Девульф, 2012), адаптированный А.Е. Бобровым на российской выборке. Опросник диагностирует 9 когнитивных ошибок.

Для реализации целей нашего исследования мы выбрали опросник А.Фримена в адаптации А.Е. Боброва. Артур Фримен, ученик и последователь А. Бека разработал свой опросник на основе опыта работы с когнитивными искажениями своих пациентов. Он включил в свой опросник когнитивные искажения, которые наиболее часто встречаются в обыденной жизни и проявляются в межличностном взаимодействии. Так как созависимость – это особый способ поведения в отношениях, мы выбрали именно этот опросник, считая, что он поможет выявить наиболее характерные для созависимых, проявляющиеся в отношениях когнитивные искажения.

1.2.7 Исследования когнитивных искажений и эмоционального интеллекта

Так как созависимость проявляется в межличностных отношениях, нас интересовали исследования когнитивных искажений и эмоционального интеллекта в контексте межличностных взаимоотношений.

Исследования эмоционального интеллекта, как фактора успешности в партнерских отношениях

П. Саловей и коллеги (Salovey et al., 2004) обнаружили положительную связь между ясностью эмоций и удовлетворенностью отношениями в парах. Партнеры с высокой ясностью эмоций (т.е. четкое понимание своих чувств) сообщили о меньших трудностях в разрешении конфликта, инициированного партнером, чем те, у кого низкая ясность эмоций. Авторы других исследований (Schutte et al., 1998; Wollny et al., 2020) обнаружили, что эмоциональный интеллект коррелирует с сообщениями об удовлетворенности браком. Они также показали, что люди, которые считали, что у их партнеров более высокий эмоциональный интеллект, сообщили о значительно большей удовлетворенности браком.

П. Ноллер и коллеги (Noller et al., 1997) провели исследования, показывающие, что точность выражения и распознавания эмоций коррелирует с сообщениями пар о семейном счастье. Другие исследователи (Carton et al., 1999) также обнаружили, что чувствительность и точность в невербальном общении положительно связаны со счастьем в отношениях. Дж.Фитнес (Fitness, 2001) предложил гипотезу: «более высокий эмоциональный интеллект может позволить людям эффективнее управлять эмоциональными переговорами». Таким образом, подразумевается, что более высокий эмоциональный интеллект может предсказать меньший уровень конфликтности и более высокую удовлетворенность отношениями. Расбалт и коллеги (Rusbult et al., 1998) также отметили важность регулирования эмоций в удовлетворенности браком. Их работа показала, счастливые супруги (по сравнению с несчастливыми) чаще стараются найти компромисс во время конфликта, а не мстить партнеру.

Авторы еще одного исследования (Brackett et al., 2005) обнаружили несколько значимых корреляций между мужским эмоциональным интеллектом и результатом отношений. Мужской эмоциональный интеллект был связан с более высоким уровнем самооценки и поддержки и низким уровнем насилия в паре по оценке женщин-партнеров. В другом исследовании они обнаружили, что

негативное поведение в отношениях было связано с более низкими показателями эмоционального интеллекта, особенно у мужчин (Brackett, Mayer, 2003).

Исследование В.С. Езина подтвердило обратную корреляцию между уровнем эмоционального интеллекта и склонностью к эмоциональной зависимости в отношениях (Езин, 2018).

В исследовании взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и способами реагирования на проблемы было выявлено, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта ориентированы на решение проблемы, а люди с низким уровнем - заикливаются на содержании проблемы. В этом же исследовании авторы сформулировали условные способы организации поведения в стрессовых ситуациях, характерные для испытуемых с разным уровнем эмоционального интеллекта. Так, для лиц с высоким уровнем эмоционального интеллекта характерны такие способы, как: устранение проблемы, творческая трансформация проблемы, принятие ответственности, ответный гнев защитного характера. Для группы с низким уровнем эмоционального интеллекта были характерны способы: акцентирование проблемы, отрицание проблемы, адаптивная трансформация проблемы, избегание проблемы (Бодров, 2006; Деревянко, 2007).

Интересные данные были получены в изучении влияния уровня эмоционального интеллекта на преодоление сложных жизненных ситуаций. Авторы обнаружили значимые положительные корреляции между уровнем эмоционального интеллекта и проблемно-ориентированной стратегией совладания. То есть, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта в сложных ситуациях более склонны разрешать сложившуюся ситуацию, чем поддаваться эмоциональным переживаниям (Сергиенко и др., 2020).

Исследования когнитивных искажений

Среди факторов, влияющих на отношения, важность влияния когнитивных искажений обозначилась благодаря работам А. Эллиса. Он положил начало

изучению когнитивных искажений в отношениях (Aydın et al., 2015). Когнитивно-поведенческий подход изучает, как человек оценивает и понимает реальность в отношениях. Согласно когнитивно-поведенческому подходу, у человека есть нереалистичные представления о себе, других людях и о жизни. Эти убеждения влияют на поведение человека в отношениях и на эмоции, которые он будет там испытывать. Как следствие - человек реагирует дисфункциональным способом по отношению к партнеру (Epstein, 1986; Наматси, 2005). Такие искажающие реальность мысли были названы "иррациональными убеждениями" (А.Эллис) или "автоматическими мыслями - когнитивными искажениями" (А.Бек). И А.Эллис, и А.Бек говорят о том, что такие глубинные ошибочные убеждения не подвергаются критике, а принимаются за истину, заставляя человека уходить в депрессию или реагировать каким-либо конфликтным образом. Именно деструктивные мысли являются важнейшими факторами, приводящими людей тревоге и отчаянию (O'Connor et al., 2002).

Когнитивные искажения, касающиеся отношений, развиваются на основе семейных сценариев (Akin, 2010). Результаты исследований показывают, что чем больше у пары иррациональных убеждений, тем ниже уровень удовлетворенности браком. Такие пары испытывают больше стресса и непонимания в отношениях (Aydın et al., 2015; Наматси, 2005). В конфликте они используют: выход из коммуникации, игнорирование и стремление не показывать свои чувства (Tufan, 2010). Авторы считают, что осознание своих иррациональных убеждений способно улучшить отношения в браке или партнерстве.

Коррекция когнитивных искажений

Множество работ по коррекции когнитивных искажений принадлежит когнитивно-поведенческим психологам. А. Бек, впервые описавший когнитивные искажения, его последователи (Бек, 2006; Бернс, 2019; Freeman, DeWolf, 1993; Grohol, 2009), а также основатель РЭПТ (Рационально-эмоциональная поведенческая терапия) А. Эллис описали способы и различные упражнения для понимания когнитивных искажений и избавления от них. КПТ и РЭПТ на данный

момент являются основными подходами, специализирующимися на коррекции когнитивных искажений. Причем, РЭПТ использует не только когнитивные, но и поведенческие и эмоциональные техники.

1.2.8 Исследования созависимости, как поведения, отражающего единство когнитивных и аффективных компонентов

Единство когнитивных и аффективных психических процессов отмечали многие авторы (Выготский, 2005; Корнилова, 2022; Левитов, 1964; Рубинштейн, 2019; Утлик, 2017; Эллис, 2002). Единство аффективной и когнитивной сферы подтверждается также и данными нейронауки (Сергиенко, 2018). Таким образом, мы можем изучать созависимость, как поведение через изучение аффективной и когнитивной сфер созависимых.

Некоторые попытки, направленные на изучение созависимости в единстве когнитивной и аффективной сфер уже были. Например, О.И. Политика (Политика, 2020) выстраивает профиль созависимой личности через компоненты когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы. Однако, ее исследование ограничено количеством (54 человека) и составом (жены химически зависимых) выборки. Когнитивный компонент в данном исследовании рассматривался через защитные механизмы и копинг-стратегии. А.П. Игнатенко (Игнатенко, 2022) также исследовал созависимость через изучение особенностей эмоциональной и когнитивной сферы. Он сделал вывод, что нарушения эмоциональной сферы подкрепляют нарушения в мыслительных процессах. Однако, исследование этого автора носит теоретический характер, и не подкреплено эмпирическими данными. Третье исследование, в котором созависимость рассматривается как целостное явление, проведено А.Р. Биктагировой (Биктагирова, 2015). Она предлагает взять за основу изучения состояния созависимости 3 структурных компонента: эмоциональный, когнитивный и поведенческий. Автор определяет созависимость, как «паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь

болезненной» и анализирует взаимосвязь этих компонентов. Недостатки ее исследования:

- выборка состояла из молодых людей (до 25 лет);
- когнитивный компонент определялся через отношение к трудовой деятельности.

Так как созависимость проявляется в межличностном взаимодействии, мы считаем важным выявить особенности мышления, проявляющиеся в отношениях и влияющие на их развитие.

Выводы по Главе 1

Многими исследованиями подтверждено влияние когнитивных искажений на эмоциональный фон, и, как следствие, на разные области жизни, в том числе и на взаимоотношения. Созависимость проявляется именно в межличностных отношениях. Мы предположили, что особый тип мышления созависимых может быть связан с наличием у них когнитивных искажений. Поэтому исследование ошибок мышления у созависимых представляется важным и необходимым, но таких исследований на данный момент недостаточно. Хотя, при созависимости когнитивные искажения могут широко использоваться для адаптации в отношениях, а также в целях защиты своей зоны комфорта и для манипуляций окружающими. То есть ошибочное мышление может поддерживать состояние созависимости. В связи с этим считаем важным изучить особенности когнитивных искажений именно у созависимых. А также в дальнейшем использовать результаты исследования в разработке программы коррекции актуализированной созависимости.

В русле когнитивно-поведенческой терапии разработано множество стратегий работы с когнитивными искажениями, начиная с работ Бека. Но мы считаем, что созависимым могут быть присущи определенные когнитивные искажения, и терапевтическую работу с ними можно будет строить более

целенаправленно, разработать программу терапии с учетом особенностей когнитивных искажений, типичных для созависимых.

Эмоциональный интеллект также является важной характеристикой личности, влияющей на все аспекты жизни человека. Учитывая, что многие авторы отмечают свойственный созависимым негативный эмоциональный фон, эмоциональную чувствительность и «запрет» на выражение эмоций, мы считаем эмоциональный интеллект так же и важной характеристикой созависимого субъекта. Несмотря на многочисленные исследования на тему эмоционального интеллекта, мы встречаем недостаток исследований эмоционального интеллекта у созависимых.

Исследованиями подтверждается возможность развития эмоционального интеллекта. Мы считаем важным исследовать эмоциональный интеллект у созависимых, а также разработать программу по повышению эмоционального интеллекта специально для созависимых, возможно, с акцентом на определенные шкалы эмоционального интеллекта, наиболее актуальные при созависимости.

Учитывая, что созависимость можно рассмотреть в совокупности ее компонентов (когнитивный, эмоциональный и поведенческий), нам представляется необходимым исследование взаимосвязей этих компонентов в структуре личности созависимых. Понимание бессознательных реакций созависимых в последовательности активизации их элементов может быть полезно и для науки, и для терапевтической работы. Если научные исследования подтвердят, что при созависимости центральным является определенное когнитивное содержание, которое потом вызывает эмоции, а затем рационализацию ситуации, тогда в центре терапии будут именно глубинные внутренние убеждения. И тогда мы можем выстроить терапию не только в русле КПТ (через когнитивную переоценку), но и работать глубинными методами над причинами, вызывающими то или иное искажение мышления.

Также мы считаем важным разделение созависимости на актуализированную (приносящую страдания и нуждающуюся в терапевтическом вмешательстве) и неактуализированную (присутствующую латентно). Такое разделение поможет лучше понять феномен созависимости, определить факторы, актуализирующие и поддерживающие это состояние, а также разработать эффективные способы коррекции. Созависимость изучается уже несколько десятков лет, и актуальность этой темы постоянно возрастает, а эффективной программы помощи созависимым сих пор не разработано.

Учитывая неразрывную связь эмоциональной и когнитивной сфер, их влияние на поведение и отношения, учитывая недостаток исследований эмоционального интеллекта и когнитивных искажений у созависимых, а также огромную важность и актуальность этой темы, мы решили изучить особенности эмоционального интеллекта и когнитивных искажений у созависимых. И, при наличии типичных для состояния созависимости когнитивных искажений, и при обнаружении корреляции созависимости с эмоциональным интеллектом, разработать программу терапевтической помощи созависимым, включающую работу по коррекции когнитивных искажений и по повышению эмоционального интеллекта.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Общая структура эмпирического исследования определялась: целью работы - изучение когнитивных искажений и эмоционального интеллекта при созависимости; объектом – феномен созависимости; и предметом – эмоциональный интеллект и когнитивные искажения у созависимых.

Первый этап (июнь 2020 – февраль 2021) – подготовительный: изучалась проблема, выяснялась актуальность темы, формировались теоретико-методологические основы и формы проведения исследования, разрабатывался дизайн эмпирического и экспериментального исследования. Была разработана анкета, включающая в себя основные демографические характеристики (возраст, пол, образование, семейное положение, профессия) (Приложение А).

Второй этап (февраль-март 2021) – проведение эмпирического исследования. Было проведено основное исследование, первичная обработка данных, исключение из выборки не созависимых респондентов, а также осуществлена математическая обработка данных и интерпретация полученных результатов.

На этом этапе для проверки второй гипотезы (актуализированные и неактуализированные созависимые отличаются по уровню эмоционального интеллекта и наличию когнитивных искажений) вся выборка респондентов была разделена на две подгруппы по результатам опросника «Профиль созависимости»: актуализированные созависимые и неактуализированные созависимые. Была осуществлена математическая обработка и интерпретация данных.

Третий этап (март-апрель 2021 года). Для проверки третьей гипотезы, предполагающей возможность коррекции проявлений созависимости через работу с когнитивными искажениями и через повышение уровня эмоционального

интеллекта, была сформирована группа для эксперимента. В группу вошли созависимые, принимавшие участие в исследовании и изъявившие желание пройти программу по коррекции когнитивных искажений и повысить уровень эмоционального интеллекта. Экспериментальную группу составили 31 человек. 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.). Согласно контракту, при возникновении подобной жизненной ситуации, участник группы обязуется обсудить ее с терапевтом. На протяжении всего эксперимента терапевт контролировал соблюдение участниками условий контракта.

На четвертом этапе (апрель 2021 года – октябрь 2022 года) – осуществлялось воздействие с помощью разработанной автором специальной программы (Приложение Д). Терапевтическая работа (воздействие) является экспериментом, так как относится к активным методам исследования – исследователь воздействует на объект, испытуемый выполняет задания, по завершению воздействия проводятся повторные измерения. Также наше экспериментальное исследование выполняет важный критерий отличия от других методов – наличие основной (респонденты которой подвергаются воздействию) и контрольной групп (Дружинин, 2000). Целесообразность проведения исследования определяется одной из причин, сформулированных В.Н. Дружининым: «проверка гипотезы о причиной зависимости явления А от явления Б». Наша третья гипотеза говорит о причинной связи созависимости от ошибок мышления и уровня эмоционального интеллекта. А экспериментальное воздействие направлено на переменные: «когнитивные искажения» и «эмоциональный интеллект»

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.

Пятый этап (октябрь 2022 года) – 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. Таким образом, в эксперименте приняли участие 61 человек, из них 31 – участники эксперимента, проходившие терапию, и 30 человек – лица, целенаправленно не занимающиеся коррекцией когнитивных искажений и повышением эмоционального интеллекта.

Шестой этап (октябрь-декабрь 2022) – анализ полученных эмпирических данных: проверка гипотезы диссертационного исследования, обобщение и структурирование результатов, выводы относительно выдвигаемых гипотез и оформление диссертационной работы.

2.2 Методики исследования

Для оценки состояния созависимости использовался опросник Н.Г. Артемцевой «Профиль созависимости»; для определения уровня эмоционального интеллекта использовался опросник Д.В. Люсина «ЭМИн»; для выявления когнитивных искажений использовался «Опросник когнитивных ошибок» А. Фримена в адаптации А.Е. Боброва. Протоколы методик представлены в Приложении В.

Опросник «Профиль созависимости»

На момент начала исследования это был единственный опросник по созависимости, адаптированный в России. За основу опросника были взяты 38 вопросов, предлагаемых Сообществом Анонимных Созависимых, каждый из которых описывал определенный признак проявления созависимости.

В результате адаптации в русском варианте опросника осталось 33 вопроса, описывающих характерное для созависимости поведение. Каждый вопрос предлагается оценить по 10-бальной шкале. Так же, как и в оригинале, достаточно четырех оценок в 9 или 10 баллов (выбросов) для того, чтобы считать испытуемого созависимым. Если общее количество баллов меньше или равно 66, то респондент относится к несозависимым. Результат свыше 66 – диагностирует созависимость. Чем выше общее количество баллов, тем больше паттернов созависимости демонстрирует человек.

Также опросника «Профиль созависимости» диагностирует, актуализирована созависимость в данный момент у респондента или нет. Артемцева вводит понятие актуализированной и неактуализированной созависимости (Артемцева, 2017). Под неактуализированной созависимостью понимается латентное состояние, склонность, предрасположенность к определенным паттернам созависимого поведения. Неактуализированность означает, что в данный момент созависимость не проявлена, что сейчас в жизни человека нет таких ситуаций или отношений, которые могли бы «пробудить»

созависимые модели поведения. Актуализированная созависимость – это состояние активизации когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов созависимого поведения. Это означает, что в данный период жизни у человека имеется триггер, пробуждающий в человеке паттерны созависимого поведения (например, контроль, уязвимость к внешней оценке, желание спасти другого, угодливость и др.).

По результатам опросника «Профиль созависимости» созависимость считается актуализированной, если в ответах имеется минимум 4-5 выборов (оценок в 9-10 баллов). В других случаях созависимость считается неактуализированной.

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.

Опросник «ЭМИн»

Д.В. Люсин начал разработку опросника «ЭМИн» в 2004 году. За годы применения опросника многими исследователями, он зарекомендовал себя как надежное и валидное средство измерения эмоционального интеллекта, как способности.

В соответствии с моделью эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросник измеряет две способности: к пониманию эмоций и к управлению эмоциями. Обе способности (к пониманию и к управлению) могут пониматься в контексте взаимодействия со своими эмоциями и с эмоциями других людей. То есть мы имеем дело с Внутриличным и Межличностным эмоциональным интеллектом. Таким образом, мы получаем четыре варианта измерения эмоционального

интеллекта, на основании которых составлены соответствующие шкалы и субшкалы опросника.

Описание шкал опросника ЭМИн представлено на Рисунке 3:

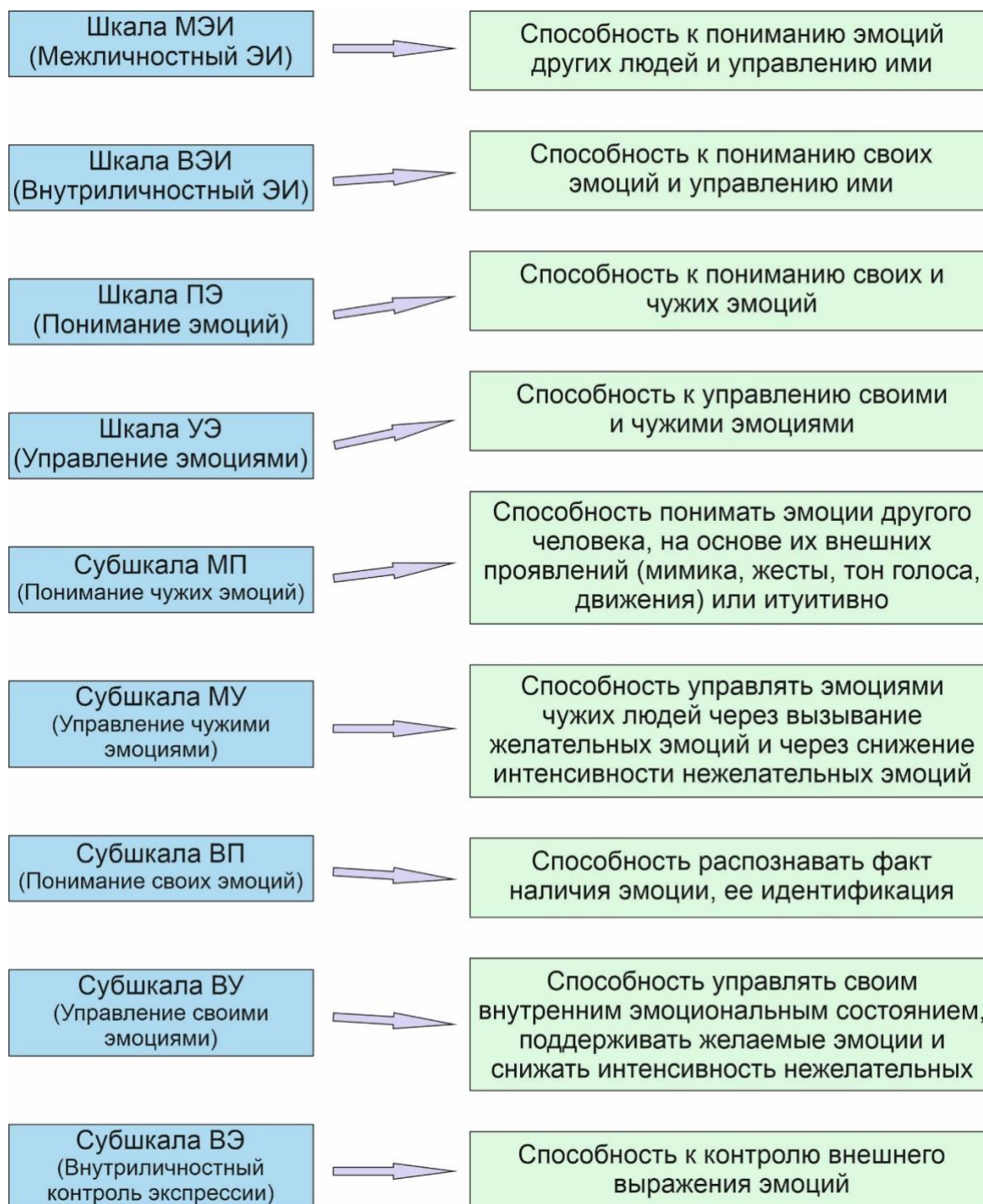


Рисунок 3. Описание шкал и субшкал опросника «ЭМИн»

На каждую шкалу и субшкалу опросника разработаны соответствующие утверждения. Таким образом, в опросник «ЭМИн» вошло 46 утверждений, с

которыми испытуемый должен либо согласиться (с помощью ответов «скорее согласен», «полностью согласен»), либо не согласиться (с помощью ответов «скорее не согласен», «совсем не согласен»). Все утверждения распределяются по пяти субшкалам, которые объединены в четыре субшкалы, см. Рисунок 4.

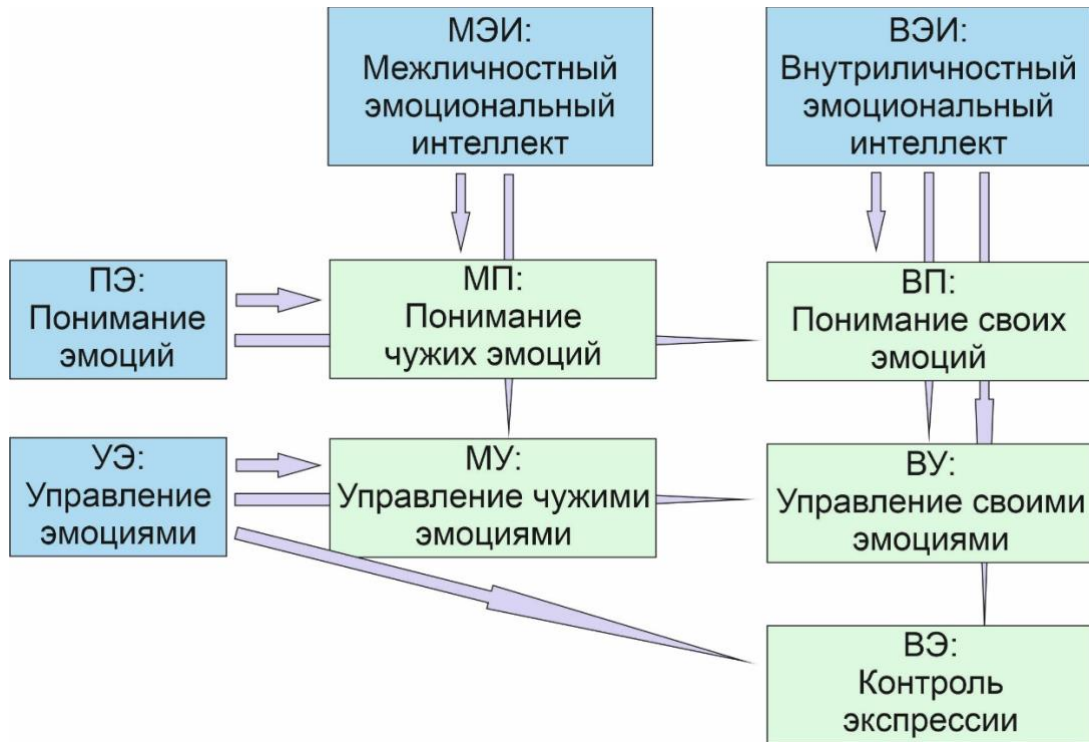


Рисунок 4. Шкалы и субшкалы опросника «ЭмИн»

Для подсчета результатов используется прямой и обратный ключ. Для прямого ключа ответы оцениваются по 4-бальной шкале (от 0 до 3) по следующей схеме: от «Совсем не согласен» – 0 баллов до «Полностью согласен» – 3 балла.

Обратный ключ: от «Совсем не согласен» – 3 балла до «Полностью согласен» – 0 баллов.

Кроме баллов, полученных по шкалам и субшкалам опросника эмоционального интеллекта, подсчитывается и общий уровень эмоционального интеллекта. Баллы общего уровня эмоционального интеллекта, а также по всем шкалам и субшкалам распределяются по 5 уровням эмоционального интеллекта: очень низкое значение, низкое значение, среднее, высокое и очень высокое значение.

«Опросник Когнитивных Ошибок» А.Е. Боброва

Опросник когнитивных ошибок – это русскоязычная версия опросника А.Фримена (Freeman, DeWolf, 1993), адаптированная в 2017 году А.Е. Бобровым.

Оригинальная версия опросника включала в себя 50 утверждений (по 5 утверждений на каждую из 10 шкал). Каждая шкала – это когнитивное искажение (перечислены на Рисунке 5).

В процессе адаптации из опросника была исключена шкала «Самоуверенность», отражающая идею собственной исключительности. Таким образом, в опроснике осталось 9 шкал и 45 утверждений. Названия некоторых шкал (когнитивных ошибок) были изменены на синонимичные русские варианты, более понятные и узнаваемые. На каждое утверждение испытуемые должны выразить степень согласия, выбрав один из 4 вариантов ответа: никогда, иногда, часто, всегда. Ответы оцениваются следующим образом: от «Никогда» – 1 балл до «Всегда» – 4 балла.

Два утверждения (№27 и №41) оцениваются с помощью обратного ключа: от «Никогда» – 4 балла до «Всегда» – 1 балл.

Наименование и описание шкал «Опросника когнитивных ошибок» приведены на Рисунке 5:

Персонализация	<p>Ожидание негативного отношения к себе, склонность все принимать на свой счет. Любое несогласие воспринимается, как унижение, обесценивание или отвержение. Проявляется, как фиксация на критике, недоверие, подозрительность, настороженность, ожидание негативного отношения к себе со стороны других людей.</p>
Чтение мыслей	<p>Склонность делать логически необоснованные выводы, додумывать, опираясь на свои мысли и идеи. Проявляется, односторонние суждения о мыслях, состояниях, чувствах и намерениях других людей. Неспособность смотреть на ситуацию с разных углов зрения, учитывать различные аспекты ситуаций и обстоятельств.</p>
Упрямство	<p>Стремление отстаивать и защищать свою точку зрения, эгоцентрическая установка, фокусирование на своих интересах и потребностях. Проявляется как негибкость суждений, эгоцентризм, склонность явно или скрыто оспаривать чужое мнение, настаивать на своем.</p>
Морализация	<p>Требование повышенной моральной ответственности, особенно от других людей, стремление обеспечить безопасность за счет контроля поведения других через с опору на моральные ценности. проявляется как оперирование моральными суждениями и оценками в отношениях с другими людьми. Ориентирование на моральные «идеалы».</p>
Катастрофизация	<p>Преувеличение значимости проблем, склонность бурно реагировать даже на мелкие оплошности или неудачи. Негативное восприятие происходящего. Проявляется как обостренное, преувеличенное реагирование на происходящее, особенно на проблемы, даже незначительные. Могут выражаться в ожидании угрозы жизни, здоровью, статусу и т.д.</p>
Выученная беспомощность	<p>Принижение своих возможностей, неспособность видеть возможность своего влияния на происходящее. Пессимистическая установка. Неспособность взять на себя ответственность. Проявляется как обесценивание своих возможностей, поиск защиты и помощи, стремление переложить свою ответственность. Стремление оправдать свою бездеятельность и пассивность слабостью и беспомощностью.</p>
Максимализм	<p>Крайность в оценках, стремление к безупречности. Склонность предъявлять высокие требования к себе и другим. Проявляется как тенденция преувеличивать свои достижения, постоянное стремление к идеалу, потребность в похвале и восхищении. Обесценивание других за небольшие недочеты.</p>
Преувеличение опасности	<p>Избегание рисков, соперничества и ответственности. Нежелание покидать зону комфорта. Проявляется как самоограничения, объясняющиеся разного рода опасностями, неблагоприятными обстоятельствами или негативным отношением. Осторожность и пассивность, избегание.</p>
Гипернормативность	<p>Повышенная важность социальных норма, перфекционизм, тщательное следование нормам и правилам. Проявляется как безусловная приверженность правилам, исполнительность, тщательность. Вынесение оценок, исходя из принятых нормативов.</p>

Рисунок 5. Описание шкал «Опросника когнитивных ошибок»

2.3 Описание выборки исследования

Исследование проводилось в нескольких учреждениях г.Ярославля и г.Щелково, выборка была набрана случайным образом. Все респонденты участвовали в исследовании по собственному желанию. Вначале сообщалась цель исследования, используемые методики и среднее время, необходимое на их заполнение. Желаящие принять участие в исследовании сначала заполняли анкету с демографическими данными (Приложение А), а затем предлагаемые методики (Приложение В).

В исследовании приняли участие 174 человека. По результатам опросника «Профиль созависимости» 3 человека оказались несозависимы (общий балл по опроснику у них оказался меньше 66 баллов). Они были исключены из исследования из-за несоответствия основному критерию отбора респондентов – наличию созависимости. Таким образом наша выборка составила 171 человек, из них 101 женщина (59%) и 70 мужчин (41%). Возраст испытуемых от 21 до 58 лет, средний возраст – 33,8 лет. Среди них 125 чел. (73%) с высшим образованием и 46 (27%) человек со средним профессиональным образованием.

На базе основной выборки респондентов проводилось основное эмпирическое исследование (Исследование №1), направленное на проверку гипотезы о том, что когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются факторами, включенными в структуру созависимости.

Для проверки второй гипотезы проводилось Исследование №2 (сравнение параметров когнитивных искажений и эмоционального интеллекта у актуализированных и неактуализированных созависимых), и вся выборка была разделена на две подгруппы – актуализированные и неактуализированные созависимые. Разделение проводилось в соответствии с результатами опросника «Профиль созависимости» - респонденты, показавшие 5 и больше оценок в 9 или 10 баллов попали в подгруппу Актуализированные, респонденты показавшие меньше пяти выбросов (9 и 10-бальных ответов) попали в подгруппу

«Неактуализированные». Количество человек в подгруппе «Актуализированные» составило 126 человек (79 женщин и 47 мужчин), в подгруппе «Неактуализированные» - 45 человек (22 женщины и 23 мужчины). Средний возраст респондентов подгруппы «Актуализированные» - 32,7 лет, подгруппы «Неактуализированные» - 36,1 лет.

Для проверки третьей гипотезы было проведено Исследование №3 – эксперимент. Для этой цели из общего количества участников исследования были выбраны желающие пройти программу по коррекции когнитивных искажений и повышению эмоционального интеллекта. Они составили экспериментальную группу. В нее вошли 31 человек (21 женщина и 11 мужчин), в возрасте от 24 до 47 лет, средний возраст – 35,9 лет. Из них – 23 чел. с высшим образованием, 8 чел. – со средним профессиональным.

По окончании эксперимента (через полтора года) была сформирована контрольная группа из участников основного исследования. Для достижения максимальной чистоты эксперимента в контрольную группу набирались участники, в жизни которых за время эксперимента не происходило значимых событий и изменений, которые могли бы повлечь за собой изменения в уровне созависимости. С этой целью отбор проводился в 2 этапа. На первом этапе всем потенциальным участникам предлагалось заполнить «Анкету для отбора в контрольную группу», уточняющую события их жизни за последние 2 года (Приложение Б). На первом этапе отсеивались все респонденты, в жизни которых за это время произошли важные события. Вторым этапом было собеседование, уточняющее результаты, полученные при анкетировании. Таким образом в Контрольную группу было набрано 30 человек, в жизни которых за 2 года не происходило каких-либо изменений и важных событий.

Контрольная группа - 30 человек (16 женщин и 14 мужчин), в возрасте от 25 до 51, средний возраст – 39,1 лет. Из них 22 чел. с высшим образованием и 8 чел. - со средним специальным.

Участники эксперимента, 61 чел. (экспериментальная и контрольная группы) были протестированы дважды с промежутком в полтора года.

Всего в общей сложности было обработано 232 анкеты (без учета трех анкет, исключенных из исследования на первом этапе).

Все испытуемые участвовали на добровольной основе. Всем участникам исследования на электронную почту были отправлены результаты прохождения тестов (указывался уровень эмоционального интеллекта, перечислялись когнитивные искажения и подтверждалось (или опровергалось) наличие актуализированной созависимости).

Статистическая обработка данных

Обработка результатов проводилась с помощью программы для статистической обработки данных SPSS 17.

В работе использовались методы первичного статистического анализа с расчетом средних значений, критерий Манна-Уитни, коэффициенты ранговой корреляции Спирмена и Пирсона, критерий Вилкоксона для зависимых выборок, индекс организованности структуры, индексы когерентности и дивергентности структуры, и регрессионный анализ.

2.4. Анализ результатов исследования общей выборки респондентов

Анализ распределения баллов

Распределение баллов по опросникам «Профиль созависимости» и «ЭМИн» не отличается от нормального. Распределение баллов по всем шкалам «Опросника когнитивных ошибок» отличается от нормального (на уровне $p < 0,03$). Анализ распределения проводился с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Гистограммы распределений представлены в Приложении Г.

2.4.1 Анализ взаимосвязи уровня проявлений созависимости и уровня эмоционального интеллекта

Для проверки гипотезы о взаимосвязи созависимости и эмоционального интеллекта был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Корреляции шкал опросников приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Корреляции опросника «Профиль созависимости» и шкал опросника «ЭМИн»

	Созависимость	Значимость
Общий уровень ЭИ	$r = -0,381$	**
Межличностный ЭИ	$r = -0,216$	**
Внутриличностный ЭИ	$r = -0,433$	**
Понимание эмоций	$r = -0,312$	**
Управление эмоциями	$r = -0,366$	**
Межличностное понимание эмоций	$r = -0,218$	**
Межличностное управление эмоциями	$r = -0,334$	**
Внутриличностное понимание эмоций	$r = -0,456$	**
Внутриличностное управление эмоциями	$r = -0,360$	**
Контроль экспрессии	$r = -0,273$	**

**Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя)

У респондентов нашей выборки обнаружена значимая отрицательная взаимосвязь между уровнем созависимости и шкалами эмоционального интеллекта. Все взаимосвязи имеют высокую значимость (на уровне ($p < 0,01$)). Отрицательная корреляция созависимости со всеми шкалами эмоционального

интеллекта означает, что чем ниже эмоциональный интеллект, тем больше паттернов созависимого поведения проявляет человек.

По отдельным шкалам эмоционального интеллекта можно отметить:

✓ По всем шкалам эмоционального интеллекта обнаружена обратная взаимосвязь, это значит, что чем ниже любые показатели эмоционального интеллекта, тем более явно выраженным будет созависимое поведение.

✓ Самая сильная взаимосвязь обнаружена по шкале ВЭИ. Чем ниже балл по шкале ВЭИ, тем больше паттернов созависимого поведения проявляет человек. Это значит, что человек, не понимая своих собственных чувств, не способен качественно позаботиться о своем эмоциональном состоянии и больше зависит от других эмоционально. Человек может ожидать, что другие люди «позаботятся» о его чувствах – успокоят, поддержат, сделают желаемое действие и т.д. Также, без понимания своих чувств, человек не способен дать качественную обратную связь окружающим о том, что для него комфортно или не комфортно, как им выстраивать с ним отношения и т.д. Он не способен объяснить, что его расстраивает, что пугает, что тревожит, что бы ему хотелось от близких, как им себя с ним правильно себя вести. Отсутствие контакта со своими чувствами может создавать ожидания от других и соответственно увеличивать зависимость от них.

✓ Вторая по силе связь обнаружена по Общему баллу эмоционального интеллекта. Чем ниже общий уровень эмоционального интеллекта, тем больше паттернов созависимого поведения проявляет человек. Это связано с тем, что при низком общем балле эмоционального интеллекта у человека хуже контакт с эмоциями других людей и с миром своих чувств, а значит, ему сложно понять себя и других, озвучить свои потребности и определить потребности других людей. Следовательно, тем больше человек вынужден ориентироваться и опираться на окружающих его людей, на их поведение, слова и желания.

✓ Третья по силе связь выявлена по шкале «Управление». Чем ниже балл по шкале Управление эмоциями, тем больше человек эмоционально зависит от

окружающих, ожидая от них «помощи» в изменении своего эмоционального фона. Чем ниже балл по шкале «Упрямство», тем меньше человек способен влиять на эмоциональный фон других людей.

Мы выявили отрицательные взаимосвязи созависимости со всеми шкалами эмоционального интеллекта. 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.

2.4.2 Анализ взаимосвязи уровня проявлений созависимости и когнитивных искажений

Для проверки гипотезы о взаимосвязи созависимости с показателями когнитивных искажений был проведен корреляционный анализ. Т.к. распределение показателей когнитивных искажений по всем шкалам отличаются от нормального, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Корреляции шкал опросников приведены в Таблице 2.

Таблица 2. Корреляции опросника «Профиль созависимости» и «Опросника когнитивных ошибок»

	Созависимость	Значимость
Катастрофизация	r=0,499	**
Чтение мыслей	r=0,186	*
Персонализация	r=0,464	**
Максимализм	r=0,444	**
Выученная беспомощность	r=0,425	**
Преувеличение опасности	r=0,309	**
Гипернормативность	r=0,335	**
Упрямство	r=0,151	*
Морализация	r=0,559	**

** Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя)

* Корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя)

Как видно из таблицы, созависимость положительно коррелирует со всеми когнитивными искажениями. Это говорит о том, что когнитивные искажения

поддерживают паттерны созависимого поведения. Созависимые используют определенный стиль мышления, который помогает им привычным образом интерпретировать все, что происходит во внешней реальности, помогает подстраивать события под правила внутренней реальности. А также помогают защищаться от вызовов внешней реальности, оставаясь в привычной зоне комфорта.

Если обратиться к корреляциям созависимости с отдельными когнитивными искажениями, то можно отметить следующее:

- ✓ Самая сильная взаимосвязь обнаружена с когнитивным искажением «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.

- ✓ Когнитивные искажения «Чтение мыслей» и упрямство показали слабую взаимосвязь с созависимостью. Возможно, «Упрямство» не связано напрямую с паттернами созависимости, а показывает текущую, актуальную в настоящее время ситуацию в жизни индивида, по отношению к которой он чувствует протест. Так же и «Чтение мыслей», хотя и кажется достаточно типичной ошибкой мышления для созависимых (так как они всегда лучше знают, как нужно жить другому человеку), возможно обусловлена общим паттерном мышления, свойственным не только созависимым, но и в принципе подавляющему большинству людей. Этот паттерн поведения и мышления можно соотнести с механизмом проекции, когда все, что мы приписываем другому человеку (мысли, чувства, поведение, желания) является продуктом нашей внутренней реальности и не имеет ничего общего с другим человеком. Но так как механизм проекции бессознателен, то большинство людей уверены в своем стопроцентном понимании значимого другого.

- ✓ 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 показало 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.

Созависимость коррелирует со всеми когнитивными искажениями. Большинство взаимосвязей имеют высокую значимость (на уровне $p < 0,01$). Это говорит о том, что мышление созависимых часто бывает ошибочным, созависимым свойственны все исследуемые нами когнитивные искажения. Такого рода мышление может влиять на эмоциональный фон созависимых, провоцировать конфликты и усложнять взаимоотношения с людьми.

2.4.3 Регрессионный анализ созависимости

Для определения показателей, наиболее взаимосвязанных с созависимостью, мы использовали метод регрессионного анализа. В качестве независимых переменных выступили все шкалы эмоционального интеллекта, кроме шкалы Общего уровня ЭИ (так как она является комбинацией остальных шкал и не может быть включена в анализ), и все когнитивные искажения. В качестве зависимой переменной – созависимость.

С целью получения надежных результатов были исключены признаки, вызывавшие явления мультиколлинеарности. Исключение производилось на основе тепловой карты для коэффициентов корреляции выше порогового значения в 0,7. Результаты регрессионного анализа представлены в Таблице 3.

Таблица 3. Результаты регрессионного анализа

	В	Стд. ошибка	Бета	t	Знч.	
Морализация	7,734	1,050	0,442	7,363	0,000	***
Внутриличностное Понимание эмоций	-2,459	0,492	-0,306	-4,997	0,000	***
Выученная беспомощность	1,619	0,579	0,176	2,798	0,006	**

* коэффициенты регрессии на уровне значимости $p < 0,05$

*** коэффициенты регрессии на уровне значимости $p < 0,001$

Множественный коэффициент корреляции $R=0,678$, коэффициент детерминации $R^2=0,459$. Таким образом, регрессионный анализ показывает, что с помощью выявленных факторов объясняется 46% изменчивости зависимой переменной, т.е. состояния созависимости.

Результаты, представленные в таблице, позволяют сделать вывод, что созависимость наиболее взаимосвязана с Морализацией и Выученной беспомощностью. 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 Внутриличностного 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, поддерживающее 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 это 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.

Выводы по основному эмпирическому исследованию

Наша первая гипотеза подтвердилась: состояние созависимости имеет прямую взаимосвязь с наличием и выраженностью когнитивных искажений. Вторая гипотеза также подтвердилась: созависимость отрицательно связана с общим уровнем эмоционального интеллекта, а также со всеми его шкалами. Анализ данных нашего исследования показал, что в структуру личности созависимых прочно включены все измеряемые нами параметры эмоционального интеллекта и все когнитивные искажения. Это означает, что эмоциональный интеллект и когнитивные искажения являются важными аспектами созависимости, и проявления созависимости происходят при непосредственном участии этих параметров. Чем ниже эмоциональный интеллект, тем более созависим человек. Чем выше созависимость, тем хуже человек понимает эмоциональное состояние других людей, тем хуже его контакт со своими эмоциями и чувствами, тем сложнее ему понимать других людей, а также сложнее управлять своим эмоциональным

состоянием. Чем выше созависимость, тем больше ошибок мышления будет демонстрировать субъект. Они могут проявляться, как негативное мышление, тревожность, страх, нетолерантность к неопределенности, обидчивость, склонность принимать все на свой счет, неверие в свои силы, позиция жертвы.

Данные регрессионного анализа показали, что созависимость наиболее связана с двумя когнитивными искажениями – Морализация и Выученная беспомощность. Причем, морализация является основным, наиболее значимым для проявления созависимости когнитивным искажением. Мы можем предположить, что истоки ее идут из детства, когда ребенку приходилось вписываться в строгие рамки и правила семьи, где родители оправдывали свое, часто деструктивное, по отношению к ребенку поведение моральными правилами и принципами. А с другой стороны, показывали ребенку любовь и принятие только тогда, когда он следовал не своим чувствам и желаниям, а оправдывал ожидания родителей, вписывался в их нормы с стандарты. Именно такая модель поведения родителей формирует созависимое поведение у ребенка и «убивает» индивидуальность. Привычка морализировать могла быть «выучена» ребенком, как модель поведения, перенятая у родителей, близких или из социума.

Привычка ориентироваться на определенные моральные принципы приводит взрослого человека к тому, что он продолжает «морализировать», жить в соответствии с моральными принципами, часто ущемляющими его интересы, заставляющими терпеть, не выражать свои чувства, приспособливаться, отказываться от своих желаний, не быть собой.

Выявленная в исследовании взаимосвязь созависимости с когнитивными искажениями и эмоциональным интеллектом, а также рассмотрение всех этих параметров, как компонентов единой структуры, дает возможность предполагать, что, корректируя эмоциональный интеллект и ошибочное мышление, мы сможем изменить уровень проявлений созависимости.

Выводы, полученные по результатам основного эмпирического исследования, позволили нам разработать программу для созависимых по коррекции ошибок мышления и по повышению эмоционального интеллекта, не требующую необходимости осознания и принятия факта созависимости.

2.5 Анализ результатов сравнения актуализированных и неактуализированных созависимых

Для проверки гипотезы о том, что актуализированная созависимость характеризуется более низким эмоциональным интеллектом и наличием большего количества когнитивных искажений, мы разделили общую выборку на две подгруппы по результатам опросника «Профиль созависимости»: «Актуализированные созависимые» и «Неактуализированные созависимые». Актуализированные созависимые – это те, кто в настоящий период своей жизни находится с отношениями (или ситуациями), проявляющих паттерны созависимого поведения. Неактуализированные созависимые – лица, которые знакомы с созависимыми моделями поведения, сталкивались с ними, но на данный момент они не проявлены, т.к. отсутствуют ситуации (отношения), способствующие актуализации созависимости. В подгруппу «Актуализированные созависимые» вошли респонденты, выразившие высокую степень согласия (9 или 10 баллов) минимум по 4 утверждениям опросника. В подгруппу «Неактуализированные созависимые» вошли респонденты, в чьих ответах оказалось меньше 4 утверждений с высокой степенью согласия (9 или 10 баллов).

В подгруппу «Актуализированные СЗ» вошли 126 респондентов, в подгруппу «Неактуализированные СЗ» - 45 респондентов.

Анализ распределения баллов в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

В подгруппе «Актуализированные СЗ» распределение баллов по созависимости и эмоциональному интеллекту не отличается от нормального. Но распределение баллов по когнитивным искажениям, кроме КО «Максимализм» отличается от нормального на уровне $p < 0,001$.

В подгруппе «Неактуализированные СЗ» распределение баллов по созависимости, эмоциональному интеллекту и некоторым когнитивным

искажениям не отличается от нормального. Остальные КО («Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Гипернормативность», «Упрямство» и «Морализация») показали распределение, отличное от нормального на уровне $p < 0,001$. Анализ распределения проводился с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Так как распределение показателей созависимости и эмоционального интеллекта в обеих подгруппах не отличалось от нормального, был использован коэффициент корреляции Пирсона. А для выявления корреляций с когнитивными искажениями – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для сравнения средних мы использовали критерий Манна-Уитни.

Для сравнения дисперсий подгрупп Актуализированных и Неактуализированных по созависимости мы использовали диаграмму размаха («ящик с усами»). Диаграмма представлена на Рисунке 6.

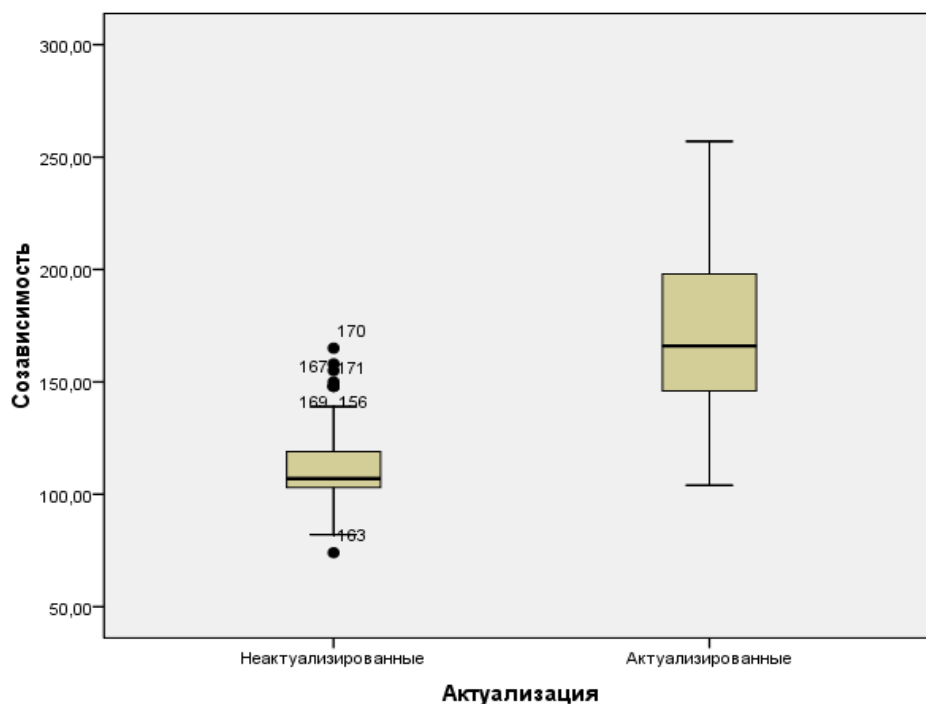


Рисунок 6. Диаграмма размаха баллов опросника «Профиль созависимости» для подгрупп «Актуализированные» и «Неактуализированные».

2.5.1 Сравнение подгрупп актуализированных и неактуализированных созависимых по различным параметрам

Были рассчитаны средние показатели по шкалам опросника «ЭмИн» для подгрупп «Актуализированные СЗ» и «Неактуализированные СЗ». Результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4. Средний балл по шкалам опросника «ЭмИн» в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

	Актуализированные созависимые		Неактуализированные созависимые	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Общий уровень ЭИ	82,29	16,33	94,53	16,43
Межличностный ЭИ	39,33	8,80	42,91	9,80
Внутриличностный ЭИ	41,59	9,29	49,53	8,02
Понимание эмоций	42,48	9,13	46,91	8,88
Управление эмоциями	40,08	8,94	47,62	8,59
Межличностное понимание эмоций	21,48	5,19	23,58	5,65
Межличностное управление эмоциями	17,16	4,80	19,96	4,03
Внутриличностное понимание эмоций	20,50	5,08	24,00	3,53
Внутриличностное управление эмоциями	10,58	3,37	13,38	2,72
Контроль экспрессии	10,26	3,18	12,51	3,36

Из таблицы видно, что две подгруппы отличаются по всем параметрам эмоционального интеллекта. Различия, хоть и небольшие, наблюдаются по всем шкалам эмоционального интеллекта.

Также мы сравнили количество человек в обеих подгруппах с разным уровнем эмоционального интеллекта. Результаты сравнения приведены в Таблице 5 и на Рисунке 7.

Таблица 5. Распределение респондентов по разным уровням ЭИ в процентном соотношении в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

Уровень ЭИ	Актуализированные СЗ	Неактуализированные СЗ
Очень низкий уровень ЭИ	26%	11%
Низкий уровень ЭИ	14%	2%
Средний уровень ЭИ	30%	27%
Высокий уровень ЭИ	25%	33%
Очень высокий уровень ЭИ	5%	27%

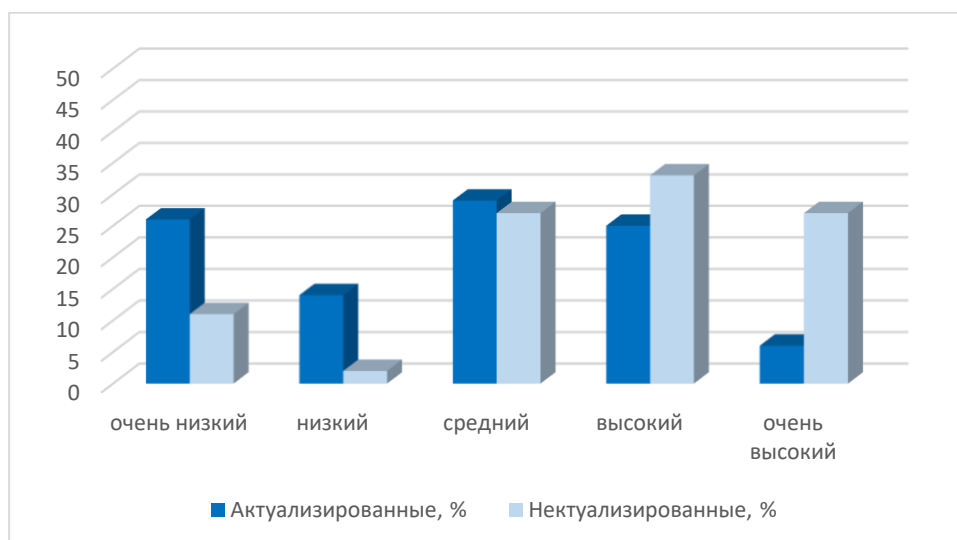


Рисунок 7. Гистограмма распределения респондентов по разным уровням ЭИ в процентном соотношении в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

Очень низкий и низкий уровень эмоционального интеллекта с большой разницей превалирует в подгруппе актуализированных созависимых. Наблюдается небольшая разница между подгруппами в высоком уровне эмоционального интеллекта – у неактуализированных созависимых немного больше индивидов с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Практически одинаковая картина наблюдается по среднему уровню эмоционального интеллекта. А очень высокий уровень эмоционального интеллекта сильно преобладает у представителей группы неактуализированных созависимых.

Мы можем сделать вывод о наличии определенной тенденции - с увеличением уровня эмоционального интеллекта снижается количество актуализированных созависимых. Таким образом, мы можем предположить, что высокий уровень эмоционального интеллекта является некой «защитой» от проявления паттернов созависимости. А очень низкий и низкий уровень

эмоционального интеллекта могут быть благодатной почвой для актуализации созависимости.

Также мы рассчитали и сравнили средние баллы по «Опроснику когнитивных ошибок» в двух подгруппах. Результаты приведены в Таблице 6 и на Рисунке 8.

Таблица 6. Средние баллы по «Опроснику когнитивных ошибок» в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

	Актуализированные созависимые		Неактуализированные созависимые	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Катастрофизация	2,60	2,63	0,42	1,20
Чтение мыслей	3,81	2,33	2,98	2,18
Персонализация	4,31	2,84	2,07	2,00
Максимализм	7,47	3,31	4,56	2,29
Выученная беспомощность	4,25	4,59	0,98	2,19
Преувеличение опасности	4,03	2,81	1,87	2,02
Гипернормативность	2,02	2,10	1,04	1,31
Упрямство	0,42	0,97	0,11	0,38
Морализация	2,54	2,34	0,64	1,32

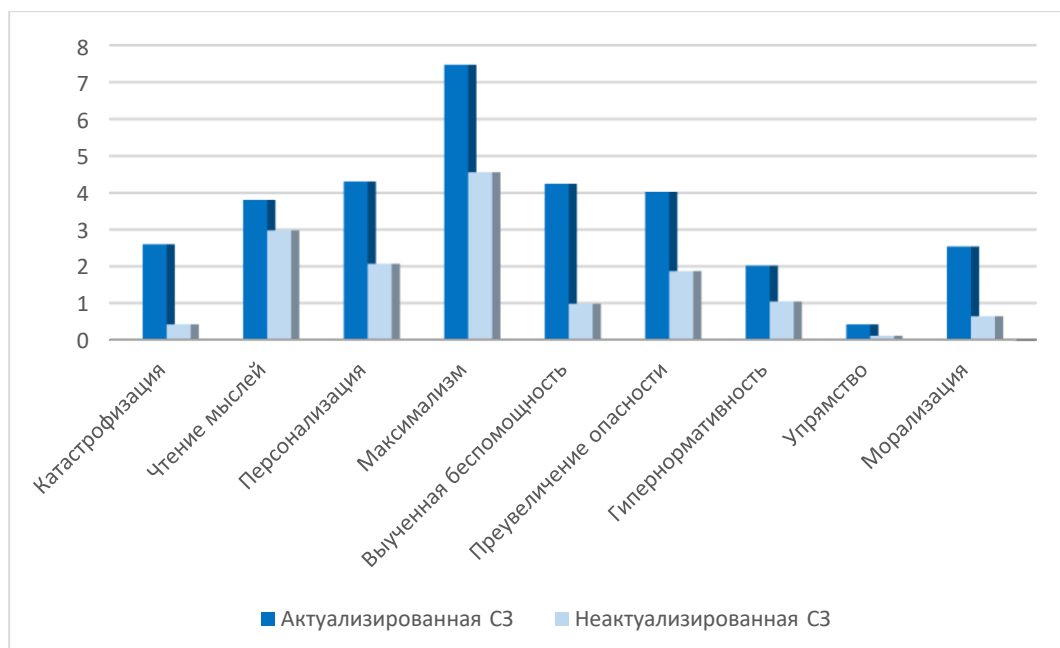


Рисунок 8. Гистограмма средних баллов по «Опроснику когнитивных ошибок» в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

Как видно из таблицы, средние баллы по всем когнитивным искажениям в подгруппе Актуализированных созависимых выше, чем в подгруппе Неактуализированных созависимых.

Также мы посчитали количество человек, показавших наличие когнитивных искажений в обеих группах, и сравнили их процентное соотношение. Результаты сравнения групп показаны в Таблице 7 и на Рисунке 9.

Таблица 7. Количество человек, имеющих когнитивные искажения, в процентном соотношении в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

	Катастрофизация	Чтение мыслей	Персонализация	Максимализм	Выученная беспомощность	Преувеличение опасности	Гипернормативность	Упрямство	Морализация
Актуализированные СЗ	69%	92%	91%	100%	65%	90%	69%	20%	75%
Неактуализированные СЗ	20%	82%	71%	100%	27%	17%	55%	9%	29%

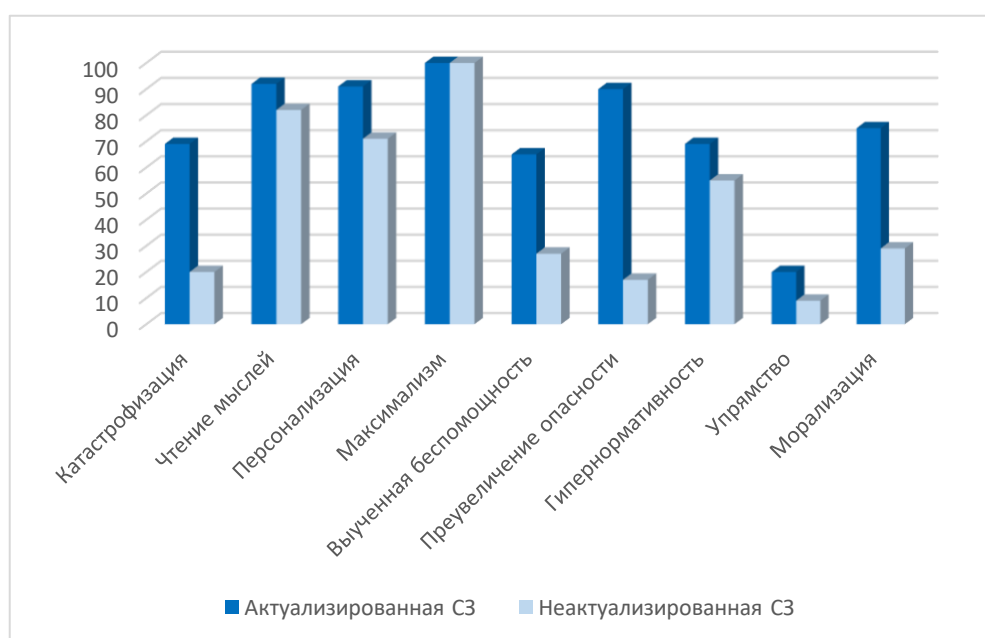


Рисунок 9. Гистограмма количества человек, имеющих когнитивные искажения в процентном соотношении в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

Когнитивное искажение «Максимализм» встречается у всех респондентов обеих групп. Мы можем сделать вывод, что КИ Максимализм присуще всем созависимым в принципе, и присутствует у них, независимо от актуализации паттернов созависимого поведения. В то время как Катастрофизация, Выученная беспомощность, Морализация и Преувеличение опасности ярко выражены именно у актуализированных созависимых. Мы можем предположить, что именно эти когнитивные искажения поддерживают состояние созависимости и являются триггерами для появления негативных эмоций.

В то время как КО Чтение мыслей, Персонализация, Максимализм, Гипернормативность и Упрямство в обеих группах находятся примерно на одном уровне или имеют небольшие различия. Это может говорить о том, что данные когнитивные искажения в принципе свойственны созависимым, независимо от того, актуализирована созависимость в данный момент или находится в латентном состоянии.

Чтобы проверить значимость различий между подгруппами мы провели сравнение средних по всем параметрам с помощью критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в Таблице 8.

Таблица 8. Сравнение групп актуализированных и неактуализированных созависимых по параметрам созависимости, эмоционального интеллекта и когнитивных искажений. Все сравнения рассчитаны с поправкой Бенъямини-Хохберга.

Шкала измерения	Группа респондентов	Среднее	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Общий уровень ЭИ	Актуализир. СЗ	82,29	U=1658,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	94,53	
МЭИ	Актуализир. СЗ	39,32	U=2104,50, p=0,011
	Неактуализир. СЗ	42,91	
ВЭИ	Актуализир. СЗ	41,59	U=1546,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	49,53	
Понимание	Актуализир. СЗ	42,48	U=2005,50, p=0,004
	Неактуализир. СЗ	46,91	
Управление	Актуализир. СЗ	40,08	U=1539,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	47,62	

Контроль экспрессии	Актуализир. СЗ	10,26	U=1810,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	12,51	
МП	Актуализир. СЗ	21,48	U=2159,50, p=0,018
	Неактуализир. СЗ	23,58	
МУ	Актуализир. СЗ	17,16	U=1843,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	19,96	
ВП	Актуализир. СЗ	20,50	U=1622,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	24,00	
ВУ	Актуализир. СЗ	10,58	U=1477,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	13,38	
Катастрофизация	Актуализир. СЗ	2,60	U=1254,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	0,42	
Чтение мыслей	Актуализир. СЗ	3,81	U=2332,50, p=0,075
	Неактуализир. СЗ	2,98	
Персонализация	Актуализир. СЗ	4,31	U=1501,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	2,07	
Максимализм	Актуализир. СЗ	7,47	U=1320,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	4,56	
Выученная беспомощность	Актуализир. СЗ	4,25	U=1542,50, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	0,98	
Преувеличение опасности	Актуализир. СЗ	4,03	U=1518,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	1,87	
Гипернормативность	Актуализир. СЗ	2,02	U=2050,00, p=0,006
	Неактуализир. СЗ	1,04	
Упрямство	Актуализир. СЗ	0,42	U=2500,00, p=0,081
	Неактуализир. СЗ	0,11	
Морализация	Актуализир. СЗ	2,54	U=1332,00, p<0,001
	Неактуализир. СЗ	0,64	

Значимые различия между подгруппами актуализированных и неактуализированных созависимых наблюдаются по всем шкалам эмоционального интеллекта, показатели актуализированных созависимых ниже, чем показатели неактуализированных. Это позволяет сделать вывод, что высокий уровень эмоционального интеллекта снижает проявления паттернов созависимого поведения. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен точнее различать эмоции свои и других людей, а также управлять эмоциональным фоном и внешним выражением эмоций. По всем когнитивным искажениям, кроме КО «Упрямство» и «Чтение мыслей» мы видим значимые различия в подгруппах. Это говорит о том, что при актуализации созависимости появляется (или

становится более выраженным) определенный стиль мышления. Который, возможно, является способом адаптации к ситуации. С одной стороны, такое мышление выполняет защитную функцию, помогает приспособиться к ситуации, с другой стороны, поддерживает паттерны созависимого поведения.

2.5.2 Анализ взаимосвязи созависимости с показателями когнитивных искажений и эмоционального интеллекта в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

Для исследования взаимосвязи созависимости с показателями шкал эмоционального интеллекта был проведен корреляционный анализ. Т.к. распределение показателей созависимости и эмоционального интеллекта в обеих группах не отличалось от нормального, был использован коэффициент корреляции Пирсона. Корреляции шкал опросников приведены в Таблице 9.

Таблица 9. Корреляция созависимости со шкалами эмоционального интеллекта в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

	Актуализированные созависимые		Неактуализированные созависимые	
	Корреляция	Знч.	Корреляция	Знч.
Общий уровень ЭИ	r=-0,328	**	Статистически значимых корреляций не обнаружено	
Межличностный ЭИ	r=-0,178	*		
Внутриличностный ЭИ	r=-0,375	**		
Понимание эмоций	r=-0,291	**		
Управление эмоциями	r=-0,278	**		
Межличностное понимание эмоций	Не обнаружено			
Межличностное управление эмоциями	r=-0,226	*		
Внутриличностное понимание эмоций	r=-0,410	**		
Внутриличностное управление эмоциями	r=-0,248	**		
Контроль экспрессии	r=-0,189	*		

** Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя)

* Корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя)

Самая сильная корреляция созависимости обнаружена со шкалой Внутриличностное понимание эмоций. Это означает, что чем ниже понимание своих эмоций, тем больше проявляются паттерны созависимого поведения. Вторая по силе связь обнаружена со шкалой Внутриличностного эмоционального интеллекта, третья – со шкалой Понимание эмоций. Из этого следует, что определяющим для поддержания состояния созависимости является степень контакта со своими эмоциями и умение их понимать. Видимо, когда эмоция четко определена, человек может дать окружающим адекватную обратную связь, что может способствовать завершению конфликта или разрешению какой-либо ситуации. Если же человек не в контакте со своим внутренним миром, ему сложно понять, что с ним происходит, и он ожидает от окружающих, чтобы они изменили свое поведение или сделали нужные действия для того, чтобы успокоить чувства. Для созависимых характерно отсутствие глубоко понимания своих чувств. Например, созависимые не задумываются, что за желанием контролировать стоит страх; за желанием заботиться о других стоит потребность в ощущении себя нужным и т.д. Контакт со своим внутренним миром и глубокое понимание своих истинных чувств и потребностей помогли бы созависимым перевести фокус внимания с других людей на себя. Наши результаты согласуются с результатами исследования С.А. Хазовой, которая выявила, что наиболее выраженным для созависимых является снижение способности к пониманию эмоций (Хазова, Шипова, 2020).

Для исследования взаимосвязи созависимости с показателями когнитивных искажений был проведен корреляционный анализ. Т.к. распределение показателей когнитивных искажений в обеих подгруппах практически по всем шкалам отличаются от нормального, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Корреляции шкал опросников приведены в Таблице 10.

Таблица 10. Корреляция созависимости с когнитивными искажениями в подгруппах актуализированных и неактуализированных созависимых

	Актуализированные созависимые		Неактуализированные созависимые	
	Корреляция	Знч.	Корреляция	Знч.
Катастрофизация	r=0,339	**	Статистически значимых корреляций не обнаружено	
Чтение мыслей	Не обнаружено			
Персонализация	r=0,385	**		
Максимализм	r=0,287	**		
Выученная беспомощность	r=0,317	**		
Преувеличение опасности	r=0,179	*		
Гипернормативность	r=0,263	**		
Упрямство	Не обнаружено			
Морализация	r=0,474	**		

** Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя)

* Корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя)

Как видно из результатов вычислений, в подгруппе актуализированных созависимых созависимость коррелирует со всеми шкалами эмоционального интеллекта и почти со всеми когнитивными искажениями (за исключением КИ «Чтение мыслей» и КИ «Упрямство»). В то время как в подгруппе неактуализированных не выявлено значимых взаимосвязей созависимости с эмоциональным интеллектом и когнитивными искажениями. Это говорит о том, что созависимость у респондентов данной подгруппы присутствует в латентном виде. То есть, пока она не актуализирована, она не включена прочно в структуру эмоциональной и когнитивной сферы испытуемых, и не оказывает влияния на эти сферы.

Выводы по сравнению подгрупп актуализированных и неактуализированных созависимых

Третья гипотеза подтвердилась – при актуализированной созависимости наблюдается большее количество когнитивных искажений.

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 искажений в группах актуализированных и неактуализированных созависимых выявилась яркая выраженность КО «Катастрофизация», «Выученная беспомощность», «Морализация» и «Преувеличение опасности». Таким образом, с опорой на смысловое содержание данных когнитивных искажений, 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.

Четвертая гипотеза подтвердилась: в выборках актуализированных и неактуализированных созависимых обнаружены значимые различия как в общем уровне эмоционального интеллекта, так и по всем шкалам. Сравнение количества человек, обладающих тем или иным уровнем эмоционального интеллекта также показало определенную динамику:

- *очень высокий* уровень эмоционального интеллекта значимо преобладает в подгруппе неактуализированных (27% респондентов против 5%). Можно предположить, что *очень высокий* эмоциональный интеллект помогает справляться с проявлениями созависимости и поддерживать ее в латентном состоянии. Хорошо развитая способность быть в контакте со своим внутренним миром, понимать эмоции других людей и умение справляться с негативным эмоциональным фоном позволяет строить более конструктивные и функциональные отношения с другими людьми.
- *низкий и очень низкий* уровень эмоционального интеллекта преобладает в подгруппе актуализированных (40% против 13%). Видимо, вследствие неспособности понимать чувства других людей и быть в контакте со своим внутренним миром, лица с низким эмоциональным интеллектом более подвержены ошибочному мышлению, а значит, актуализации созависимости и проявлению ее паттернов.
- примерно равное количество респондентов со *средним* уровнем эмоционального интеллекта в обеих подгруппах.
- С небольшой разницей в подгруппе неактуализированных созависимых преобладает количество респондентов с *высоким* уровнем эмоционального интеллекта (33% против 25%). Это говорит о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта не всегда может явиться способом средством «защиты» от проявлений созависимости. Видимо, ошибочное мышление

настолько искажает восприятие ситуации, что даже высокий уровень эмоционального интеллекта не всегда помогает адекватно оценить ситуацию.

Опираясь на полученные результаты, мы можем разработать программу терапевтического воздействия, направленного на работу с мышлением созависимых, а также на повышение уровня эмоционального интеллекта. Зная, какие именно когнитивные искажения провоцируют и поддерживают состояние созависимости, мы можем сфокусироваться в терапевтической работе именно на этих искажениях, чтобы снизить проявления созависимости и подготовить человека к событиям, которые могут быть триггерами для возникновения созависимости. Имея информацию о данных когнитивных искажениях и альтернативных способах мышления в ситуациях, активизирующих данное искажение, наш клиент будет подготовлен к тому, чтобы противостоять актуализации паттернов созависимого поведения в стрессовых ситуациях.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

В эксперименте приняли участие 61 человек (36 женщин и 25 мужчин). Он проводился в три этапа:

Первый этап (февраль-март 2021 года) – респонденты были опрошены в рамках общего исследования.

На **втором этапе** (апрель 2021 года – октябрь 2022 года) проводился эксперимент. Респонденты, выразившие желание пройти курс по коррекции состояния созависимости (31 человек), раз в неделю посещали групповые и индивидуальные сессии. При записи на участие в программе заключался терапевтический контракт, одно из условий которого было принятие на себя обязательства во время прохождения курса не принимать никаких жизненно важных решений (смена работы, развод и т.д.). Участники экспериментальной группы на протяжении полутора лет подвергались терапевтическому воздействию, которое было направлено на коррекцию когнитивных искажений и повышение уровня эмоционального интеллекта. Терапевтические сессии проводились в индивидуальном и групповом формате. Всего было проведено 75 индивидуальных сессий длительностью 50 минут, с периодичностью 1 раз в неделю. Групповые встречи проводились 1 раз в месяц, длительность 3 часа. Всего было проведено 15 групповых встреч. Формы групповой работы: лекции, упражнения на межличностное взаимодействие, «киноклуб» (обсуждение моделей поведения и реакций на примере художественных фильмов).

Третий этап (октябрь-ноябрь 2022 года) – респонденты (31 человек) были протестированы повторно. На этом же этапе была набрана Контрольная группа. Для достижения максимальной чистоты эксперимента в контрольную группу набирались участники, в жизни которых за время эксперимента не происходило значимых событий и изменений, которые могли бы повлечь за собой изменения в уровне созависимости. С этой целью отбор проводился в 2 этапа. На первом этапе

всем потенциальным участникам предлагалось заполнить анкету, уточняющую события их жизни за последние 2 года (Приложение Б). На первом этапе отсеивались все респонденты, в жизни которых за это время произошли важные события. Вторым этапом было собеседование, уточняющее результаты, полученные при анкетировании. Таким образом в Контрольную группу было набрано 30 человек, в жизни которых за 2 года не происходило каких-либо изменений и важных событий. Они также были протестированы повторно.

Общая выборка участников эксперимента была разделена на 2 подгруппы:

- Экспериментальная группа - лица, подвергнутые терапевтическому воздействию, (проходящие терапию, работающие с психологом) - 31 человек
- Контрольная группа - лица, не подвергавшиеся терапевтическому воздействию (не работающие с психологом) - 30 человек.

Каждая выделенная группа проходила тестирование два раза – первый раз в рамках основного эмпирического исследования, второй раз – после завершения эксперимента. Для прояснения третьей гипотезы о наличии изменений в показателях созависимости после терапевтического воздействия и для возможности сравнения групп мы разделили результаты разных лет тестирования на подгруппы. Результаты респондентов экспериментальной группы, полученные в тестировании 2021 года мы назвали «Экспериментальная 2021», результаты, полученные при повторном тестировании – «Экспериментальная 2022». То же мы проделали и с результатами респондентов контрольной группы. В итоге все респонденты эксперимента распределились по 4 подгруппам:

1. Экспериментальная-2021 (лица, проходящие терапию, тестирование 2021 год)
2. Контрольная-2021 (лица, не проходящие терапию, тестирование 2021 год)
3. Экспериментальная-2022 (лица, проходящие терапию, тестирование 2022 год)
4. Контрольная-2022 (лица, не проходящие терапию, тестирование 2022 год.

3.1 Сравнение экспериментальной и контрольной групп

Анализ распределения баллов

Для определения нормальности распределения был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Мы проверили на нормальность 4 группы респондентов.

Подгруппа «Экспериментальная-2021» показала нормальное распределение по всем шкалам на уровне $p > 0,05$, кроме шкал «Выученная беспомощность» ($p = 0,009$) и «Упрямство» ($p < 0,001$).

Подгруппа «Контрольная-2021» показала нормальное распределение по всем шкалам на уровне $p > 0,05$, кроме шкал «Катастрофизация» ($p = 0,007$) и «Упрямство» ($p < 0,001$).

Подгруппа «Экспериментальная-2022» показала нормальное распределение по некоторым шкалам на уровне $p > 0,05$, кроме шкалы «Морализация» ($p = 0,007$), а также «Катастрофизация», «Выученная беспомощность» и «Упрямство», распределение которых отличается от нормального на уровне $p < 0,001$.

Подгруппа «Контрольная-2022» показала нормальное распределение по всем шкалам на уровне $p > 0,05$, кроме шкал «Катастрофизация» ($p = 0,004$) и «Упрямство» ($p < 0,001$).

На основании этих результатов во избежание статистических ошибок, в дальнейшем анализе использовались непараметрические критерии – критерий Манна-Уитни и критерий Вилкоксона.

Сравнение групп по опроснику «Профиль созависимости»

Мы сравнили изначальные данные обеих групп, полученные в тестировании, проведенном в 2021 году. Для сравнения различий по опроснику «Профиль созависимости» между группами проходящих не проходящих терапию использовался критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в Таблице 11.

Таблица 11. Сравнение показателей опросника «Профиль созависимости» в подгруппах «Экспериментальна-2021» и «Контрольная-2021».

	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Созависимость	Экспериментальная-2021	160,16	41,14	U=383,50, p=0,240
	Контрольная-2021	149,10	42,63	

Как видно из таблицы, первоначально значимой разницы между группами не наблюдается. Средний балл по опроснику «Профиль созависимости» в экспериментальной подгруппе немного выше, чем у контрольной подгруппы.

Те же группы респондентов были протестированы спустя полтора года (в 2022 году). Результаты приведены в Таблице 12.

Таблица 12. Сравнение показателей опросника «Профиль созависимости» в подгруппах «Экспериментальна-2022» и «Контрольная-2022». Сравнение рассчитано с поправкой Бенъямини-Хохберга

	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Созависимость	Экспериментальная-2022	119,26	35,78	U=207,50, p=0,004
	Контрольная-2022	157,20	36,67	

Динамика изменений среднего балла по созависимости в экспериментальной и контрольной группах показана на Рисунке 10:

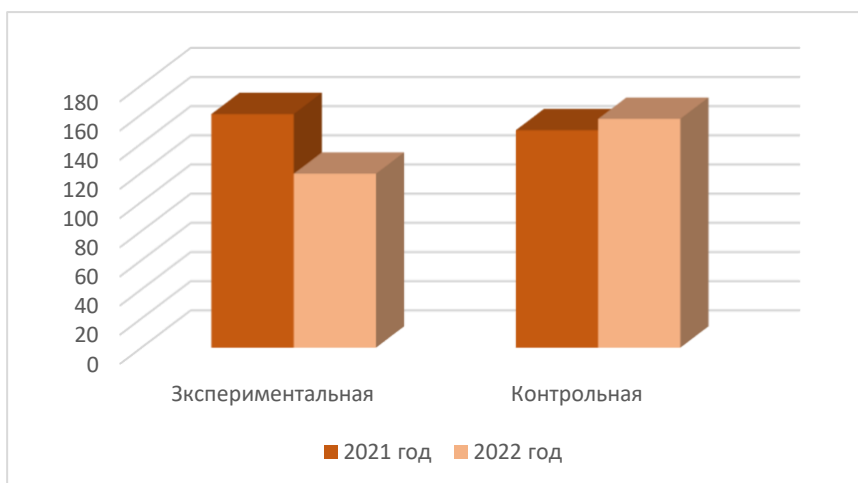


Рисунок 10. Динамика изменений среднего балла по созависимости в экспериментальной и контрольной группах

Как видно из таблиц и диаграммы, через полтора года эти две выборки показали существенные различия по среднему баллу созависимости. Подгруппа, проходившая терапию в течение этих полутора лет, показала намного более низкий балл по опроснику «Профиль созависимости», чем подгруппа респондентов, не проходивших терапию. Это подтверждает эффективность терапевтического воздействия и подтверждает нашу гипотезу о том, что воздействуя на когнитивные искажения и повышая эмоциональный интеллект мы можем уменьшать проявления созависимости.

Сравнение групп по опроснику «ЭМИн»

В 2021 году статистически значимых различий между двумя группами (экспериментальной и контрольной) не обнаружено.

В 2022 году между подгруппами «Экспериментальная-2022» и «Контрольная-2022» обнаружилось значимые различия, они представлены в Таблице 13.

Таблица 13. Сравнение показателей опросника «ЭМИн» в подгруппах «Экспериментальная-2022» и «Контрольная-2022». Все сравнения рассчитаны с поправкой Бенъямини-Хохберга

Шкала ЭИ	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Общий уровень ЭИ	Экспериментальная-2022	96,45	17,29	U=244,000, p=0,007
	Контрольная-2022	85,17	15,81	
МЭИ	Экспериментальная-2022	43,84	9,30	U=341,00, p=0,106
	Контрольная-2022	40,40	9,32	
ВЭИ	Экспериментальная-2022	48,10	10,65	U=341,500, p=0,106
	Контрольная-2022	44,27	8,43	
Понимание	Экспериментальная-2022	46,77	9,48	U=377,000, p=0,240
	Контрольная-2022	44,83	8,07	
Управление	Экспериментальная-2022	47,16	9,83	U=303,500, p=0,044
	Контрольная-2022	41,73	8,82	
Контроль экспрессии	Экспериментальная-2022	12,87	3,05	U=235,500, p=0,006
	Контрольная-2022	10,00	3,70	
МП	Экспериментальная-2022	24,26	5,88	U=324,000, p=0,075
	Контрольная-2022	21,47	5,93	

МУ	Экспериментальная-2022	20,87	4,27	U=320,000, p=0,072
	Контрольная-2022	18,70	4,32	
ВП	Экспериментальная-2022	23,39	4,70	U=385,500, p=0,263
	Контрольная-2022	22,73	3,25	
ВУ	Экспериментальная-2022	12,97	3,27	U=383,500, p=0,263
	Контрольная-2022	11,80	3,65	

Из таблицы видно, что за полтора года произошли значимые изменения у респондентов экспериментальной группы. По сравнению с респондентами контрольной группы, у них повысился общий уровень эмоционального интеллекта, а также эмоциональный интеллект по шкалам «Управление» и «Контроль экспрессии». Это говорит о том, что они научились управлять внутренним переживанием эмоций и их внешним выражением, а также научились действиям, помогающим влиять на эмоции других людей. Они научились выбирать наилучшие варианты реагирования на эмоции окружающих, помогающие снизить или предотвратить конфликт и снизить уровень стресса.

Сравнение групп по «Опроснику когнитивных ошибок»

Мы сравнили изначальные данные экспериментальной и контрольной подгрупп, полученные в тестировании, проведенном в 2021 году. Для сравнения различий между группами использовался критерий Манна-Уитни. Значимых различий по когнитивным искажениям между двумя группами при первоначальном тестировании в 2021 году выявлено не было.

Затем мы сравнили данные групп проходящих терапию и не проходящих терапию через полтора года (в 2022 году). Результаты приведены в Таблице 14.

Таблица 14. Сравнение показателей «Опросника когнитивных ошибок» в подгруппах «Экспериментальна-2022» и «Контрольная-2022». Все сравнения рассчитаны с поправкой Бенъямини-Хохберга.

Когнитивное искажение	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Катастрофизация	Экспериментальная-2022	0,97	1,66	U=406,500, p=0,338

	Контрольная-2022	1,67	2,38	
Чтение мыслей	Экспериментальная-2022	2,90	2,62	U=373,500, p=0,240
	Контрольная-2022	3,53	2,36	
Персонализация	Экспериментальная-2022	2,29	2,21	U=377,000, p=0,240
	Контрольная-2022	3,20	2,73	
Максимализм	Экспериментальная-2022	4,65	1,98	U=254,500, p=0,008
	Контрольная-2022	7,33	4,76	
Выученная беспомощность	Экспериментальная-2022	1,26	2,58	U=306,000, p=0,029
	Контрольная-2022	3,57	4,76	
Преувеличение опасности	Экспериментальная-2022	1,68	2,06	U=236,000, p=0,006
	Контрольная-2022	4,10	3,27	
Гипернормативность	Экспериментальная-2022	1,26	1,53	U=344,500, p=0,106
	Контрольная-2022	2,20	2,28	
Упрямство	Экспериментальная-2022	0,03	0,18	U=353,500, p=0,026
	Контрольная-2022	0,57	1,25	
Морализация	Экспериментальная-2022	1,06	1,55	U=261,000, p=0,008
	Контрольная-2022	2,50	2,27	

Из таблицы видно, что у респондентов экспериментальной группы за время проведения эксперимента произошли значимые изменения, что отразилось в разнице между показателями экспериментальной и контрольной групп в тестировании 2022 года. Значимые изменения коснулись 5 из 9 когнитивных искажений. По остальным искажениям значимых изменений не наблюдается, но, тем не менее, по средним значениям мы видим, что средний балл у респондентов экспериментальной группы ниже по всем когнитивным искажениям. Это подтверждает эффективность терапевтического воздействия.

3.2 Сравнение динамики изменений за время эксперимента в зависимых выборках (в экспериментальной и контрольной группах)

Сравнение групп по опроснику «Профиль созависимости»

Мы сравнили результаты тестирования зависимых выборок проходящих и не проходящих терапию. Для сравнения результатов тестирования использовался критерий Вилкоксона. Сравнение средних баллов по опроснику «Профиль созависимости» показало значимые различия в выборке проходящих терапию спустя полтора года: $T=-4,84$, при $p<0,001$. Это говорит о том, что за полтора года в этой выборке произошли существенные изменения в переживании состояния созависимости. Баллы по опроснику значительно уменьшились.

Результат сравнения средних баллов экспериментальной группы по опроснику «Профиль созависимости» до и после терапевтического воздействия показан в Таблице 15.

Таблица 15. Сравнение показателей опросника «Профиль созависимости» в экспериментальной группе до и после терапевтического воздействия

	Группа респондентов	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Вилкоксона)
Созависимость	Экспериментальная-2021	160,16	41,14	$T=-4,84$, $p<0,001$
	Экспериментальная-2022	119,26	35,78	

В контрольной подгруппе за время эксперимента значимых различий по опроснику «Профиль созависимости» не было обнаружено.

На диаграмме размаха (Рисунок 11) представлено распределение баллов опросника «Профиль созависимости» в «Экспериментальной» и «Контрольной» группах в начале и в конце эксперимента.

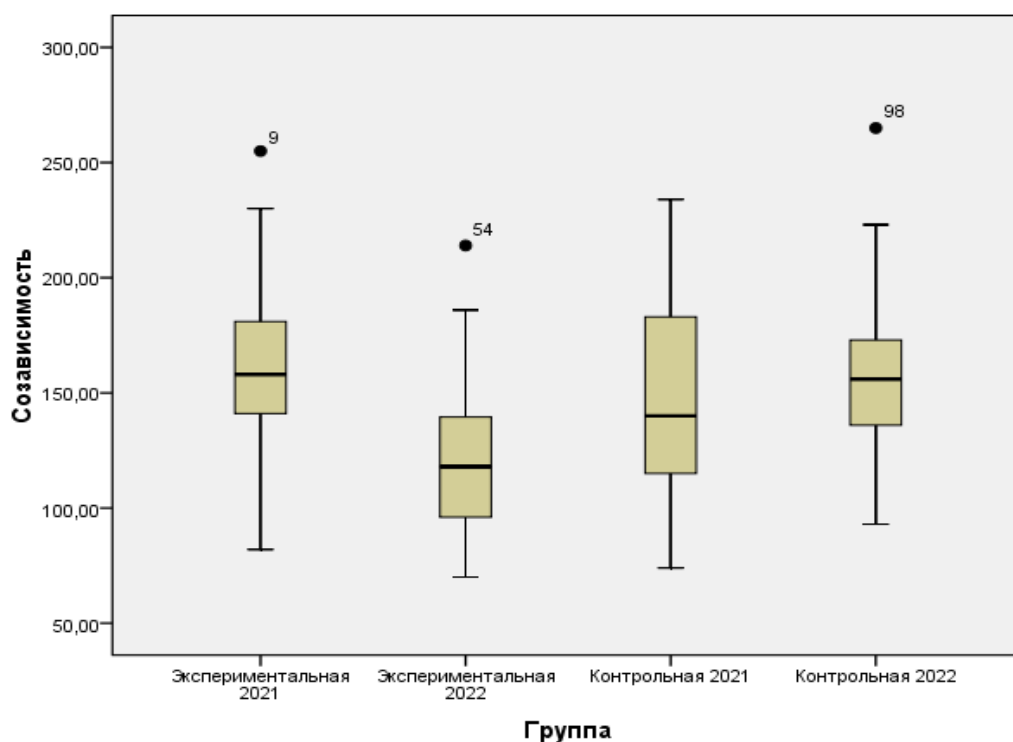


Рисунок 11. Распределение баллов по опроснику «Профиль созависимости» в «Экспериментальной» и «Контрольной» группах в начале и в конце эксперимента.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась – 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 средний балл по созависимости стал незначимо выше. Так как в Контрольную группу были включены только те респонденты, в жизни которых за полтора года не происходило каких-либо значимых событий, мы можем предположить, что увеличение среднего балла по созависимости обусловлено сложной ситуацией в стране: тревожными новостями, страхом за будущее и растущей неопределенностью.

Эти результаты говорят об эффективности терапевтического воздействия.

Сравнение групп по опроснику «ЭмИн»

Мы сравнили динамику изменений за полтора года в уровне эмоционального интеллекта отдельно у тех, кто проходил терапию и у тех, кто не проходил терапию.

Сравнение подгрупп «Контрольная-2021» и «Контрольная-2022» не показало значимых различий в динамике изменения баллов по уровню эмоционального интеллекта.

Результаты сравнения подгрупп «Экспериментальная-2021» и «Экспериментальная-2022» показаны в Таблице 16.

Таблица 16. Сравнение показателей опросника «ЭмИн» в экспериментальной группе до и после терапевтического воздействия. Все сравнения рассчитаны с поправкой Бенъямини-Хохберга

Шкала ЭИ	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Вилкоксона)
Общий уровень ЭИ	Экспериментальная-2021	90,35	20,75	T=-2,552, p=0,019
	Экспериментальная-2022	96,58	17,45	
МЭИ	Экспериментальная-2021	44,23	10,05	T=-0,198, p=0,843
	Экспериментальная-2022	43,84	9,30	
ВЭИ	Экспериментальная-2021	44,29	11,89	T=-3,001, p=0,008
	Экспериментальная-2022	48,10	10,65	
Понимание	Экспериментальная-2021	45,45	11,14	T=-1,145, p=0,302
	Экспериментальная-2022	46,77	9,48	
Управление	Экспериментальная-2021	44,90	10,57	T=-2,286, p=0,037
	Экспериментальная-2022	47,16	9,83	
Контроль экспрессии	Экспериментальная-2021	11,39	3,26	T=-2,567, p=0,019
	Экспериментальная-2022	12,87	3,05	
МП	Экспериментальная-2021	23,42	6,07	T=-0,687, p=0,518
	Экспериментальная-2022	24,26	5,88	
МУ	Экспериментальная-2021	19,71	4,94	T=-1,744, p=0,108
	Экспериментальная-2022	20,87	4,27	
ВП	Экспериментальная-2021	20,77	6,48	T=-2,991, p=0,008
	Экспериментальная-2022	23,39	4,70	
ВУ	Экспериментальная-2021	11,52	3,56	T=-2,615, p=0,019
	Экспериментальная-2022	12,97	3,27	

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, всех шкал внутриличностного эмоционального интеллекта (понимание и управление), шкал «Управление» и «Контроль экспрессии». Это означает, что участники экспериментальной группы за полтора года улучшили (или установили) контакт со своим внутренним миром эмоций, научились управлять своим внутренним эмоциональным состоянием, эмоциями других людей, а также контролировать внешнее выражение эмоций.

Сравнение групп по «Опроснику когнитивных ошибок»

Также мы провели сравнение динамики изменений среднего балла по когнитивным искажениям за полтора года в рамках каждой группы.

Сравнение групп «Контрольная-2021» и «Контрольная-2022» не показало значимых различий в когнитивных искажениях.

Результат сравнения групп «Экспериментальная-2021» и «Экспериментальная-2022» показан в Таблице 17.

Таблица 17. Сравнение показателей «Опросника когнитивных ошибок» в экспериментальной группе до и после терапевтического воздействия. Все сравнения рассчитаны с поправкой Беньямини-Хохберга

Когнитивное искажение	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Вилкоксона)
Катастрофизация	Экспериментальная-2021	2,00	2,05	T=-3,001, p=0,003
	Экспериментальная-2022	0,97	1,66	
Чтение мыслей	Экспериментальная-2021	4,03	2,36	T=-2,139, p=0,049
	Экспериментальная-2022	2,90	2,62	
Персонализация	Экспериментальная-2021	3,45	2,72	T=-3,050, p=0,008
	Экспериментальная-2022	2,29	2,21	
Максимализм	Экспериментальная-2021	6,61	3,07	T=-3,402, p=0,007
	Экспериментальная-2022	4,65	1,98	

Выученная беспомощность	Экспериментальная-2021	2,71	4,10	T=-2,980, p=0,008
	Экспериментальная-2022	1,26	2,58	
Преувеличение опасности	Экспериментальная-2021	2,55	1,99	T=-1,883, p=0,085
	Экспериментальная-2022	1,68	2,06	
Гипернормативно сть	Экспериментальная-2021	1,48	1,39	T=-0,825, p=0,455
	Экспериментальная-2022	1,26	1,53	
Упрямство	Экспериментальная-2021	0,13	0,43	T=-1,134, p=0,302
	Экспериментальная-2022	0,03	0,18	
Морализация	Экспериментальная-2021	2,32	2,26	T=-2,737, p=0,015
	Экспериментальная-2022	1,06	1,55	

Как видно из таблиц и диаграммы, в экспериментальной группе за полтора года произошли значимые изменения. Значимо уменьшился средний балл по 6 из 9 когнитивных искажений: «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.

Также мы посчитали количество человек, имеющих то или иное когнитивное искажение, на каждом этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах. Результаты сравнения в **экспериментальной** группе представлены в Таблице 18 и на Рисунке 12.

Таблица 18. Экспериментальная группа. Количество человек, показавших наличие того или иного когнитивного искажения по каждому году эксперимента

	Катастрофизация	Чтение мыслей	Персонализация	Максимализм	Выученная беспомощность	Преувеличение опасности	Гипернормативность	Упрямство	Морализация
2021 год	19	30	26	31	14	25	20	3	22
2022 год	11	26	22	31	9	18	17	1	14

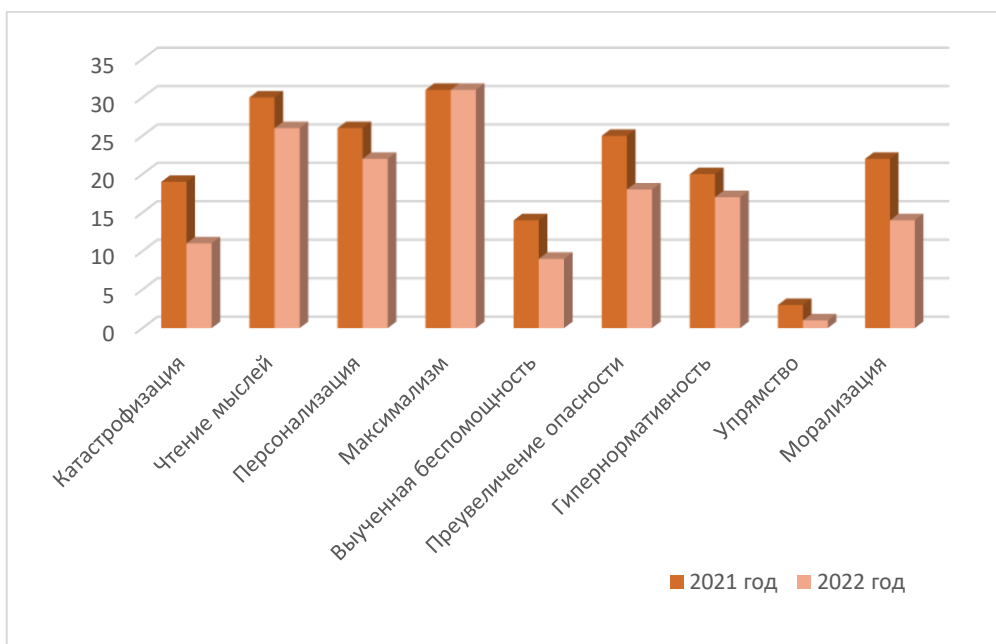


Рисунок 12. Экспериментальная группа. Диаграмма изменения количества человек, показавших наличие того или иного когнитивного искажения по каждому году эксперимента

Как видно из диаграммы, количество респондентов, имеющих когнитивные искажения, уменьшилось по каждому искажению. Особо значимое уменьшение отмечается по когнитивным искажениям «Катастрофизация» (исчезло у 8 человек), «Морализация» (исчезло у 8 человек), «Преувеличение опасности» (исчезло у 7 человек) и «Выученная беспомощность» (исчезло у 5 человек). Считаем это важным результатом, так как по данным регрессионного анализа именно когнитивные искажения «Морализация», «Катастрофизация» и «Выученная беспомощность» являются наиболее значимыми для поддержания состояния созависимости.

По остальным когнитивным искажениям показатели меньше – они исчезли у 2-4 человек. Только КО «Максимализм» остался на том же уровне. «Максимализм» - единственное когнитивное искажение, которое присутствует у всех респондентов. При первоначальном тестировании оно было у 100% респондентов и при повторном тестировании осталось на том же уровне. Возможные причины, почему так произошло:

- ✓ Разработанная нами программа, была направлена большей частью на коррекцию других, на наш взгляд более значимых для поддержания созависимости когнитивных искажений («Катастрофизация», «Морализация», «Выученная беспомощность»).
- ✓ Для коррекции когнитивного искажения «Максимализм» нужны другие методы и способы, отличные от тех, которые мы использовали.
- ✓ Когнитивное искажение «Максимализм» связано со стремлением к совершенству, чтобы в результате чувствовать себя «идеальным», хорошим, правильным. Т.е. максимализм – это способ повысить самооценку. И тогда, возможно, максимализм доступен для коррекции только на том этапе, когда у человека уже появится внутренняя опора, хотя бы немного укрепится самооценка, появится интроект внутреннего хорошего родителя, способный поддержать при неудаче.

Такие же расчеты мы произвели для респондентов контрольной группы. Результаты показаны в Таблице 19 и на Рисунке 13.

Таблица 19. Контрольная группа. Количество человек, показавших наличие того или иного когнитивного искажения по каждому году эксперимента

	Катастрофизация	Чтение мыслей	Персонализация	Максимализм	Выученная беспомощность	Преувеличение опасности	Гипернормативность	Упрямство	Морализация
2021 год	14	26	27	31	18	26	16	7	19
2022 год	14	28	27	31	19	30	23	9	26

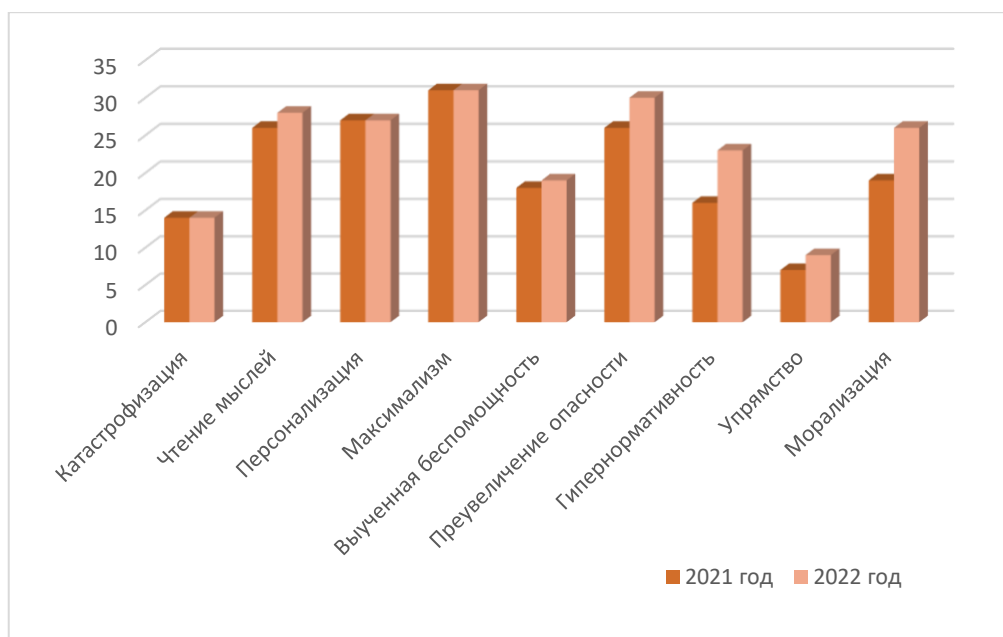


Рисунок 13. Контрольная группа. Диаграмма изменения количества человек, показавших наличие того или иного когнитивного искажения по каждому году эксперимента

Таблица и диаграмма показывают, что среди респондентов контрольной группы за время эксперимента не оказалось ни одного человека, у которого исчезло хотя бы одно когнитивное искажение. Напротив, количество человек, имеющих ту или иную ошибку мышления, увеличилось. Самый большой рост наблюдается по когнитивным искажениям «Гипернормативность» и «Морализация», за полтора года они появились у 7 человек из 30. Так же, как и в экспериментальной группе КО «Максимализм» наблюдается у 100% участников группы, и за время эксперимента изменений не произошло.

Исходя из результатов сравнения экспериментальной и контрольной групп, можно говорить об эффективности терапевтического вмешательства. В экспериментальной группе количество человек, имеющих когнитивные искажения уменьшилось и, что особо важно, в экспериментальной группе получены хорошие результаты по КО «Морализация», «Катастрофизация» и «Выученная беспомощность», которые являются наиболее значимыми для поддержания состояния созависимости.

Выводы по эксперименту

Четвертая гипотеза о том, что выраженность состояния созависимости можно уменьшать через коррекцию когнитивных искажений и повышение уровня эмоционального интеллекта – подтвердилась результатами эксперимента. За полтора года эксперимента у респондентов контрольной группы не произошло значимых изменений ни в уровне эмоционального интеллекта, ни в когнитивных искажениях, но вырос показатель созависимости. Критерий Вилкоксона показал значимые различия. В то время как у участников экспериментальной группы мы видим различия и в уровне эмоционального интеллекта, и в когнитивных искажениях, и в среднем балле по опроснику «Профиль созависимости». Уровень проявлений созависимости у участников экспериментальной подгруппы значимо снизился. Показатели эмоционального интеллекта значимо выросли по 4 шкалам из 6. Еще лучше результаты по когнитивным искажениям – за полтора года средний балл уменьшился по 6 искажениям из 9. Предыдущие результаты нашего исследования показали, что когнитивные искажения играют ведущую роль в поддержании созависимости. Поэтому, существенное снижение выраженности когнитивных искажений мы считаем одним из важных результатов исследования.

Все эти данные говорят о том, что терапевтическое воздействие на участников экспериментальной группы было эффективным. Важным результатом, подтверждающим это, является статистически значимое снижение показателя уровня созависимости, а также то, что 9 человек (почти треть!) из экспериментальной группы оказались уже неактуализированными созависимыми. То есть ушли ситуации, поддерживающие паттерны созависимого поведения или респонденты сменили свое отношение к этим ситуациям так, что они перестали вызывать негативные чувства. Это означает, что у респондентов экспериментальной группы снизилась тревожность, стремление поддаваться страхам и придавать негативную окраску происходящим событиям. Участники экспериментальной группы стали реже принимать на свой счет слова других людей, стали лучше понимать границы ответственности. Они дали себе право ошибаться,

быть неидеальными и стали меньше защищаться и выстраивать свою жизнь через апелляцию к моральным ценностям. Они начали больше опираться на свои силы и верить в то, что они при желании могут многое изменить в своей жизни, приняли свою ответственность за то, что с ними происходит. Перестали додумывать за других людей, научились больше быть в контакте и учитывать чувства, ценности и желания других.

Мы считаем, что повышение эмоционального интеллекта и уменьшение когнитивных искажений происходит одновременно, так как оба эти параметра взаимосвязаны. Например, работа с когнитивным искажением «Чтение мыслей» (понимание его действия, осознание и отслеживание в моменте) помогает понять, что человек, когда делает выводы о мыслях и желаниях другого человека, опирается на свои чувства и мысли. То есть просто приписывает другому человеку то, что, по его мнению, с ним происходит. На самом деле, это может быть далеко от реальности. Рефлексия и поиск других возможных интерпретаций поведения другого человека расширяет понимание многовариантности и заставляет внимательнее и глубже изучать поведение других людей, учит видеть, наблюдать, понимать их собственные реакции, а не приписывать им свои проекции. Такая работа, по сути, одновременно является и работой по повышению межличностного интеллекта. Или, например, развитие внутриличностного интеллекта, не может не отразиться на проявлении когнитивного искажения «Морализация». Когда человек в контакте со своими чувствами, желаниями и эмоциональными потребностями, тогда у него есть возможность прямо и честно попросить у близких поддержки или внимания, и ему не нужно прибегать к манипуляциям. Или, понимая истинные причины своих манипуляций по отношению к близким, человек может начать видеть варианты закрытия своих дефицитов без использования для этого других людей. Работа с внутриличностным эмоциональным интеллектом также положительно отразится на КО «Выученная беспомощность». Постепенно приобретая опыт контакта со своими чувствами и обучаясь выражать их конструктивным способом, наши клиенты понимают, что могут влиять на

происходящее, даже просто выражая свои чувства и озвучивая свои потребности. Это вселяет в них веру в свои силы и уменьшает проявления выученной беспомощности.

Также и работа с пониманием и управлением эмоциями поможет в коррекции когнитивного искажения «Выученная беспомощность». Умея понимать свои и чужие эмоции и умея конструктивно влиять на свой эмоциональный фон, человеку легче влиять на происходящие события. Это также дает ощущение внутренней силы и уменьшает проявления выученной беспомощности. А ощущение внутренней силы, в свою очередь, вносит вклад в повышение самооценки и уверенности в себе. А рост самооценки не может не отразиться на проявлении когнитивных искажений «Персонализация» и «Максимализм». При росте самооценки уменьшается страх критики, страх ошибиться и становится ненужным стремление к совершенству, так как уже не нужно доказывать себе и миру свою «хорошесть».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению когнитивных искажений и эмоционального интеллекта, как факторов, входящих в структуру созависимости.

Анализ литературы показал большой интерес к теме созависимости со стороны научной психологии за последние несколько лет. Однако, несмотря на это, тема нуждается в дальнейшей разработке, так как до сих пор нет единой концепции созависимости и нет единого определения данного феномена. Каждый исследователь изучает созависимость с точки зрения своего подхода и рассматривает ее факторы через призму своей научной парадигмы. Мы опираемся на подход Артемцевой и понимаем созависимость, как «поведение, мотивированное зависимостями значимых людей».

Созависимость, как поведение, часто описывается вместе с определенным рода мышлением и особенностями понимания и управления эмоциями. Проведено множество исследований эмоциональной сферы созависимых, несколько исследований когнитивного компонента при созависимости. Но еще никто не изучал эти аспекты, как компоненты структуры созависимости, а также их взаимодействие и влияние на состояние созависимости.

Проанализировав различные подходы, мы решили исследовать созависимость, опираясь на подход Мясищева, который считал отношения между людьми показателем внутреннего мира человека и рассматривал 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. Бек вводит понятие когнитивных искажений, которые детерминируют эмоции и определяют поведенческую реакцию.

Опираясь на подход В.Н. Мясищева и концепцию А. Бека, мы решили рассмотреть когнитивные искажения и эмоциональный интеллект, как факторы созависимости. В структуру созависимости входят эти компоненты, они неоднократно описаны исследователями и изучены по отдельности, но сочетание и взаимовлияние этих компонентов до сих пор остается неизученным.

Вторая научная проблема, рассматриваемая в данной работе – вклад в уточнение конструкта «созависимость», который обычно понимается, как что-то негативное и присущее только некоторым людям. Н.Г. Артемцева, а также другие авторы (И.А. Шаповал, Т.В. Чернобровкина) говорят о социальной обусловленности созависимости, о наличии паттернов созависимости в латентном виде в психике каждого человека. Н.Г. Артемцева разделяет созависимость на актуализированную (паттерны созависимого поведения в настоящее время проявлены в жизни человека) и неактуализированную (человек знаком с созависимым поведением, но в настоящий момент в его жизни они не проявляются). В данной работе мы впервые рассматриваем различия актуализированных и неактуализированных созависимых, а также выявляем факторы, актуализирующие созависимость.

Третья проблема, рассматриваемая в данной работе – проблема эффективной коррекции состояния актуализированной созависимости. Отличительным признаком созависимости является то, что она не осознается - вектор проблемы у созависимых всегда находится в другом человеке. Для возможности осуществления терапевтической работы по имеющимся программам требуется признание себя созависимым. Часто попытка обратить созависимого к своим проблемам встречается сильным сопротивлением, обесцениваем терапию и отказом от работы. Как следствие, многие актуализированные созависимые остаются без терапевтической поддержки и помощи. Мы поставили задачу разработать

программу коррекции состояния созависимости не напрямую, а через ее факторы, через элементы ее структуры. Такими факторами стали когнитивные искажения и эмоциональный интеллект.

Наше исследование еще раз подтвердило концепцию Н.Г. Артемцевой, что созависимость присуща практически всем. В нашем исследовании из 174 человек всего трое оказались несозависимы. В ходе исследования было установлено, что когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются важными факторами состояния созависимости. Созависимость положительно коррелирует со всеми исследуемыми нами когнитивными искажениями и отрицательно коррелирует с уровнем эмоционального интеллекта. Структурный анализ показал прочную связь между созависимостью, всеми шкалами эмоционального интеллекта и всеми когнитивными искажениями. Регрессионный анализ выявил первостепенную роль когнитивных искажений при созависимости и позволил выделить наиболее важные для поддержания состояния созависимости когнитивные искажения: Морализация, Катастрофизация и Выученная беспомощность.

Данное исследование позволило определить разницу в структуре личности у актуализированных и неактуализированных созависимых. При актуализированной созависимости наблюдается большее количество когнитивных искажений. Особенно ярко при актуализированной созависимости выражены когнитивные искажения: Катастрофизация, Морализация, Выученная беспомощность и Преувеличение опасности. Эти результаты согласуются с данными регрессионного анализа, проведенного на общей выборке и выявившего первостепенную роль этих же когнитивных искажений (за исключением КИ Преувеличение опасности). Эти данные подтверждаются теоретическими наблюдениями многих авторов о том, что созависимым присущ определенный тип мышления. Этот способ мышления оказывается ошибочным, искажающим реальность и заставляющим созависимых реагировать на происходящее деструктивным способом. Также мы выявили, что особенно подвержены актуализации созависимости лица, имеющие низкий и очень

низкий уровень эмоционального интеллекта. А обладатели среднего, высокого и очень высокого уровня эмоционального интеллекта одинаково подвержены актуализации созависимости. Это еще раз доказывает вторичную роль эмоционального компонента в структуре созависимости и первичную роль бессознательного когнитивного наполнения, которое придается каждой ситуации и детерминирует эмоцию.

Выявление структурообразующих факторов созависимости позволило разработать программу коррекции созависимости через ее компоненты – когнитивные искажения и эмоциональный интеллект. Так как первичным фактором для актуализации и поддержания созависимости стали когнитивные искажения, основной фокус внимания был направлен именно на их коррекцию. По результатам эксперимента программа показала свою эффективность. За полтора года эксперимента у участников экспериментальной группы значимо вырос уровень эмоционального интеллекта, значимо уменьшился средний балл по когнитивным искажениям. И самое важное, за время эксперимента значимо снизился уровень выраженности созависимости. В то время как у респондентов контрольной группы за время эксперимента не произошло значимых уменьшений показателей созависимости и когнитивных искажений и нет значимого повышения уровня эмоционального интеллекта. Таким образом мы доказали, что созависимость можно корректировать, воздействуя на элементы ее структуры.

Полученные в нашем исследовании данные могут положить начало дальнейшим исследованиям созависимости, как феномена отношений в неразрывной связи поведенческого, эмоционального и когнитивного компонентов. Также результаты могут быть применены в консультативной и терапевтической работе с созависимыми, для психообразования, для выбора способов коррекции, для более глубокого разъяснения сути данного феномена. Результаты могут использоваться как в индивидуальной практике, так и в групповой работе.

Ограничения данного исследования:

- Подгруппы актуализированных и неактуализированных созависимых почти в 3 раза отличались друг от друга по размеру выборки.
- За время проведения эксперимента с респондентами Контрольной группы не проводилось никакой психологической работы. Это можно считать ограничениями исследования, так как результат изменения в показателях Экспериментальной группы мог быть обусловлен не целенаправленным воздействием на ошибочное мышление и эмоциональный интеллект, а самим фактом психологической работы.

Данная работа позволяет выделить следующие направления для 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.
- Было бы интересно исследовать эмоциональный интеллект как черту личности (а не как способность) в структуре состояния созависимости и в связи с когнитивными искажениями.
- Возможно, стоит провести подобный эксперимент, включив в него психологическую работу с респондентами Контрольной группы, не направленную на коррекцию когнитивных искажений и повышение уровня эмоционального интеллекта.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. Когнитивные искажения включены в структуру личности созависимого человека. Каждая из исследуемых нами когнитивных искажений 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 искажений. Актуализированная созависимость характеризуется большим количеством когнитивных искажений, 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов А. Ю., Козлов Д. Д. Познавательные стратегии в работе сознания и бессознательного // Известия Самарского научного центра Российской Академии Наук. 2014. Т. 16. № 2–4. С. 864–872.
2. Агибалова Т. В., Тучина О. Д., Бузик О. Ж., Потапова Р. К., Потапов В. В. Когнитивные нарушения у пациентов с патологическим влечением к азартным играм // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 4 (110). С. 167–185.
3. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. СПб: Речь, 2003. 120 с.
4. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. СПб: Речь, 2009. 120 с.
5. Алексеева М. А. Развитие эмоционального интеллекта как основы профессиональных компетенций начинающих педагогов // Азимут научных исследований: Педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 4 (37). С. 282–285.
6. Алиева В. О. К вопросу о перспективах использования средств психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта студентов // Информация и образование: Границы коммуникаций. 2022. № 14 (22). С. 298–301.
7. Ананьева Г. А. Семья: химическая зависимость и созависимость. Работа с созависимостью. Москва: Независимая фирма «Класс», 2003. 187 с.
8. Ананьева К. И., Харитонов А. Н. Новые возможности в исследованиях коммуникативных ситуаций // Психологические и психоаналитические исследования / под ред. А.Н. Лебедева. Москва: Институт Психоанализа, 2009. С. 21–35.
9. Андреева И. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга // Материалы 4 международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: СПбИУиП, 2009. С. 24–26.
10. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
11. Антошкин К. А., Митина А. А., Юдакова С. С. Развитие эмоционального интеллекта школьников и педагогов средствами школьного иммерсивного театра на основе технологии профессиональной пробы // Научно-педагогический журнал «Учитель Алтая». 2022. № 2 (11). С. 83–97.
12. Ариэли Д. Поведенческая экономика. Москва: Манн, Иванов и Фарбер, 2012. 296 с.

13. Артемова Я. В., Лежнина О. А. Когнитивистика и понимающая психология: общие задачи, различия и попытки интеграции // Человеческий капитал. 2016. № 7 (91). С. 23–26.
14. Артемцева Н. Г. Типологические детерминанты развития потенциала созависимой личности // Вісник Одеського Національного Університету. Психологія. 2010. Т. 15. № 11–1. С. 175–180.
15. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический аспект. Москва: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
16. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 227 с.
17. Артемцева Н. Г. Созависимость как способ социально-психологической адаптации // Человек. Искусство. Вселенная. 2018а. № 1. С. 120–124.
18. Артемцева Н. Г. Страхи как предикторы восприятия моды у созависимых субъектов // Человек. Искусство. Вселенная. 2018b. № 1. С. 12–19.
19. Артемцева Н. Г., Архипова А. А. Негативно-мыслящий человек как триггер созависимости своих близких // Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 185–190.
20. Артемцева Н. Г., Волкова А. А. Психологические особенности созависимости пользователей социальных сетей // Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 191–199.
21. Артемцева Н. Г., Галкина Т. В. Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 2. С. 291–301.
22. Артемцева Н. Г., Ильясов И. И. Особенности восприятия психологических характеристик человека по его лицу: дифференциальный подход // Вестник Московского Университета. 2009. № 3. С. 54–65.
23. 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
24. Артемцева Н. Г., Пчелина Л. Г. Психологические особенности созависимых женщин, имеющих родственника с онкологическим диагнозом // Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 204–211.

25. Ахмедзянова А. Э. Актуализация эмпатии личности средствами кинотренинга (на примере студентов гуманитарного профиля): автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Казань, 2011. 23 с.
26. Бабурин А. Н. Семейные клубы трезвости как метод реабилитации в системе наркологической помощи: учебно-методическое пособие / Под ред. А.Н. Бабурина, Г.В. Гусева, Е.А. Соборниковой, А.А. Горячевой. Москва: изд-во ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования» (ГБОУ ДПО РМАПО), 2016. 112 с.
27. Баранок Н. В. Влияние психотерапии созависимости родственников на стабилизацию ремиссии больных опийной наркоманией // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2012. № 4. С. 21–24.
28. Баурова Ю. В. Развитие эмоционального интеллекта в обучении взрослых // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Т. 4. № 4.
29. Башкинова Н. В. Связь феноменов созависимости и аутоагрессии // Научный Форум. Сибирь. 2017. Т. 3. № 1. С. 66–67.
30. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб: Питер, 2019. 448 с.
31. Бек Д. Когнитивная терапия: полное руководство. Москва: Издательский дом «Вильямс», 2006. 400 с.
32. Беленкова Л. Ю., Ананикова В. В. Развитие эмоционального интеллекта студентов на этапе их профессионального становления средствами психологического тренинга // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 73–1. С. 340–343.
33. Белобородов А. М. Устойчивость развития эмоционального интеллекта будущих специалистов // Образование и наука. 2018. Т. 20. № 4. С. 109–127.
34. Бельшева О. И. Эмоциональный интеллект как «терапевтическая мишень» реабилитации химически зависимых людей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 1А. С. 258–264.
35. Бердичевский А. А. и др. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях // Клиническая и специальная психология. 2021. Т. 10. № 4. С. 185–204.
36. Бердичевский А. А. Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 6. С. 1–18.

37. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн-Фишер» // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 1. С. 215–234.
38. Береза Ж. В., Исаева Е. Р. Психологические характеристики матерей больных наркоманией с низким и высоким уровнем созависимости // Научное мнение. 2018. № 7–8. С. 78–85.
39. Березин С. В. Психологические аспекты работы с родителями наркоманов // На пути к практической психологии: междисциплинарные исследования. 1999. С. 67–78.
40. Березин С. В., Лисецкий К. С., Назаров Е. А. Психология наркотической зависимости и созависимости: монография. Москва: МПА, 2001. 512 с.
41. Береснева О. Е. Значение развития эмоционального интеллекта у студентов медицинского вуза для успешного становления личностно-профессиональных качеств будущего врача // Высшее образование сегодня. 2021. № 11–12. С. 17–22.
42. Бернс Д. Д. Терапия настроения: клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. Москва: Альпина Паблишер, 2019. 550 с.
43. Биктагирова А. Р. Личностные детерминанты созависимого поведения современной молодежи // Вестник ВЭГУ. 2015. № 5 (79). С. 29–37.
44. Благоев Л. Н., Шуплякова А. В., Лоцинин А. А. Методология и организация лечебно-реабилитационного компонента ведения аддиктивной патологии и созависимости: проблемный анализ // Наркология. 2019. № 18(11). С. 73–84.
45. Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Неврология. Психиатрия. 2017. № 8 (137). С. 59–65.
46. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123.
47. Бойко О. М., Медведева Т. И., Ениклопов С. Н., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Мишени психологической помощи людям, увеличившим употребление алкоголя в пандемию COVID-19 // Вопросы наркологии. 2020. № 7 (190). С. 91–104.
48. Бойко О. М., Пандемия COVID-19 и психическое здоровье людей, ранее обращавшихся за психиатрической помощью // История, современность и перспективы развития психологии в системе российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН / Под ред. Д. В. Ушакова, А. Л. Журавлева, А. В. Махнач и др. М: Изд-во ИП РАН. 2022. С. 629–630.

49. Бондарчук Е. В. Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов // Научные труды республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. 2021. № 21–4. С. 65–73.
50. Борисов А. Ю. Когнитивные искажения и экономическое поведение // Экономика и управление народным хозяйством. 2017. № 11. С. 3–6.
51. Быховец Ю. В., Коган-Лернер Л. Б. Pandemic covid-19 as a multifactorialtraumatic situation // Социальная и экономическая психология. 2020. № 2(18). С. 291–308.
52. Вавилина П. Н. Исследование детско-родительских отношений при созависимости в семье алкоголика // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2022. № 4. С. 5–21.
53. Веселкова Ю. А., Киселева Е. Н. Особенности самоотношения женщин молодого возраста с разным уровнем эмоционального интеллекта // Актуальные научные исследования в современном мире. 2022. № 12 (80). С. 34–41.
54. Войтиц Дж. Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДА. Москва: Независимая фирма «Класс», 2015. 368 с.
55. Володарская Е. А., Дурдыева Э. Г. Взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей женщин и их склонности к созависимым отношениям // Человеческий капитал. 2022. № 4 (160). С. 194–203.
56. Володина О. В. Развитие эмоционального интеллекта средствами иноязычного образования как условие становления интеллектуальной культуры личности будущих учителей // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. № 2. С. 830–834.
57. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005. 1136 с.
58. Гайдаренко С. М., Мартынова М. А., Фирер Н. Д. Экспериментальное исследование эмпатии у молодежи, склонной к созависимости // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75–4. С. 351–354.
59. Гибсон Л. К. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей. Москва: Издательство Елены Терещенковой, 2018. 273 с.
60. Горбунова М. Б. Развитие эмоционального интеллекта учащихся в процессе музыкальной деятельности // Художественное образование и наука. 2020. № 3 (24). С. 53–60.

61. Городнова М. Ю. Аддикция, Зависимость, Созависимость: Феноменология Опыта Контакта И Психотерапия // Вопросы Наркологии. 2017. № 8 (156). С. 100–103.
62. Григорьева П. М. Развитие эмоционального интеллекта в целях преодоления синдрома эмоционального выгорания: методологический аспект // Символ науки: международный научный журнал. 2020. № 12–2. С. 166–167.
63. Гришанова Т. С. Методы развития эмоционального интеллекта // Нацразвитие. Наука и образование. 2022. № 7 (10). С. 5–7.
64. Гусева А. Ю., Малолеткова А. В. Развитие эмоционального интеллекта педагогов дошкольных образовательных организаций // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 2. С. 89–94.
65. Данилова М. А., Гомба Н. С. Психологические особенности созависимой личности во временной перспективе // Живая Психология. 2021. Т. 8. № 1 (29). С. 49–55.
66. Дегтярев А. В., Дегтярева Д. И. Развитие эмоционального интеллекта, психологической границы личности и самоотношения у будущих специалистов-психологов (на примере студентов факультета юридической психологии МГППУ) // Психология и право. 2019. Т. 9. № 3. С. 57–71.
67. Дервянко С. П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов // Инновационные образовательные технологии. 2007. № 1 (9). С. 92–95.
68. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. Москва: Питер, 2000. 320 с.
69. Дьяков Д. Г. Культурно-историческая теория и когнитивно-поведенческий подход в психотерапии: аргументация методологической конгруэнтности // Сборник статей II Международной научно-практической конференции. Минск: БГПУ, 2020. С. 22–32.
70. Езин В. С. Анализ взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и эмоциональной зависимости // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 4. С. 105–113.
71. Елькина И. Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой // Вестник ВГУ. 2020. № 4. С. 49–52.
72. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб: Речь, 2014. 320 с.
73. Ениколопов С. Н., Медведева Т. И., Бойко О. М., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Психопатологические состояния во время пандемии COVID-19 // Влияние

пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сб. статей / Под ред. Т. А. Нестик и др. 2021. С. 126–156.

74. Ермаков П. Н., Кукуляр А. М., Коленова А. С. Ретроспективный анализ феномена «созависимое поведение» // Интернет-журнал «Мир Науки». 2018. Т. 6. № 5.

75. Зарубина Ю. Н. Роль эмоционального интеллекта в профилактике развития синдрома эмоционального выгорания // Вестник социально-политических наук. 2021. № 20. С. 29–33.

76. Захарова Е. И., Долгих А. Г. Использование средств художественной кинематографии в подготовке беременных женщин к материнству // Амбулаторно-поликлиническая помощь: проблемы, достижения, перспективы: Сборник тезисов XXIV Всероссийского конгресса с международным участием / Под ред. академика РАН Г. Т. Сухих, проф. В. Н. Прилепской. М: МЕДИ Экспо, 2018. С. 44-45.

77. Захарова М. Л. «Шкала дисфункциональных отношений» как метод исследования когнитивных искажений // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 29. С. 1–13.

78. Зеленская В. В. Особенности эмоционального интеллекта при актуализированной созависимости у молодежи: магистерская диссертация: 37.04.01. Москва, 2022. 94 с.

79. Зобова Н. А. Арт-практики в пространстве педагогической песочницы для развития эмоционального интеллекта дошкольников // Организация работы с молодежью. 2021. № 2. С. 1–8.

80. Зорина Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. Т. 71. № 1. С. 300–303.

81. Ибрагимова К. Э. Созависимость в межличностных отношениях: признаки, предпосылки и типы // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 2. С. 107–120.

82. Иванова Е. С. Когнитивные ошибки: новая методика диагностики, опыт апробации // Materials of the VIII international scientific conference. 2018. Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o., 2018. С. 5–9.

83. Иванова Е. С. Современные подходы к дефиниции феномена «созависимость» // Наука и образование сегодня. 2021. № 2 (61). С. 112–117.

84. Иванова Н. М. Особенности развития эмоционального интеллекта студентов-психологов на этапе профессионального становления в вузе // Современные

проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в вузе и школе. 2022. № 35. С. 621–627.

85. Игнатенко А. П. Психологический анализ созависимого поведения // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2022. Т. 5. № 3. С. 18–30.

86. Исаева О. М., Савинова С. Ю. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная Зарубежная Психология. 2021. Т. 10. № 2. С. 105–116.

87. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков: Издательство Институт прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2021. 540 с.

88. Карнаухова Е. С., Петрушихина Е. Б. Психологический тренинг как метод развития эмоционального интеллекта // Материалы IV Ежегодной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. С. 372–375.

89. Кашапова Э. Р., Рыжкова М. В. Когнитивные искажения и их влияние на поведение индивида // Вестник Томского государственного университета. 2015. № 2 (30). С. 15–26.

90. Кешвединова А. А. Развитие эмоционального интеллекта как способ профилактики эмоционального выгорания у студентов-медиков // Студенческая наука - 2020: Материалы всероссийского научного форума студентов с международным участием. СПб: СПбГПМУ, 2020. С. 562–563.

91. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб: Речь, 2007. 336 с.

92. Киселева Т. С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2015. 223 с.

93. Колонова А., Гурцкой Д. Ценностно-смысловые характеристики как предикторы созависимого поведения женщин, проживающих с наркозависимым партнером // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16. № 2. С. 43–62.

94. Колонова А. С. Содержательные и динамические особенности ценностно-смысловой сферы женщин в условиях созависимых отношений: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Ростов-на-Дону, 2019. 193 с.

95. Коломыцев Д. Ю., Дроздовский Ю. В. Особенности когнитивных искажений при пограничных психических расстройствах у подростков, совершивших суицидальную попытку // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2012. № 5 (74). С. 39–43.

96. Кораблина Ю. Н. Психологическая помощь созависимым женщинам: проблемы и особенности // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2019. № 9 (36). С. 1–12.
97. Корнилова Т. В. Единство интеллекта и аффекта в множественной регуляции эмпатии // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45). С. 94–103.
98. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 460 с.
99. Короленко Ц. П., Турчанинова И. В. Структура и динамика интернет-аддиктивной зависимости // Сборник трудов конференции / Под ред. А. Е. Булычевой. Новосибирск: Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», 2018. С. 13–14.
100. Коротина О. В. Психокоррекционная работа с наркологическим больным и работа с его семьей как направления деятельности медицинского психолога // Наркология. 2019. № 18 (6). С. 3–23.
101. Короткова Л. А. Созависимость как глобальная проблема современного общества // Проблемы региона в исследованиях молодых ученых Волгоградской области: Сборник научных трудов / Отв. ред. А. Р. Яковлев. Волгоград: Волгоградский государственный университет. 2012. С. 244–246.
102. Косухина Н. В. Проблема созависимости и стратегии психологической поддержки // Обществознание и социальная психология. 2022. № 12 (42). С. 58–60.
103. Кочарян А. С. Проблема единства зависимых расстройств // Журнал практикующего психолога. 2005. № 11. С. 58–71.
104. Кочетова Ю. А., Климакова М. В. Методы диагностики эмоционального интеллекта // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». 2019. Т. 8. № 4. С. 106–114.
105. Кротова Е. В. Феномен со-зависимости и пути его преодоления в супружеских парах // Вестник Южно-Уральского профессионального института. 2012. № 3 (9). С. 101–111.
106. Крюкова Т. Л. и др. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений - CDS) // Вестник Костромского Государственного Университета. 2018. Т. 24. № 4. С. 61–67.
107. Крюкова Т. Л., Хохлова Ю. А. Феномен когнитивных искажений в субъективной оценке жизненных событий // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление: Материалы Международной научно-

практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. С. 33–36.

108. Кузнецова И. Н. Опыт работы со взрослыми детьми алкоголиков по теме «чувство собственного достоинства» // Проблемы педагогики. 2017. № 6 (29). С. 36–40.

109. Куличенко Ю. Н., Королевская Е. М. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов при обучении иностранному языку // Artium Magister. 2022. Т. 22. № 2. С. 39–44.

110. Куприна Т. В. Развитие эмоционального интеллекта - необходимое условие современного образовательного процесса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010. № 12. С. 90–92.

111. Купченко В. Е. Особенности иррациональных установок, волевого самоконтроля, совладающего поведения у матерей химических аддиктов с разной выраженностью созависимости // Вестник Омского университета. 2020. № 3. С. 26–32.

112. Кучеренко А. Л., Коноплева Н. А. Танец фламенко как средство выражения эмоций и развития эмоционального интеллекта // Иконы. 2020. № 4. С. 38–45.

113. Ларина А. Т., Малиновская М. А. Роль эмоционального интеллекта в развитии профессиональной мотивации педагога // Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия Социального Управления. 2016. С. 1391–1396.

114. Ларионова Л. И., Азарова Л. Н. Арт-терапевтические технологии в развитии эмоционального интеллекта студентов // Acta Biomedica Scientifica (east Siberian Biomedical Journal). 2022. Т. 7. № 2. С. 199–211.

115. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 344 с.

116. Легостаева Е. С. Методологические предпосылки исследования когнитивных ошибок // Современная наука в теории и практике. Монография. М: Изд-во «Перо», 2018. С. 53–72.

117. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. Москва: Смысл, 2001. 511 с.

118. Лесная Н. Н., Минко А. И. Особенности индивидуальных когнитивных стилей лиц с алкогольной зависимостью и их созависимых родственников // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2019. Т. 10. № 4. С. 576–582.

119. Леушина А. В. Разработка психопрофилактической и реабилитационной программы развития эмоционального интеллекта у лиц с избыточной массой тела // Школа науки. 2020. № 12 (37). С. 58–60.
120. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб: Питер, 2020. 384 с.
121. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 264–278 с.
122. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 29–36 с.
123. Люсин Д. В., Сучкова Е. А. Когнитивные исследования на конференции Международного общества по исследованию эмоций ISRE 2019 // Российский журнал когнитивной науки. 2019. Т. 6. № 3. С. 43–49.
124. Магомед-Эминов М. Ш. Вызов пониманию конкретного человека в психологии пандемией COVID-19 // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сборник статей / Отв. ред Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во ИП РАН. 2021. С. 273–310.
125. Мазурова Л. В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью (психокоррекционный аспект): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Томск, 2009. 184 с.
126. Макарова В. А., Лисавцова Т. П., Дворяшина Ю. И. Развитие эмоционального интеллекта у детей с задержкой психического развития // Инновационная Наука. 2021. № 10–2. С. 90–92.
127. Малер М., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. Москва: Когито-Центр, 2011. 413 с.
128. Малкина С.А. Когнитивные ошибки у созависимых, состоящих и не состоящих в браке // Проектирование. Опыт. Результат, 2021, №3. С. 24-27
129. Мандель А. И. и др. Семейная психотерапия созависимых родственников больных алкоголизмом с учетом данных семейно-генетического анализа и индивидуально-психологической диагностики: результаты и оценка эффективности // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2018. № 1 (98). С. 81–88.
130. Манойлова М. А. Эмоциональный интеллект: научный и святоотеческий подход // Актуальные проблемы самореализации личности в современном обществе: Материалы Международной научно-практической конференции / Под

- ред. Д. Я. Грибановой. Псков: Псковский государственный университет, 2017. С. 194–197.
131. Махмутова А. М. Арт-техники в развитии эмоционального интеллекта у взрослых // Человеческий Фактор: Социальный Психолог. 2021. № 2 (42). С. 202–209.
132. Маццола К. Созависимость: рабочая тетрадь. Простые упражнения для обретения и поддержания собственной независимости. Киев: Диалектика, 2021. 160 с.
133. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии. СПб: Речь, 2007. 768 с.
134. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Москва: ННБФ «Онтопсихология», 2001. 384 с.
135. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник Тамбовского Университета. Серия: Гуманитарные Науки. 2010. № 1 (81). С. 157–161.
136. Морозова Л. Б., Паранюшкина А. В. Развитие коммуникативных компетенций и эмоционального интеллекта у волонтеров // Нижегородский Психологический Альманах. 2022. № 1.
137. Москаленко В. Д. Зависимость - семейная болезнь. Москва: Институт консультирования и системных решений, 2014. 352 с.
138. Мясищев В. Н. Социальная психология и психология отношений // Проблемы общественной психологии / Под ред. В.Н. Колбановского и Б.Ф. Поршнева. Москва: Мысль, 1965. С. 273–285.
139. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / под ред. Бодалева А.А. Москва: Модэк МПСИ, 2004. 158 с.
140. Мясникова Е. В. Использование технологии кинотерапии в работе с обучающимися для профилактики и коррекции аддиктивного поведения // Научно-Методический Журнал Поиск. 2020. № 4 (72). С. 18–20.
141. Нашкенова А. М. Проблема созависимости в наркологической практике и психотерапевтические подходы в ее решении // Вестник КазНМУ. 2012. № 4. С. 95–97.
142. Ненашев Д. В. Коучинг как эффективная технология формирования эмоциональной компетентности будущих менеджеров: дис. ... канд. педагог. наук: 13.00.08. Москва, 2009. 159 с.
143. Нестик Т. А. Переживание эпидемиологической угрозы россиянами как социально-психологический феномен: результаты серии эмпирических

- исследований // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сборник статей / Отв. ред. Т. А. Нестик, А. Е. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: Изд-во ИП РАН. 2021. С. 19–125.
144. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища шк., 2003. 126 с.
145. Орел Е. А. Опыт разработки теста эмоционального интеллекта ЗМІQ // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «ИП РАН», 2009. С. 297–307.
146. Осинская С. А. Значимые факторы развития первичной созависимости // Сибирский психологический журнал. 2012. № 43. С. 18–22.
147. Осинская С. А. Современные Дефиниции Созависимой Личности // Вектор Науки Тольяттинского Государственного Университета. 2013. № 3 (25). С. 369–372.
148. Осинская С. А., Кравцова Н. А. Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12. № 1. С. 42–56.
149. Пархомович В. Б. Когнитивные искажения в оценке трудных жизненных ситуаций прошлого при переживании психологического кризиса // Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал. 2018. № 4. С. 30–45.
150. Перминова Ю. А. Саморазрушающее поведение у супруг мужчин, страдающих алкогольной зависимостью // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2017. № 3. С. 70–72.
151. Петрова И. М., Нухова М. В. Природа формирования созависимого состояния // Nauka-Rastudent.ru. 2017. № 10 (046).
152. Петрова Н. Н. Проблема созависимости и подходы к ее решению // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11. № 2. С. 606–612.
153. Плешакова О. П. Исследование тревожности у женщин при созависимости // Развитие и актуальные вопросы современной науки. 2018. № 10 (17). С. 74–78.
154. Подкустова Е. Д. Профилактика профессиональных деформаций у педагогов дошкольного образовательного учреждения посредством развития эмоционального интеллекта // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 25. С. 1348–1352.

155. Позднякова М. Е. Наркотическая созависимость в «проблемных семьях» // Сборник трудов конференции. Тверь: Тверской государственный технический университет, 1999. С. 42–45.
156. Позняков В. П. Психологические отношения человека: история развития и современное состояние исследований // Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 3 (3). С. 24–47.
157. Политика О. И. Профиль созависимой личности в аддиктивных отношениях // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 5 (95). С. 207–210.
158. Полушкина И. В., Алаторцева Ю. А. Созависимость как образ идеальных отношений для современной молодежи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 50–1. С. 99–103.
159. Прохоров А. О., Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О.Прохорова. Москва: Когито-Центр, 2011. 624 с.
160. Пунинская Ю. Н. Основные проявления созависимости в поведении // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 1.
161. Раклова Е. М. Современные проблемы структуры созависимости // Alma Mater (вестник Высшей Школы). 2012. № 8. С. 36–39.
162. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2 (108). С. 90–108.
163. Резвая Т. Н., Самсонов А. С., Куташова Л. А. Психологический анализ феномена созависимости // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 1. С. 26–34.
164. Рогозина М. Ю. Игровые формы поведения созависимых супругов // Вестник ДонНУ. 2018. № 2. С. 69–75.
165. Рожнова Т. М. Генетические Основы Созависимости // Клинико-Лабораторный Консилиум. 2011. № 2 (38). С. 46–51.
166. Рожнова Т. М. Генетические предикторы зависимого поведения // Образование. Наука. Научные Кадры. 2013. № 7. С. 220–228.
167. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб: Питер, 2019. 713 с.
168. Ружгис П. Культура и интеллект: кросскультурное изучение имплицитных теорий интеллекта // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 142–146.
169. Савина О. О., Баранова В. А. Анализ опыта жизни в период самоизоляции у студентов во время пандемии (апрель и октябрь 2020 г.) // Влияние пандемии на

личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сборник статей / Отв. ред. Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: Изд-во ИП РАН. 2021. С. 217–245.

170. Самойленко Е. С. Процесс сравнения в системах познания, общения и личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2012. 52 с.

171. Селани Д. П. Иллюзия любви. Почему женщина возвращается к своему обидчику. Москва: Независимая фирма «Класс», 2013. 264 с.

172. Семеняк И. В., Новаков А. В., Корж Е. М. Когнитивные искажения и их коррекция при зависимом поведении // Мир Психологии. 2022. № 2 (109). С. 25–33.

173. Сергиенко Е. А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-Российский Журнал Социальных Наук. 2018. Т. 19. № 4. С. 130–146.

174. Сергиенко Е. А. и др. Тест эмоционального интеллекта: Методическое пособие. М.: Изд-во ИП РАН, 2019. 178 с.

175. Сергиенко Е. А. и др. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями // Вестник Костромского Государственного Университета. 2020. Т. 26. № 4. С. 120–128.

176. Сидоренко М. Г., Огнев А. С., Лихачева Э. В. Инновационные модели развития эмоционального интеллекта на основе обучающих имажинативных практик // Актуальные Проблемы Гуманитарных И Естественных Наук. 2017. № 2–2. С. 106–113.

177. Скотникова И. Г., Егорова П. И. Устойчивость-изменчивость свойств индивидуальности и переживание неопределенности в условиях пандемии COVID-19 // Влияние пандемии на личность и общество: психологические механизмы и последствия: Сборник статей / Отв. ред. Т. А. Нестик, А. Л. Журавлев, А. Е. Воробьева. М.: Изд-во ИП РАН. 2021. С. 328–346.

178. Слижевская А. Н. Эмоциональный интеллект: понятие, модели, стратегии развития // Инновационная Экономика И Общество. 2021. № 4 (34). С. 73–78.

179. Сомкина О. Ю., Жукова Ю. А., Ефимова А. Д. К Вопросу Динамики Созависимых Отношений // Здравоохранение Югры: Опыт И Инновации. 2018. № 1 (14). С. 51–56.

180. Сорокин М. Ю. и др. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса // Вестник РГМУ. 2020. № 3. С. 77–84.

181. Степанов И. С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности (на примере лиц, занимающихся управленческой деятельностью): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2010. 192 с.
182. Стоянова И. А., Мазурова Л. В. Психологическая работа с проблемами алкогольной зависимости и созависимости (тендерные аспекты) // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 322. С. 223–224.
183. Суворова О. В., Береснева Е. В. Особенности проявления психологических защит и копинг-стратегий у разных категорий созависимых женщин // Проблемы Современного Педагогического Образования. 2020. № 66–4. С. 357–360.
184. Султанова А. Н. и др. Сущность феномена созависимости в представлении разных авторов // Международный Научно-Исследовательский Журнал. 2022. № 5– 2 (119). С. 212–217.
185. Султанова И. В., Барыбина А. И. Исследование стратегий родительского воспитания, влияющих на созависимое поведение подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74–2. С. 286–290.
186. Сунцова Я. С., Фаизова В. А. Особенности эмоциональной сферы женщин с разным уровнем созависимости в поведении // Евразийское Научное Объединение. 2018. № 12– 5 (46). С. 323–326.
187. Товкес Е. Д. Социально-психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием / Под ред. А. В. Осинцевой. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. С. 382–383.
188. Тришина Н. В. Созависимость: к психологии отношений супругов в незарегистрированном браке // Вопросы Студенческой Науки. 2020. № 6 (46). С. 484–487.
189. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости. Москва: Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
190. Утлик Э. П. Психология Н. Д. Левитова сегодня // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2017. № 3. С. 1–16.
191. Ушаков Д. В. Социальный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к изменениям. 2009. С. 11–30.

192. Фаизова В. А. Взаимосвязь созависимости с эмоциями // Школа Науки. 2019. № 1 (12). С. 61–62.
193. Флорес Ф. Групповая психотерапия зависимостей. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 736 с.
194. Фриман А., Девульф Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. СПб: Питер, 2012. 240 с.
195. Хазова С.А., Шипова Н.С. Эмоциональный интеллект как ресурс созависимых женщин // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: Материалы международной научно-практической онлайн-конференции. М.: Изд-во "Знание-М". 2020. С. 965-977.
196. Хафизова Ж. В., Черемискина И. И. Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников посредством музыкальных занятий // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. 2022. № 3 (45). С. 53–58.
197. Хлевная Е. А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности (на примере руководителей): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2012. 212 с.
198. Холмогорова А. Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. Москва: ИД Медпрактика, 2011. 480 с.
199. Чакал А. А. Психология ребенка из алкогольной семьи // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2018. № 4. С. 193–209.
200. Чемякина А. В. и др. Структурные закономерности рефлексивной детерминации управленческой деятельности в образовательном пространстве // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8. № 5. С. 209–228.
201. Чернобровкина Т. В. Созависимость - реактивное состояние или заболевание? Краткий анализ современных воззрений на феномен созависимости // Психическое Здоровье. 2009. Т. 7. № 4 (35). С. 57–73.
202. Шаповал И. А. К проблеме культурогенеза созависимости // Педагогический Журнал Башкортостана. 2008. № 1 (14). С. 76–87.
203. Шаповал И. А. Созависимость как жизнь. Москва: Университетская книга, 2009. 240 с.
204. Шаповалов В. В., Голенищева Е. Л. Особенности эмоциональной сферы у созависимых женщин // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2021. № 65–2. С. 57–59.

205. Шатохина В. А. Когнитивная психотерапия Неклассический формат // Вестник гуманитарного факультета Ивановского государственного химико-технологического университета. 2014. № 7. С. 63–68.
206. Ширпал Е. Н., Макаренко Ю. В. Эффективность средств развития эмоционального интеллекта будущих педагогов в условиях дистанционного образования // Проблемы Современного Педагогического Образования. 2021. № 71–2. С. 399–402.
207. Шнайдер М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Гуманизация образования. 2016. № 4. С. 58–64.
208. Щербаков А. В., Васильева Е. Н. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у «селфи-зависимых» студенток вуза // Проблемы Современного Образования. 2018. № 6. С. 27–34.
209. Экман П. Психология эмоций. СПб: Питер, 2018. 448 с.
210. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. Москва: Эксмо, 2002. 272 с.
211. Эллис А. Ключ к счастью и уверенности. Как прекратить страдать по любому поводу. СПб: Питер, 2021. 256 с.
212. Юнаковская Н. Г. Преодоление созависимости как завершение психологического взросления (описание опыта работы) // Человек. Искусство. Вселенная. 2017. № 1. С. 200–207.
213. Юнаковская Н. Г. Опыт преодоления созависимости в личных отношениях // Человек. Искусство. Вселенная. 2022. № 1. С. 200–203.
214. Якобони М. Отражаясь в людях: почему мы понимаем друг друга. Москва: ООО «Юнайтед Пресс», 2011. 366 с.
215. Abela J. R., D'Alessandro D. U. Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components // The British Journal of Clinical Psychology // 2002. № 41 (2). С. 111–128.
216. Akın A. Self-compassion and interpersonal cognitive distortions // Hacettepe University Journal of Education. 2010. № 39. С. 1–9.
217. Alatiq Y. et al. Dysfunctional beliefs in bipolar disorder: hypomanic vs. depressive attitudes // Journal of Affective Disorders. 2010. № 122 (3). С. 294–300.
218. Ançel G., Kabakçi E. Psychometric properties of the Turkish form of Codependency Assessment Tool // Archives of psychiatric nursing. 2009. № 23 (6). С. 441–453.

219. Anderson S. C. A critical analysis of the concept of codependency // *Social Work*. 1994. № 39 (6). С. 677–685.
220. Andrews D. A., Bonta J. *The psychology of criminal conduct*. Cincinnati, Ohio: Anderson, 2003. Вып. 3. 699 с.
221. Artemtseva N. G., Yakovleva M. A. Parents' Codependency as an Obstacle in Overcoming Substance Dependence in Children of Different Age // *Человек. Искусство. Вселенная*. 2022. № 1. С. 178–184.
222. Askian P. et al. Characteristics of co-dependence among wives of persons with substance use disorder in Iran // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2016. № 14 (3). С. 268–283.
223. Aydın G., Özdiñç K. N., Aksu M. The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships // *International Journal of Human Sciences*. 2015. Т. 12. № 1. С. 1338–1349.
224. Bachmann C. et al. Can a brief two-hour interdisciplinary communication skills training be successful in undergraduate medical education? // *Patient Education and Counseling*. 2013. № 93. С. 298–305.
225. Backe B., Bonck E.L., Riley M.L. Codependency and Depression // *Journal of Couples Therapy*. 1994. Т. 4. № 1–2. С. 105–127.
226. Bacon I. et al. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. № 18. С. 754–771.
227. Ballard M. B. The Family Life Cycle and Critical Transitions: Utilizing Cinematherapy to Facilitate Understanding and Increase Communication // *Journal of Creativity in Mental Health*. 2012. № 7 (2). С. 212–219.
228. Bandura A. Social-cognitive theory of moral thought and action // *Handbook of Moral Behavior and Development: Vol 1. Theory / In W. M. Kurtines & J. L. Gerwitz (Eds.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1991. С. 45–103.
229. Bar-On R. *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ*i*): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
230. Baron-Cohen S. Theory of Mind and Autism: a Review // *Special Issue of the international Review of mental retardation*. 2001. Т. 23. С. 169–204.
231. Barriga A. Q., Gibbs J. C. Measuring cognitive distortion in antisocial youth: development and preliminary validation of the “How I Think” questionnaire // *Aggressive Behavior*. 1996. № 22. С. 333–343.

232. Batson D., Powell A. Altruism and prosocial behavior // Handbook of psychology, personality and social psychology. 2003. № 5. C. 463–479.
233. Baumeister R. et al. Some key differences between a happy life and a meaningful life // Journal of Positive Psychology. 2013. № 8 (6). C. 505–516.
234. Beattie M. Codependent no more: how to stop controlling others and start caring for yourself. New York: Harper San Francisco, 1992.
235. Beattie M. The New Codependency. USA: Simon & Schuster, 2009. 288 c.
236. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. Oxford: International Universities Press, 1976.
237. Beck, A. T. Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. Archives of General Psychiatry. 1963. № 9 (4). C. 324-333.
238. Bhowmick P. et al. Social support, coping resources and codependence in spouses of individuals with alcohol and drug dependence // Indian Journal of Psychiatry. 2001. № 43 (3). C. 219–224.
239. Black C. Children of alcoholics // Alcohol, Health, and Research World. 1979. № 4. C. 23–27.
240. Bo H. X et al. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 // China Psychological Medicine. 2020.
241. Bonesso S., Gerli F., Cortellazzo L. Emotional and Social Intelligence Competencies Awareness and Development for Students' Employability // New Directions for Teaching and Learning. 2019. T. 160.
242. Bortolon C. B. et al. Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users // Ciência & Saúde Coletiva. 2016. № 21 (1). C. 101–107.
243. Bowlby J. A secure base: Clinical applications of attachment theory. London: Routledge, 1988.
244. Brackett M. A. et al. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence // Journal of Personality and Social Psychology. 2006. № 91. C. 780–795.
245. Brackett M. A., Mayer J. D. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. № 29. C. 1147–1158.

246. Brackett M. A., Warner R. M., Bosco J. S. Emotional intelligence and relationship quality among couples // *Personal Relationships*. 2005. № 12. C. 197–212.
247. Burney R. *Codependence: the Dance of Wounded Souls*: CA, USA: Joy to You & Me Enterprises, 2012. 130 c.
248. Butler G., Mathews A. Cognitive processes in anxiety // *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 1983. № 5 (1). C. 51–62.
249. Calderwood K., Rajesparam A. A critique of the codependency concept considering the best interests of the child. *Families in Society // The Journal of Contemporary Social Services // 2014a*. № 95 (3). C. 171–178.
250. Carmichael M.A., Bridge P., Harriman A. Emotional intelligence development in radiation therapy students: A longitudinal study // *Journal of Radiotherapy in Practice*. 2016. T. 15. № 1. C. 45–53.
251. Carson A., Baker R. Psychological correlates of codependency in women // *International Journal of the Addictions*. 1994. № 29. C. 395–407.
252. Carton J. S., Kessler E. A., Pape C. L. Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults // *Journal of Nonverbal Behavior*. 1999. № 23. C. 91–100.
253. Cermak T. L. Diagnostic criteria for codependency // *Journal of psychoactive drugs*. 1986. C. 15–20.
254. Chang S. A cultural perspective on codependency and its treatment // *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*. 2012. № 3 (1). C. 50–60.
255. Cherniss. Process-design training: A new approach for helping leaders develop emotional and social competence // *Journal of Management Development*. 2010. T. 29. № 5. C. 413–431.
256. Chew Q. H. et al. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic // *Singapore Medical Journal*. 2020. T. 291 (113202). № 61 (7). C. 350–356.
257. Clarke, N. Developing Emotional Intelligence Abilities Through Team-Based Learning // *Human Resource Development Quarterly*. 2010. T. 21. № 2. C. 119–138.
258. Clay J.M., Parker M.O. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis? // *The Lancet Public Health*. 2020. T. 5. № 5.
259. Cloninger C.R., Sigvardsson S., Bohman M. Childhood personality predicts alcohol abuse in young adults // *Alcoholism, clinical and experimental research*. 1988. № 12 (4). C. 494–505.

260. Collins N. L. Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. № 71 (4). C. 810–832.
261. Conzelmann K., Weis S., Süß H. New findings about social intelligence: Development and application of the Magdeburg Test of Social Intelligence (MTSI) // *Journal of Individual Differences*. 2013. № 34 (3). C. 119–137.
262. Covin R. et al. Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS) // *International Journal of Cognitive Therapy*. 2011. № 4 (3). C. 297–322.
263. Crombie, D. Increasing Emotional Intelligence in Cricketers: An Intervention Study // *International Journal of Sports Science Coaching*. 2011. № 6.
264. Crothers M., Warren L. Parental antecedents of adult codependency // *Journal of Clinical Psychology*. 1996. № 52. C. 231–239.
265. Cullen J., Carr A. Co-dependency: An empirical study from a systemic perspective // *Contemporary Family Therapy*. 1999. № 21. C. 505–526.
266. Darling-Churchill K. E., Lippman L. Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement // *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2016. № 45. C. 1–7.
267. Del Pozo M. A. et al. Cognitive distortions in anorexia nervosa and borderline personality disorder // *Psychiatry Research*. 2018. № 260. C. 164–172.
268. Dolev N., Leshem S. Teachers' emotional intelligence: The impact of training // *International Journal of Emotional Education*. 2016. № 8. C. 75–94.
269. Durlak J. A. et al. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford Press, 2015.
270. Ellis A. *Reason and emotion in Psychotherapy*. New York: L.Stuart, 1962. 442 c.
271. Epstein N. Cognitive marital therapy: multi-level assessment and intervention // *Journal of Rational-Emotive Therapy*. 1986. № 1 (4). C. 68–81.
272. Fan H. et al. The factor structure of the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test V2.0: A meta-analytic structural equation modeling approach // *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. C. 925–933.
273. Fatikhova L.F., Saifutdiyeva E.F. Computer technology in the development of emotional intelligence of children with intellectual disabilities // *Review of European Studies*. 2015. T. 7. № 1. C. 130–135.

274. Fischer J. et al. Offspring codependency: Blocking the impact of the family of origin // *Family Dynamics of Addiction Quarterly*. 1992. № 2. C. 20–32.
275. Fischer J., Crawford D. Codependency and parenting styles // *Journal of Adolescent Research*. 1992. № 7. C. 352–363.
276. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency // *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. T. 8. № 1. C. 87–99.
277. Fitness J. Emotional intelligence and intimate relationships // *Emotional intelligence in everyday life / In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.)*. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2001. C. 98–112.
278. Franceschi P. Théorie des distorsions cognitives: application à l'anxiété généralisée // *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*. 2008. № 18. C. 127–131.
279. Freeman A., DeWolf R. *The 10 dumbest mistakes smart people make and how avoid them*. NY, USA: William Morrow and company, 1993. 320 c.
280. Friel J., Friel L. *Adult children: the secrets of dysfunctional families*. Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc, 1988.
281. Fuller J. A., Warner R. M. Family stressors as predictors of codependency // *Genetic, social and general psychology*. 2000. C. 5–22.
282. Gaboury A., Ladouceur R. Erroneous perceptions and gambling // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1989. № 4. C. 411–420.
283. Gallese V. Agency and Motor Representations: new Perceptions on intersubjectivity // *ISC Wording Papers*. 2000. № 6.
284. Garrett C. L. *Developing a measure of co-dependent behavioral intentions: thesis for the Degree Master of Science in Psychology*, San Bernardino, 1994. 135 c.
285. Gibbs J. C., Potter G., Goldstein A. P. *The EQUIP program: Teaching youth to think and act responsibly through a peer-helping approach*. Champaign, IL: Research Press, 1995
286. Gilovich T. Biased evaluations and persistence in gambling // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. № 44. C. 1100–1126.
287. Gilovich T., Douglas C. Biased evaluations of randomly determined gambling outcomes // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1986. № 22. C. 228–241.
288. Goleman D. *Emotional Intelligence what it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.

289. Goleman D. What makes a leader? // Harvard Business Review. 2004. № 82 (1). C. 82–91.
290. Gordon J. R., Barrett K. The codependency movement: Issues of context and differentiation // Addictive behaviors across the life span: Prevention, treatment, and policy issues. 1993. C. 307–339.
291. Gorski T., Miller M. Co-alcolgolic relapse: family factors and warning sings. Pompano Beach, FL: Health Communications Inc, 1984.
292. Grant E. M. Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training // Industrial and Commercial Training. 2007. T. 39. № 5. C. 257–266.
293. Greenleaf J. Co-alcoholic/Para-alcoholic: Who is who and what is the difference? Pompano Beach, FL: Health Communications Inc, 1984.
294. Griffiths M. D. The cognitive psychology of gambling // Journal of Gambling Studies. 1990. № 6. C. 31–41.
295. Griffiths M. D. The role of cognitive bias and skill in fruit machine gambling // British Journal of Psychology. 1994. № 85. C. 351–369.
296. Grohol J. 15 Common Cognitive Distortions // Psych Central. 2009.
297. Hamamcı Z. Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict // Journal of RationalEmotive & Cognitive–Behaviour Therapy. 2005. № 23. C. 245–261.
298. Hands M., Dear G. Codependency: A critical review // Drug and Alcohol Review. 1994. № 13. C. 437–445.
299. Harris V. W., Anderson J., Visconti B. Social emotional ability development (SEAD): An integrated model of practical emotion-based competencies // Motivation and Emotion. 2022. № 46. C. 226–253.
300. Heckman J., Rubnstein Y. The Importance of Noncognitive Skills // American Economic Review. 2001. T. 91. № 2. C. 145–149.
301. Hen M., Goroshit M. Emotional competencies in the education of mental health professionals // Social Work Education. 2011. № 30. C. 811–829.
302. Hen M., Sharabi-Nov A. Teaching the teachers: Emotional intelligence training for teachers // Teaching Education. 2014. № 25. C. 375–390.
303. Hoenigmann-Lion N. M., Whitehead G. I. The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits // Alcoholism Treatment Quarterly. 2007. № 24(4). C. 55–77.

304. Hughes-Hammer C., Martsof D. S., Zeller R. A. Depression and codependency in women // *Archives of Psychiatric Nursing*. 1998. № 7(6). C. 326–334.
305. Huitt W. Maslow's hierarchy of needs. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University, 2007.
306. Ingram R. E. et al. Comparative data on child and adolescent cognitive measures associated with depression // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. № 75 (3). C. 390–403.
307. Irvin H. Codependence, narcissism, and childhood trauma // *Journal of Clinical Psychology*. 1995. № 51. C. 658–665.
308. Kahneman D. *Thinking, fast and slow*. UK: Penguin Books Ltd., 2011. 512 c.
309. Karaşar B. Codependency: An Evaluation in Terms of Depression, Need for Social Approval and Self-Love/Self-Efficacy // *Kastamonu Education Journal*. 2021. T. 29. № 1. C. 117–126.
310. Karimzadeh M., Goodarzi A., Rezaei S. The effect of social emotional skills training to enhance general health & emotional intelligence in the primary teachers // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012. № 46. C. 57–64.
311. Kaur S. A descriptive study to assess depression and codependency among wives of alcoholics in a selected rural community of Gurdaspur, Punjab // *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2016. № 6(2).
312. Kendall P. C., Hollon S. D. Development of the Anxious Self-Statements Questionnaire (ASSQ) // *Cognitive Therapy and Research*. 1989. № 13. C. 81–93.
313. Kihlstrom J. F., Cantor N. Social Intelligence // R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press. 2000. C. 359–379.
314. Kottke J., Warren R., Moffit D. The meaning of codependency: A psychometric analysis // Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Society. AZ: Phoenix, 1993.
315. Kramer U., Drapeau M. Etude de validation de la version française des échelles de codage du coping et des erreurs cognitives (CE-CAP) sur une population non clinique // *Annales Médico-Psychologiques*. 2011. № 169. C. 523–527.
316. Kuk A., Czechowski M., Femiak J. Social competence and emotional intelligence of future PE teachers and their participation in psychological workshops // *Human Movement*. 2015. № 16. C. 163–170.
317. Kuk A., Guskowska M., Gala-Kwiatkowska F. Changes in emotional intelligence of university students participating in psychological workshops and their predictors // *Current Psychology*. 2021. № 40. C. 1864–1871.

318. Kwon S. Y. Codependence and interdependence: cross-cultural reappraisal of boundaries and relationality // *Pastoral Psychology*. 2001. № 50(1). C. 39–52.
319. Ladouceur R. et al. Ecological validity of laboratory studies of video poker gambling // *Journal of Gambling Studies*. 1991. № 7. C. 109–116.
320. Lambert N. M. et al. Family as a salient source of meaning in young adulthood // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 5 (5). C. 367–376.
321. Lampis J. et al. The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency // *Contemporary Family Therapy*. 2017. № 39(1). C. 62–72.
322. Langton C. M. Rape-related cognition: current research // *Aggressive offenders cognition. Theory, research and practice* / In T. Gannon, T. Ward, A.R. Beech, & D. Fisher (Eds.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2007. C. 91–116.
323. Larsen E. *Stage II Recover: Life beyond addiction*. San Francisco: Harper & Row, 1985.
324. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. NY, USA: Oxford University Press, 1991. 557 c.
325. Liau A. K., Barriga A. Q., Gibbs J. C. Relations between self-serving cognitive distortions and overt vs. covert antisocial behavior in adolescents // *Aggressive Behavior*. 1998. № 24. C. 335–346.
326. Luy-Montejo C. Problem Based Learning (PBL) In the Development of Emotional Intelligence of University Students // *Propositos y Representaciones*. 2019. T. 7. № 2. C. 353–383.
327. MacCann C. et al. Emotional intelligence is a second-stratum factor of intelligence: Evidence from hierarchical and bifactor models // *Emotion*. 2014. № 14 (2). C. 358–374.
328. Malakçioğlu C. The Mediation Model of Actual-Ought Self-Discrepancy Between Attachment Anxiety and Codependence // *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 2019. T. 1. № 2. C. 85–92.
329. Mallach H.J., Hartmann H., Schmidt V. *Alcoholwirkung beim Menschen. Pathophysiologic, Nachweis, Intoxikation, Wechselwirkungen*. Stuttgart: Georg Thiem Verlag, 1987. 146 c.
330. Marks D. G. et al. Development and validation of a revised measure of codependency // *Australian Journal of Psychology*. 2012. № June. C. 1–8.
331. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. London: Longman, 1987. 336 c.

332. Matthews G. M., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, MA: The MIT Press, 2004.
333. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales // The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace / In R. Bar-On & J. D. Parker (Eds.). San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 2000. C. 3–27.
334. Mayer J. D., Cobb C. D. Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? // Educational Psychology Review. 2000. № 12. C. 163–183.
335. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators / P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). New York: Basic, 1997.
336. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates // Emotion Review. 2016. № 8 (4). C. 290–300.
337. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User’s Manual. Toronto, Canada: MHS Publishers, 2002.
338. McCarthy B., Trace A., O’Donovan M. Integrating psychology with interpersonal communication skills in undergraduate nursing education: Dressing the challenges // Nurse Education in Practice. 2014. № 14. C. 227–232.
339. Mellody P. Facing codependence: what it is, where it comes from, how it sabotages our lives. San Francisco, CA: Harper San Francisco, 1989.
340. Mendenhall W. Course on Co-dependence. N. J.: New Brunswick, 1987.
341. Minihan E. et al. COVID-19, mental health and psychological first aid // Irish Journal of Psychological Medicine. 2020. T. 37 (4).
342. Morgan J. P. What is codependency? // Journal of Clinical Psychology. 1991. № 47. C. 720–729.
343. Nelis D. et al. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? // Personality and Individual Differences. 2009. T. 47. № 1. C. 36–41.
344. Neubauer A. C., Freudenthaler H. H. Models of emotional intelligence // Emotional intelligence: An international handbook / In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.). Göttingen: Hogrefe & Huber Publishing, 2005. C. 31–50.
345. Noller P., Beach S., Osgarby S. Cognitive and affective processes in marriage // Clinical handbook of marriage and couples / In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.). New York: John Wiley & Sons, 1997. C. 43–71.

346. Nyarko K., Amissah C. M. Cognitive Distortions and Depression among Undergraduate Students // *Research on Humanities and Social Sciences*. 2014. T. 4. № 4. C. 69–75.
347. O'Brien P. E., Gaborit M. Codependency: A disorder separate from chemical dependency // *Journal of Clinical Psychology*. 1992. № 48. C. 129–136.
348. O'Connor L. E. et al. Guilt, fear, submission, and empathy in depression // *Journal of Affective Disorder*. 2002. № 71. C. 19–27.
349. Palmer E. J. Criminal Thinking // *Applying psychology to criminal justice* / In D. Carson, B. Milne, F. Pakes, K. Shalev, & A. Shawyer (Eds.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2007. C. 147–165.
350. PeConga E. K. et al. Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2020. № 12. C. 47–48.
351. Peele S., Brodsky A. Love and addiction. USA: Broadrow Publications, 2015. 326 c.
352. Pennequin V., Combalbert N. L'influence des biais cognitifs sur l'anxiété chez des adultes non cliniques // *Annales Médico-Psychologiques*. 2017. № 175. C. 103–107.
353. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies // *European Journal of Personality*. 2001. № 17. C. 39–75.
354. Polizzi C., Lynn S. J., Perry A. Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery // *Clinical Neuropsychiatry*. 2020. № 17 (2). C. 59–62.
355. Prest L., Storm C. The codependent relationships of compulsive eaters and drinkers: drawing parallels // *The American Journal of Family Therapy*. 1988. № 16 (4). C. 37.
356. Qualter P. et al. Supporting the Development of Emotional Intelligence Competencies to Ease the Transition from Primary to High School // *Educational psychology in practice*. 2007. T. 23. № 1. C. 79–95.
357. Reuben E., Sapienza P., Zingales L. Can We Teach Emotional Intelligence // *Columbia Business School Research Paper*. 2011. C. 22.
358. Reyome N. D., Ward K. S. Self-reported history of childhood maltreatment and codependency in undergraduate nursing students // *Journal of Emotional Abuse*. 2007. № 7 (1). C. 37–50.

359. Rholes W. S., Simpson J. A. Attachment theory: Basic concepts and contemporary questions // *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications*. 2004. C. 1–16.
360. Ritholtz B. Investors' 10 most common mistakes // *The Washington Post* // 2012.
361. Roehling P., Koelbel N., Rutgers C. Codependence and conduct disorder: feminine versus masculine coping responses to abusive parenting practices // *Sex Roles*. 1996. № 35. C. 603–618.
362. Rohrer J. M. et al. Successfully striving for happiness: Socially engaged pursuits predict increases in life satisfaction // *Psychological Science*. 2018. № 29 (8). C. 1291–1298.
363. Rusbult C. E., Bissonnette V. L., Arriaga X. B. Accommodation processes during the early years of marriage // *The developmental course of marital dysfunction* / In T. N. Bradbury (Ed.). New York: Cambridge University Press, 1998. C. 74–113.
364. Salovey P., Brackett M., Mayer J. D. *Emotional Intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey Model*. Port Chester, N. Y.: Dude Publishing, 2004.
365. Sarkar S. et al. Codependence in spouses of alcohol and opioid dependent men // *International Journal of Culture and Mental Health*. 2015. № 8 (1). C. 13–21.
366. Schaef A. W. *Co-dependence: misunderstood-mistreated*. San Francisco, CA: Harper San Francisco, 1986.
367. Schulze R. et al. Theory, measurement, and applications of emotional intelligence: Frames of reference // In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishing, 2005. C. 3–29.
368. Schutt M. *Wives of alcoholics: from codependency to recovery*. FL, USA: Health Communications Inc, 1985.
369. Schutte N. S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 1998. № 25. C. 167–177.
370. Serrat O. *Understanding and Developing Emotional Intelligence* // In *Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance*. Singapore: Springer, 2017. C. 329–339.
371. Sestir M. A., Bartolow B. Theoretical explanations of aggression and violence // *Aggressive offenders cognition. Theory, research and practice* / In T. Gannon, T. Ward, A.R. Beech, & D. Fisher (Eds.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2007. C. 157–178.
372. Sharp B. D. *Changing criminal thinking: A treatment program*. Lanham, MD: American Correctional Association, 2000.

373. Sher L. Are COVID-19 survivors at increased risk for suicide? // *Acta Neuropsychiatrica*. 2020. № 32 (5). C. 270.
374. Siegele D. J. *The Science of Personal Transformation*. New York: Brantam Books, 2010.
375. Şirin H., Izgar H. Relationship between undergraduates' communication skills and their negative automatic thoughts // *Elementary Education Online*. 2013. № 12 (1). C. 585–596.
376. Slovic P. et al. The affect heuristic // *European journal of operational research*. 2007. T. 177. № 3. C. 1333–1352
377. Smith C. A., Lazarus R. S. Emotion and adaptation // In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality*. New York: Guilford Press, 1990. C. 609–637.
378. Smith T. W. et al. Cognitive distortion and disability in chronic low back pain // *Cognitive Therapy and Research*. 1986. № 10. C. 201–210.
379. Spann L., Fischer J. Identifying co-dependency // *The Counsellor*. 1990. № 8. C. 27.
380. Spinrad T. L., Eisenberg N. Prosocial behavior and empathy-related responding: Relations to children's well-being // In M. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*. Cham: Springer, 2017.
381. Springer C. A., Britt T. W., Schlenker B. R. Codependency: Clarifying the construct // *Journal of Mental Health Counseling*. 1998. № 20 (2). C. 141–158.
382. Subby R., Friel J. *Co-dependency: a paradoxical dependency*. Pompano Beach, FL: Health Communications Inc, 1984.
383. Sykes G. M., Matza D. Techniques of neutralization: A theory of delinquency // *American Sociological Review*. 1957. № 22. C. 664–670.
384. Taylor S. *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019.
385. Thorndike E. L. Intelligence and its uses // *Harper's Magazine*. 1920. № 140. C. 227–235.
386. Toneatto T. et al. Cognitive Distortions in Heavy Gambling // *Journal of Gambling Studies*. 1997. T. 13. № 3. C. 253–266.
387. Tufan C. B. Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması // 2010.

388. Türküm S. Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları // Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2003. № 19. C. 41–47.
389. Uhle S. Codependence: contextual variables in the language of social pathology // Issues in Mental Health Nursing. 1994. № 15. C. 307–317.
390. Ulusoy Y., Guçray S. S. Adaptation of composite codependency scale to Turkish: a validity and reliability study // Journal of International Social Research. 2017. № 10 (49).
391. Vernon P. E. Some characteristics of the good judge of personality // Journal of Social Psychology. 1933. № 4. C. 42–57.
392. Vopel K. W. Wirksame Workshops. 80 Bausteine Für dynamisches Lernen. Salzhausen: Iskopress (in German), 2000.
393. Walters G. D. The Psychological Inventory of Criminal Thinking Styles I: Reliability and preliminary validity // Criminal Justice and Behavior. 1995. № 22. C. 307–325.
394. Ward T., Hudson S. M., Keenan T. R. The assessment and treatment of sexual offenders against children // Handbook of Offender Assessment and Treatment / In C. R. Hollin (Ed.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2001. C. 349–361.
395. Wechsler D. The measurement and appraisal of adult intelligence. Philadelphia, PA: Williams & Wilkins, 1958. 297 c.
396. Wegscheider-Cruse S. Co-dependency: The therapeutic void. Pompano Beach, FL: Health Communications Inc, 1984.
397. Wegscheider-Cruse S. Choicemaking for Co-Dependents, Adult Children and Spirituality Seekers. FL, USA: Health Communications, Inc., 1985. 216 c.
398. Wells M. C. et al. Codependency's relationship to defining characteristics in college students // Journal of College Student Psychotherapy. 2006. № 20 (4). C. 71–84.
399. Whitefield C. Z. Co-alcoholism: recognising a treatable illness // Family and Community Health. 1984. № 7. C. 16–25.
400. Whitefield C. Z. Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families. Pompano Beach, FL: Health Communications Inc, 1987. 176 c.
401. Whitefield C. Z. Co-dependence: our most common addiction – some physical, mental, emotional and spiritual perspectives // Alcohol. Treat. Quart. 1989. T. 6. № 1. C. 19–36.

402. Wilson-Mendenhall C. D., Barsalou L. W. A fundamental role for conceptual processing in emotion // In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett (Eds.), *The handbook of emotion*. New York: Guilford, 2016.
403. Wollny A., Jacobs I., Pabel L. Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction // *The Journal of Psychology: interdisciplinary and applied*. 2020. № 1. C. 75–93.
404. Wright P., Wright K. *Codependency: Personality syndrome or relational process?* London: Sage, 1995.
405. Yan L. et al. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style // *Journal of Anxiety Disorders*. 2021. № 77.
406. Yochelson S., Samenov S. E. *The Criminal Personality, Volume 1. A Profile for Change*. New York: Jason Aronson, 1976.
407. Young E. Co-alcoholism as a disease: implications for psychotherapy // 1987. № 19. C. 257–268.
408. Yurica C. Inventory of cognitive distortions: Validation of a psychometric test for the measurement of cognitive distortions // 2002.
409. Zetterlind U., Berglund M. The rate of co-dependence in spouses and relatives of alcoholics on the basis of the Cermak co-dependence scale // *Nordic Journal of Psychiatry*. 1999. № 53(2). C. 147–151.
410. Zirkel S. Social intelligence: The development and maintenance of purposive behavior // In R. Bar-On & J. D. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 2000. C. 3–27.
411. Zuboff-Rosenzweig L. The degree of similarity concerning abuse within the family backgrounds of Al-Anon members and controls // *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1996. № 14. C. 81–101.

Список сокращений, использованных в работе***При описании созависимости:***

СЗ – созависимые

ПСЗ – «Профиль Созависимости»

При описании эмоционального интеллекта:

ЭИ – эмоциональный интеллект

ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект

МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект

П – понимание эмоций

У – управление эмоциями

КЭ – Контроль экспрессии

СЭИ – эмоциональный интеллект как способность

ЧЭИ – эмоциональный интеллект как черта личности

При описании когнитивных искажений:

КПТ – когнитивно-поведенческая терапия

КИ – когнитивное искажение

КО – когнитивная ошибка

Кат – Когнитивное искажение «Катастрофизация»

ЧМ - Когнитивное искажение «Чтение мыслей»

Перс - Когнитивное искажение «Персонализация»

Макс - Когнитивное искажение «Максимализм»

ВБ - Когнитивное искажение «Выученная беспомощность»

ПО - Когнитивное искажение «Преувеличение опасности»

ГН - Когнитивное искажение «Гипернормативность»

Упр - Когнитивное искажение «Упрямство»

Мор - Когнитивное искажение «Морализация»

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Анкета участника исследования**

Пожалуйста, впишите необходимую информацию или поставьте галочки в нужных полях.

Дата заполнения _____

Имя (или псевдоним) _____

Пол: муж. _____ жен. _____

Возраст _____

Семейное положение:

замужем (женат) _____

не замужем (не женат) _____

в разводе _____

вдова (вдовец) _____

Профессия _____

Образование:

высшее _____ незаконченное высшее _____ среднее _____

среднее профессиональное _____ незаконченное среднее професс. _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б**Анкета участника контрольной группы**

Имя (псевдоним), как предыдущем исследовании _____

Пол _____ Возраст _____ Дата заполнения _____

Ответьте, пожалуйста, на вопросы о событиях вашей жизни. Все вопросы касаются периода 2021-2022 год.

1. Переживали ли вы стрессы за эти 2 года? Если да, то какие?

2. Случались ли у вас депрессии за это время? Если да, то по каким причинам?

3. Происходили ли какие-либо важные события в вашей личной жизни? (свадьба, развод, встреча нового партнера, уход (смерть) близких или друзей, расставание, отпускание взрослого ребенка и т.д.) Если да, укажите, когда и какие именно.

4. Происходили ли какие-либо важные события в вашей карьере или работе? (увольнение, назначение на новую должность, перевод в другой офис (филиал), изменение условий работы и т.д.) Если да, укажите, когда и какие именно.

5. Происходили ли какие-либо изменения в материальной сфере вашей жизни? (сильное увеличение или понижение дохода, резкий рост расходов и т.д.). Если да, то укажите, когда и какие именно.

6. Происходили какие-либо важные события в сфере вашего здоровья или здоровья ваших близких? (появление болезней, симптомов или диагнозов, неожиданные исцеления и т.д.). Если да, то укажите, когда и какие именно?

7. Происходили какие-либо важные изменения во внешней жизни, укладе или привычках жизни? (переезд, рождение ребенка, новая культура, новые условия жизни, питания, режима дня и т.д.). Если да, то какие именно?

8. Происходили какие-либо важные события в сфере досуга или творчества? (новые увлечения, способы проведения досуга, успехи или неудачи в творческой сфере и т.д.). Если да, то укажите, когда и какие именно?

9. Дополнительно (если нужно что-то добавить или пояснить)

Протоколы методик исследования

БЛАНК В.1

Протокол опросника «Профиль созависимости»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____ Дата _____
 Образование _____

Инструкция: оцените каждое высказывание по степени соответствия вашему поведению в категориях от 1 до 10 (где крайние позиции означают:

1 - совершенно не про меня, 10 – точно про меня).

1. _____ Я должен быть “нужным”, чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми.
2. _____ Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения.
3. _____ Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное.
4. _____ Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им.
5. _____ Я акцентирую все свое внимание на заботе о других.
6. _____ Я верю, что большинство людей не способно позаботиться о себе.
7. _____ Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них.
8. _____ Я думаю о том, как себя чувствуют другие.
9. _____ Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят.
10. _____ Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации.
11. _____ Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям.
12. _____ Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают.
13. _____ Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие.
14. _____ Я прошу о помощи и сочувствии к себе только когда я болен, да и то неохотно.
15. _____ Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь.

16. _____ Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют.
17. _____ Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других.
18. _____ Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент.
19. _____ Злость так и распирает меня изнутри.
20. _____ Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение.
21. _____ Мне трудно принимать решения.
22. _____ Я боюсь быть обиженным или отвергнутым.
23. _____ Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств.
24. _____ Я очень восприимчив к чувствам других.
25. _____ Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства.
26. _____ Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные.
27. _____ Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки.
28. _____ Все, что я чувствую, думаю или говорю – недостаточно хорошо.
29. _____ Я перфекционист.
30. _____ Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации.
31. _____ Я не люблю просить о помощи и об одолжениях.
32. _____ Я не тот человек, которого все любят.
33. _____ Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих.

Бланк ответов опросника «ЭмИн»

Имя _____ Возраст _____ Образование _____ Дата _____

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

	Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				

14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				

32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Бланк ответов «Опросника когнитивных ошибок»

Имя _____ Возраст _____ Образование _____ Дата _____

Прочтите утверждения, которые приведены в левом столбце, и выберите тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, поступкам или взаимоотношениям с другими людьми. В соответствующей ячейке таблицы поставьте галочку.

	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1. Я слишком бурно реагирую даже на самые мелкие проблемы.				
2. Мне говорят, что я делаю из мухи слона				
3. Я легко прихожу в возбуждение				
4. Не стоит даже пробовать, все равно ничего не получится.				
5. Я заранее знаю, что все будет плохо.				
6. Я могу точно сказать, о чем думают другие.				
7. Мои близкие должны знать, чего я хочу.				
8. Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой.				
9. Я полагаю, что, когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга.				
10. Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется, думает другой человек, а потом оказывается, что я был не прав.				
11. Я в ответе за то, чтобы любимые мною люди были счастливы.				
12. Если что-то не получается, я чувствую, что это моя вина.				

13. Меня критикуют чаще, чем других людей.				
14. Я всегда могу определить, когда человек нападает именно на меня, даже если он не упоминает моего имени.				
15. Бывает, что меня несправедливо обвиняют в том, что находится вне моего контроля.				
16. Люди сознательно затрагивают именно те области, в которых я особенно чувствителен к критике.				
17. В отношении критики, у меня действует шестое чувство, я всегда угадываю, когда говорят обо мне.				
18. Негативные замечания ранят меня по-настоящему, иногда я впадаю в депрессивное состояние.				
19. Я слышу только негативные замечания и часто не замечаю похвалы.				
20. Я полагаю, что у негативных замечаний нет никакой положительной цели, они приносят только негатив.				
21. Я расстраиваюсь, если мне не удастся завершить дело.				
22. Если обо мне говорят, что я такой же, как все или один из многих, я чувствую себя оскорбленным.				
23. Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства.				
24. Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня, как человека, ни на йоту не отступающего от стандарта безупречности.				

25. Даже самая незначительная ошибка может испортить мне весь день и даже всю жизнь.				
26. По сравнению с другими я – неудачник.				
27. Во мне живет сильный дух соревнования.				
28. Я расстраиваюсь, когда слышу об успехах других людей.				
29. Я падаю духом от того, что нахожусь не там, где должен быть.				
30. Мне кажется, что, если хочешь добиться успеха, надо постоянно сравнивать себя с другими.				
31. Мир, знаете ли, очень опасное место.				
32. Если не хочешь иметь неприятности, соблюдай осторожность в словах и делах.				
33. Не люблю пользоваться случаем.				
34. Я упустил хорошую возможность, потому что опасался рисковать.				
35. Я избегаю предпринимать какие-то действия из-за боязни травмы и неудачи.				
36. Я испытываю чувство вины из-за того, что должен был сделать что-то в прошлом, но не сделал.				
37. Я считаю, что надо жить по правилам.				
38. Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу больше неудач, нежели успехов.				
39. На меня давит необходимость поступать правильно.				
40. Меня давит необходимость сделать все дела.				
41. Мне безразлично мнение окружающих.				

42. Люди упрекают меня в том, что я не умею слушать.				
43. Когда меня просят что-то сделать, я бываю недовольным, ершистым.				
44. Я считаю, что все должно делаться по-моему или не делаться вовсе.				
45. Я склонен откладывать очень важные дела и бываю очень медлительным				

Анализ распределения баллов в общей выборке

Распределение баллов по созависимости в общей выборке респондентов представлено на Рисунке Г.1:

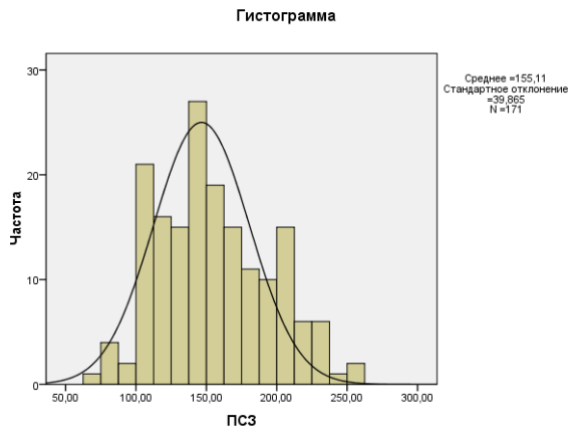
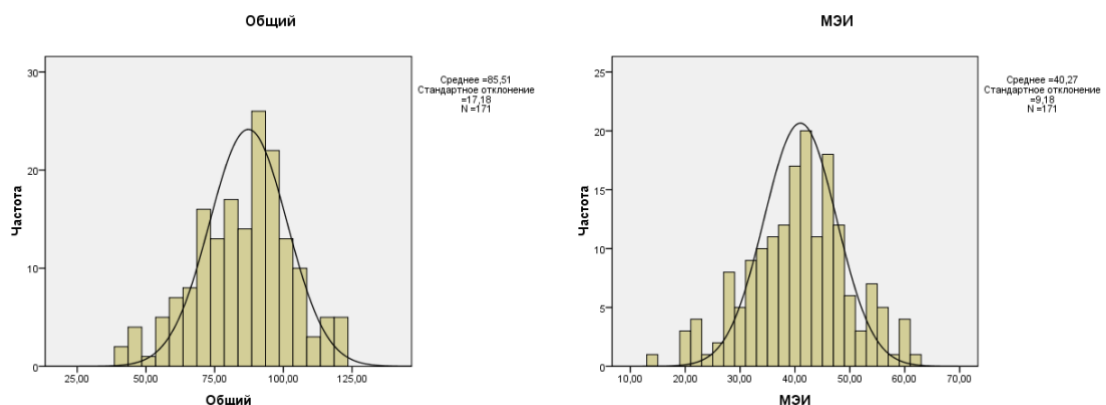
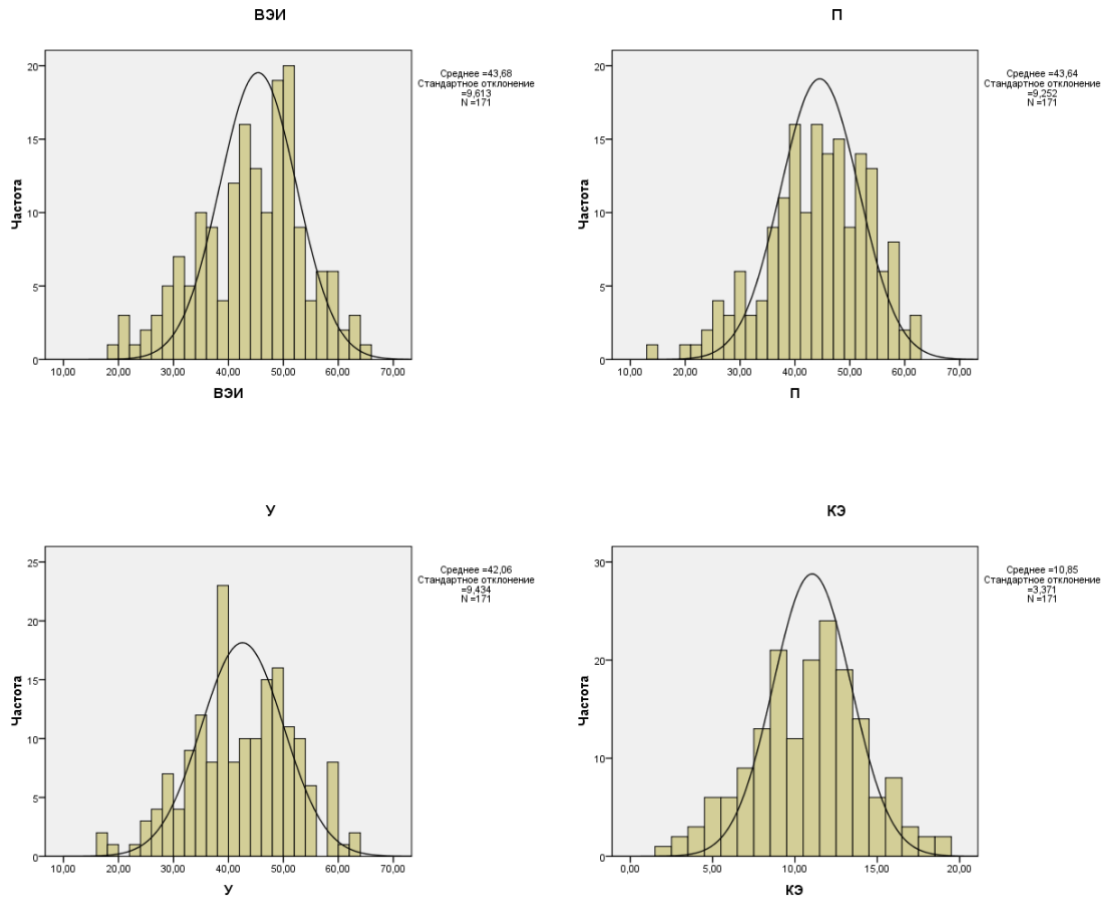


Рисунок Г.1. Распределение баллов опросника «Профиль созависимости»

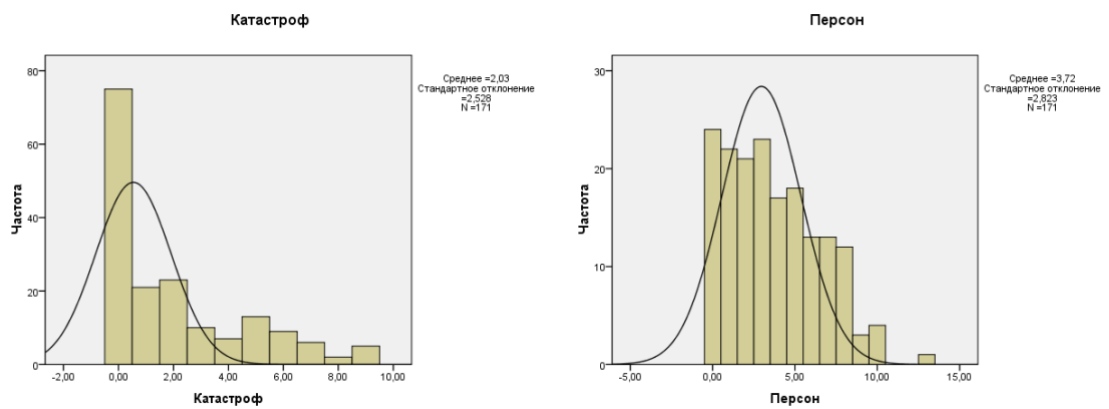
Распределение по шкалам опросника «ЭмИн»: по шкале «Общего уровня ЭИ» не отличается от нормального на уровне $p=0,334$, по шкале «МЭИ» - на уровне $p=0,320$, по шкале «ВЭИ» - на уровне $p=0,175$, по шкале «Понимание эмоций» - на уровне $p=0,633$, по шкале «Контроль экспрессии» - на уровне $p=0,122$, по шкале «Управление эмоциями» - на уровне $p=0,228$. Распределения баллов по отдельным шкалам представлены на Рисунках Г.2-Г.7.

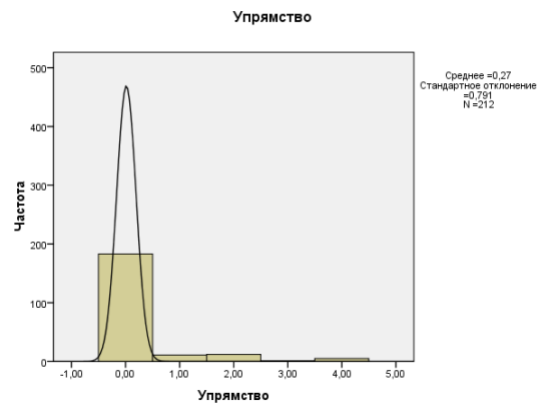
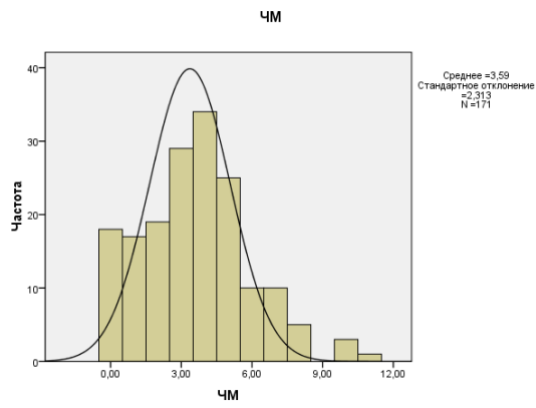
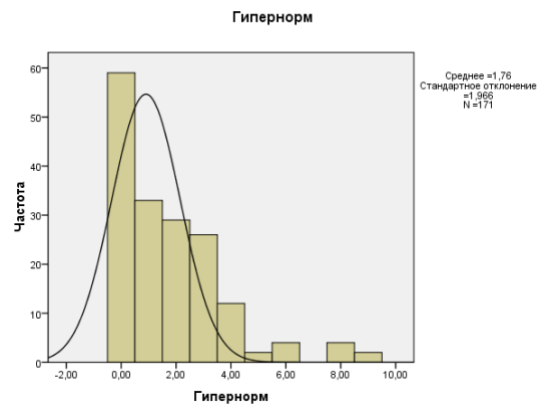
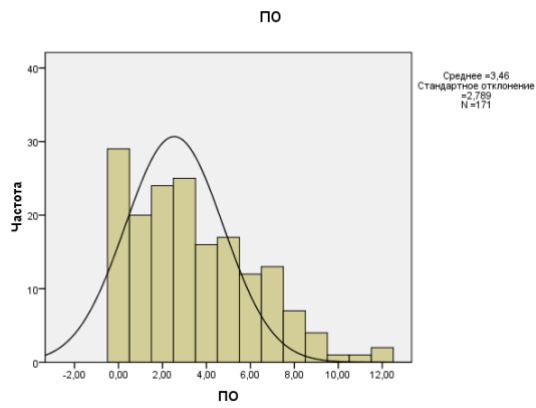
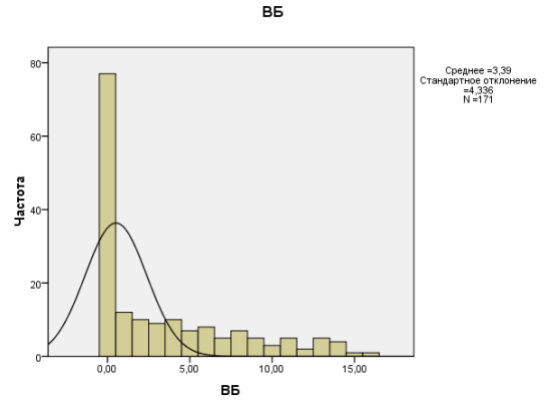
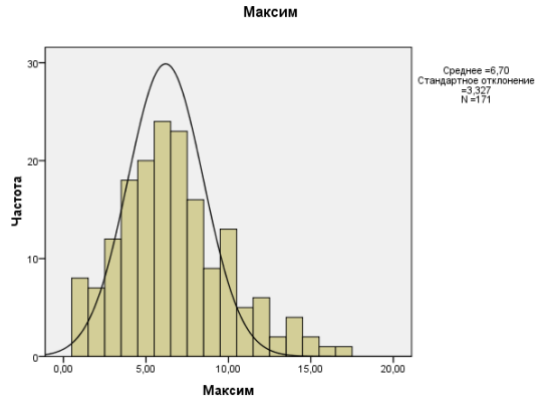


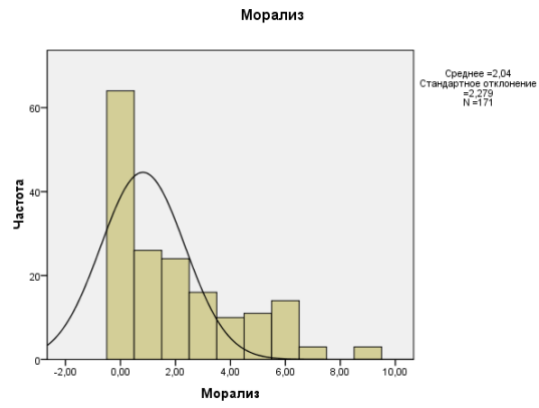


Рисунки Г.2-Г.7. Распределение баллов шкал опросника «ЭМИн»

Распределение баллов по «Опроснику когнитивных ошибок» представлено на Рисунках Г.8-Г.16:







Рисунки Г.8-Г.16. Распределение баллов «Опросника когнитивных ошибок»

Терапевтическая программа для созависимых

Обоснование программы

Так как по результатам нашего исследования главным фактором для поддержания созависимости оказались когнитивные искажения, то и основной фокус нашей коррекционной программы был направлен на ошибки мышления. Второй мишенью работы стал эмоциональный интеллект.

На основании выводов, полученных в эмпирическом исследовании и эксперименте, мы сформулировали основные принципы, на которых основывается программа:

- Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект являются важными факторами созависимости и прочно включены в ее структуру;
- Мы можем изменять состояние созависимости, воздействуя на элементы ее структуры;
- Воздействие будет наиболее эффективным, если мы будем работать с каждым элементом структуры, показывая его взаимосвязь с остальными элементами.

Первые два принципа стали определяющими для выбора способа коррекции созависимости, а именно воздействие на созависимость через элементы ее структуры.

Одной из характеристик созависимости является то, что она не осознается. Созависимым, особенно имеющим химически зависимого близкого, достаточно сложно принять тот факт, что им также нужна психологическая помощь, как и зависимому. Созависимые привыкли думать, что у них все в порядке, а проблемы только у зависимого. Необходимость признания у себя наличия созависимости часто вызывает протест, сопротивление. С учетом этого мы составили программу для созависимых, в которой не нужно признавать себя созависимым. Мы решили

подойти к коррекции этого состояния не напрямую, а через компоненты ее структуры. Это стало важной характеристикой программы, отличающей ее от других программ коррекции для созависимых.

Наша программа не включает в себя психообразование на тему созависимости. Практика показывает, что созависимый человек, даже прочитав много книг по созависимости, может продолжать действовать и чувствовать по-прежнему. Информация остается лишь на уровне информации. Поэтому мы построили программу так, чтобы корректировать созависимость через работу с когнитивными искажениями и развитие эмоционального интеллекта.

Третий принцип явился определяющим в выборе методов работы. Основным терапевтическим методом на групповых занятиях стал метод кинотерапии, так как он позволяет участникам увидеть проявление когнитивных искажений в целостной взаимосвязи с эмоциями и поведенческим проявлением.

Авторы, работающие в русле когнитивно-поведенческой терапии, предлагают ряд программ для работы с когнитивными искажениями. Наша программа сильно отличается от подобных программ. Когнитивно-поведенческий подход фокусируется на понимании автоматических паттернов и поиск альтернативных вариантов мышления. В рамках нашей программы через когнитивные искажения мы выявляли аффективно-заряженные комплексы, которые поддерживают работу ошибочного мышления. Работа велась большей частью с бессознательным материалом, с частями личности (субличностями или комплексами), которые являются интроектами значимых фигур, носителями ошибочных убеждений и определенной эмоциональной реакции. Основным способом выявления комплексов стали бессознательные механизмы проекции и идентификации.

Используемые подходы: кинотерапия, юнгианский анализ, работа со сновидениями и активным воображением, психосинтез.

Используемые концепции: концепция Ложного Я (Д.Винникотта), треугольник Карпмана, концепция субличностей (Р.Ассаджиоли), теория комплексов (К.Г.Юнга).

Метод кинотерапии

Метод кинотерапии зарекомендовал себя как эффективный инструмент психологической работы с представителями разных возрастных групп. Существуют исследования, показывающие возможность использования кинотерапии в терапевтической практике. Например, А.Э. Ахмедзянова показала возможности кинотерапии в развитии эмпатии (Ахмедзянова, 2011). М. Баллард в своем исследовании делает вывод, что просмотр фильмов инициирует обсуждение, облегчает переход к анализу своего опыта, показывает варианты выхода из различных ситуаций, помогает осознанию (Ballard, 2012). Это особенно важно потому, что многие не готовы обсуждать свои проблемы в силу страхов, неумения рефлексировать, неспособности быть искренним, в силу установок и внутренних правил или убеждений. Исследование Е.И. Захаровой и А.Г. Долгих показало более высокую эффективность фильмотерапии в подготовке женщин к родительству по сравнению с лекционной формой работы (Захарова, Долгих, 2018). Е.В. Мясникова отмечает пользу кинотерапии в профилактике и коррекции аддиктивного поведения подростков (Мясникова, 2020). А. Менегетти писал, что зритель эмоционально откликается на то, что соответствует его опыту, что актуально и живо. Каждый зритель из всех персонажей, ситуаций, диалогов выберет и внутренне откликнется именно на то, что является для него значимым в данный момент (Менегетти, 2001).

Кинотерапия позволяет обойти сопротивление клиента, позволяет говорить о важном или болезненном не напрямую, а через киногероя, проживать тяжелые чувства через идентификацию с героем. Кино помогает приобретать новые модели поведения, видя их в единстве поведенческой, когнитивной и эмоциональной сфер.

Проживание ситуаций вместе с героями фильма актуализирует подавленные чувства, поднимает забытые ситуации и позволяет их прожить, выразить эмоции, связанные с ними. За счет идентификации с героями фильма можно получить доступ к подавленным чувствам, быть с ними в контакте.

Основным критерием в выборе фильмов для терапевтической группы служило наличие в них эпизодов, соответствующих целям программы. В каждом из выбранных отрывков демонстрировалась ситуация, иллюстрирующая поведенческое проявление когнитивных искажений, в том числе на эмоциональном и когнитивном уровнях. Все отрывки прошли экспертную оценку: каждый из них был продемонстрирован поочередно нескольким психологам, предварительно ознакомленным со списком когнитивных искажений. Психологам предлагалось определить, проявление какого когнитивного искажения показано в отрывке. Для программы были выбраны те отрывки, которые определялись экспертами безошибочно.

В программе используются отрывки из фильмов:

- ✓ «Покровские ворота» (СССР, 1982)
- ✓ «Анонимные романтики» (Франция, Бельгия, 2010)
- ✓ «Пианистка» (Франция, Австрия, 2001)
- ✓ «Блондинка в законе» (США, 2001)
- ✓ «Призрачная нить» (США, Великобритания, 2017)
- ✓ «Люди будут судачить» (США, 1951)
- ✓ «Человек с планом» (Южная Корея, 2014)
- ✓ «Танцор диско» (Индия, 1982)
- ✓ «Побег из брака» (Нидерланды, 2020)
- ✓ «Женщина с разбитым носом» (Сербия, Германия, 2010)
- ✓ «Что скажут люди» (Норвегия, 2017)
- ✓ «Бедная богатая девочка» (США, 2011)

Структура программы

Программа включает 15 групповых занятий по 3 часа и 75 индивидуальных сессий по 50 минут. Групповые занятия проводились 1 раз в месяц, индивидуальные сессии – 1 раз в неделю. Каждое групповое занятие было посвящено определенной теме: 9 занятий по 9-ти когнитивным искажениям и 6 занятий по 6-ти шкалам эмоционального интеллекта, которые также включали в себя обсуждение когнитивных искажений, проявляющихся через эмоциональный интеллект. После каждого группового занятия участники выполняли домашнее задание. Кроме этого, на всем протяжении программы участники вели дневник эмоций.

Групповые занятия преследовали информационную цель. Более глубокая работа с выявленными темами проводилась в индивидуальной терапии.

Содержание программы

Групповые занятия

На групповых занятиях 2/3 времени занимало теоретическое изложение материала с демонстрацией примеров. Последняя треть занятия отводилась на обсуждение, рефлекссию и ответы на вопросы.

На групповых занятиях мы демонстрировали проявления когнитивных искажений через модели поведения героев фильмов.

Структура группового занятия по когнитивным искажениям:

- Информационный блок. Ознакомление с конкретным когнитивным искажением и способами его проявления.
- Просмотр отрывка из фильма, разъяснение когнитивного искажения на примере действий персонажей.
- Индивидуальное заполнение таблицы по просмотренному сюжету.

- Обсуждение заполненных таблиц, прояснение действия когнитивного искажения, ответы на вопросы.
- Поиск вариантов других способов мышления и поведения: как можно было расценить ситуацию, как можно было реагировать, действовать. Работа с тоннельным мышлением, свойственным созависимым

После каждого занятия участники получали домашнее задание: отслеживать проявления данного когнитивного искажения у себя или близких. Выписать несколько ситуаций (минимум 5) и разобрать их подробно. Для каждой ситуации написать по несколько вариантов (минимум 5) возможных реакций на происходящее, продумать варианты другого мышления, и на основании нового мышления, варианты новых действий.

Результаты выполнения домашнего задания обсуждались на индивидуальных сессиях.

Эта работа показала высокую эффективность, т.к. мы не встречаем сопротивления, описывая когнитивные искажения на примерах других людей. Через принцип идентификации (стремление примерять все к себе), человек сам обращается к своему опыту, осознавая, что он ведет себя похожим образом.

Пример группового занятия по когнитивному искажению «Морализация» (на примере отрывка из к/ф «Покровские ворота»)

1. Объяснение действия когнитивного искажения.
2. Просмотр ролика, в котором происходит диалог двух героев фильма:
Л.Е. Хоботов: «Савва, скажи, зачем тебе надо, чтобы я с вами жил?»
Савва Игнатьевич: «Живут не для радости, а для совести»

3. Самостоятельное заполнение таблицы (пример в Табл. Д 1)
4. Обсуждение таблиц, прояснение, ответы на вопросы.



Таблица Д 1. Пример заполнения.

Цель, реализуемая с помощью КИ	Мысли и чувства Ложного Я	Мысли и чувства Истинного Я
Вписать человека в свои рамки и правила, сделать его управляемым, переложить ответственность за свои чувства, спрятаться от своих чувств и от необходимости отстаивать свои желания.	Не нужно спорить с Маргаритой Павловной. Если я буду спорить, я испорчу отношения, расстрою ее, не оправдаю ее ожидания. Чувства - страх конфликта, страх не оправдать ожидания, страх быть неудобным.	На самом деле я не хочу, чтобы Хоботов жил с нами. И мне хотелось пожить не только для совести, но и для радости. Чувства – протест, досада, раздражение.

Структура группового занятия по эмоциональному интеллекту:

- Информационный блок. Ознакомление с теорией по определенной шкале (шкалам) эмоционального интеллекта.
- Просмотр отрывка из фильма, разъяснение показателей эмоционального интеллекта на примере действий персонажей. Используются ролики, в которых также демонстрируются когнитивные искажения.
- Самостоятельная работа с вопросами.
- Обсуждение, прояснение.
- Поиск вариантов других способов мышления и поведения при высоком уровне эмоционального интеллекта по данной шкале: как мог бы вести себя или реагировать герой.

- Выполнение упражнения на развитие эмоционального интеллекта. (Упражнения взяты из книг: Андреева И.Н. «Азбука эмоционального интеллекта» и Манойлова М.А. «Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов»).
- Домашнее задание: на индивидуальную сессию принести 3-5 ситуаций из своей жизни, иллюстрирующих действие хорошо или плохо развитого эмоционального интеллекта.

Пример группового занятия по эмоциональному интеллекту.

«Управление эмоциями» (на примере отрывка из к/ф «Танцор диско»)

1. Объяснение шкалы эмоционального интеллекта.

2. Просмотр ролика.
Сюжет: мать с сыном идут домой по улице, толпа скандирует: «Сын – вор, мать – воровка».



Когда они заходят в дом, мама начинает плакать, сын хватается за нож. Мать его останавливает и говорит: «Ты что, так нельзя... Люди нас не простят. Нам придется уехать отсюда. Ничего другого нам не остается».

3. Самостоятельная работа по ответам на вопросы.
4. Обсуждение, прояснение.

Вопросы для обсуждения:

- Получается ли у матери управлять эмоциями других людей? Какие способы она для этого использует?
- Получается ли у сына управлять эмоциями других людей? Какие способы он для этого использует?
- Помогут ли выбранные способы? Какие могут быть последствия?
- Получается ли у матери управлять своими эмоциями? Какие способы она для этого использует?

- Получается ли у сына управлять своими эмоциями? Какие способы он для этого использует?
- Какие решения принимаются для того, чтобы больше не попадать в подобные ситуации (или быстро выходить из них?)
- Какие конструктивные способы управления эмоциями (своими и других людей) можно было бы использовать?

Индивидуальные сессии

На индивидуальных сессиях мы обсуждали актуальные ситуации в жизни участников, в которых они заметили проявления когнитивных искажений. Мы разбирали, находили варианты интерпретации поведения, рассматривали причины возникновения и чувства, которые вызывала ситуация. Основным результатом работы с каждым когнитивным искажением было выявление аффективно-заряженного комплекса, поддерживающего работу искаженного мышления. Далее велась работа с выявленным комплексом средствами аналитической психологии и психосинтеза.

Важным элементом программы стала работа с переносом и контрпереносом. На индивидуальных сессиях мы обсуждали переносные чувства участников группы друг у другу и к процессу. Мы работали с глубинными автоматическими паттернами, осознавая их, объясняя их автоматизм и выявляя причины, которые их вызвали.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**Классификации когнитивных искажений Д.Бернса, А.Эллиса и
А.Фримана**

Д.Бернс	А.Эллис	А.Фриман
Фильтрация	Долженствование	Долженствование
Поляризованное мышление	Катастрофизация	Синдром маленького цыпленка
Чрезмерное обобщение	Предсказание негативного будущего	Склонность все относить на свой счет
Поспешные выводы (Чтение мыслей и Гадание)	Чтение мыслей	Чтение мыслей
Катастрофизация	Дихотомическое мышление	Доверие критикам
Персонализация	Максимализм	Максимализм
Заблуждение контроля	Сверхообщение	Болезненное сравнение
Ошибочное представление о справедливости	Персонализация	«А что, если...»
Обвинение	Оценивание	Доверие своему пресс-секретарю
Долженствование	Антропоморфизм	«Да, но...»
Эмоциональное мышление		
Ожидание изменений от других		
Навешивание ярлыков		
Всегда быть правым		
Награда за жертвенность		