

Материалы
международной научно-практической
онлайн-конференции



**ЛИЧНОСТНЫЕ
И РЕГУЛЯТОРНЫЕ РЕСУРСЫ
ДОСТИЖЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ
В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ**

22–23 октября 2020 г.

ФГБУ «РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ФГБНУ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» РАО
ФГАОУ ВО «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛИЧНОСТНЫЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ
РЕСУРСЫ ДОСТИЖЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ
В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ**



22–23 ОКТЯБРЯ 2020 Г.

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ



Москва
2020

УДК 159.9:331.103.3

ББК 88.4

Л 54



Сборник издан
при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 20-013-22001

Редакционная коллегия:

Т. Н. Банщикова, Е. А. Фомина, В. И. Моросанова

Л 54

Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации (22–23 октября 2020 г.) / Москва: Знание-М, 2020. — 978 с.

ISBN 978-5-907345-50-8

DOI: 10.38006/907345-50-8.2020.1.978

Материалы сборника отражают результаты фундаментальных и прикладных исследований в области психологии саморегуляции. В статьях представлены современные направления исследований саморегуляции личности как метаресурса образования и саморазвития человека, регуляторных и личностных ресурсов достижения профессиональных целей, исследований саморегуляции состояний и ее роли в психическом здоровье человека в эпоху цифровизации.

Материалы конференции иллюстрируют широту и многоаспектность перспективной области современной науки — психологии саморегуляции — и вносят вклад в интеграцию психологии с педагогическими, социальными и иными научными областями. Сборник представляет научный и практический интерес для психологов, педагогов, социологов, социальных работников, руководителей организаций, а также для всех тех, кого интересуют актуальные проблемы саморегуляции.

УДК 159.9:331.103.3

ББК 88.4

ISBN 978-5-907345-50-8

© Северо-Кавказский федеральный университет, 2020

© Издательство «Знание-М», 2020

**Психологические ресурсы профессиональной самореализации
преподавателя высшей школы в условиях прекарной занятости 692**

Т. С. Чуйкова

**Психолого-педагогические особенности развития неформального
социально-предпринимательского образования на северном кавказе 706**

В. К. Шаповалов, И. Ф. Игропуло, М. М. Арутюнян, Э. В. Хохоева

Самоорганизация и переживание времени у фрилансеров..... 722

М. Ю. Широкая

**Психические регуляторы труда вахтовых работников алмазодобывающего
производства на крайнем севере..... 738**

А. С. Юрьева, Я. А. Корнеева

**Особенности саморегуляции психических состояний студентов:
операциональный аспект 754**

М. Г. Юсупов

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Саморегуляция агрессивного поведения осужденных-инвалидов..... 766

Н. Н. Алигаева

**Формирование саморегуляции у детей с задержкой психического развития
средствами образования 775**

Н. В. Бабкина

- Связь психологической безопасности и вовлеченности студентов с учетом особенностей их саморегуляции..... 788**
О. В. Бубновская, В. В. Леонидова
- Тип нервной системы как психологический ресурс саморегуляции студента педагогического профиля..... 803**
И. Н. Валгасова, М. О. Зотова, Ж. Р. Тегетаева
- Особенности контроля поведения молодых людей из полных и неполных семей 816**
И. И. Ветрова
- Регуляторные, эмоциональные и поведенческие особенности лиц с различным уровнем психологического благополучия в послеоперационных периодах 828**
И. В. Вець, И. Н. Бондаренко
- Стресс в ситуации новой угрозы здоровью (пандемии COVID-19) и совладание с ним 841**
А. М. Говоркова, Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик
- К вопросу о саморегуляции агрессивного поведения у подростков-наркоманов..... 851**
И. А. Колесникова, И. Е. Лиликталь
- Характеристика психических состояний врачей анестезиологов-реаниматологов в экстремальных условиях деятельности 861**
М. В. Корехова, И. А. Новикова

Совладание с переживанием стресса старения у женщин среднего возраста.. 875

Т. Л. Крюкова, А. А. Осьминина

**Саморегуляция как метаресурс образования и решения задач
жизнедеятельности в кризисных условиях пандемии 885**

В. И. Моросанова

**Особенности профессионального психологического отбора как составной части
системы первичной профилактики профессиональной деформации 895**

Н. В. Мартиросова, А. М. Ксенофонов

Игра как средство развития саморегуляции у дошкольников..... 905

Т. А. Мухина, С. Ю. Шалова

**Обучение основам саморегуляции как одно из условий социализации
старших дошкольников с общим недоразвитием речи 916**

С. В. Пазухина, В. С. Макашова

**Характеристики поведения детей с расстройствами аутистического спектра
в связи с особенностями взаимодействия детей и матерей..... 926**

Н. Л. Плешкова, Т. В. Татаренко, Д. В. Севрюгин

Высокие способности как личностный ресурс страдающих шизофренией 939

С. Ю. Тарасова

**Адаптация личности и внутренняя картина дефекта у подростков с
разными вариантами дизонтогенеза 949**

И. В. Тихонова, Т. Н. Адеева, У. Ю. Севастьянова

Эмоциональный интеллект как ресурс созависимых женщин 963

С. А. Хазова, Н. С. Шипова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН

С. А. Хазова, Н. С. Шипова

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

hazova_svetlana@mail.ru

Emotional intelligence as a resource for codependent women

S. A. Khazova, N. S. Shipova

Kostroma State University, Kostroma, Russia

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 20–013–00435А «Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: феноменология, динамика, факторы и механизмы формирования в онтогенезе»

DOI: 10.38006/907345-50-8.2020.965.977

Аннотация. Актуальность исследования ресурсов личности связана с поиском ответа на вопрос о факторах сохранения психического здоровья человека, несмотря на условия жизни. Целью данного исследования было изучение ресурсной роли эмоционального интеллекта (ЭИ) в выборе стратегий совладающего поведения у женщин в возрасте от 32 до 47 лет, находящихся в близких отношениях с химически зависимой личностью ($n = 19$). Все женщины являются клиентами групп помощи родственникам зависимых г. Костромы. В исследовании использовались Тест эмоционального интеллекта (MSCEIT) Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо (1998), «Опросник способов совладания» (ОСС) Р. Лазаруса, С. Фолкман (1988), проективная методика «Человек под дождем» Е. В. Романовой, Т. И. Сытько (1992). Полученные результаты свидетельствуют о более

низком развитии эмоционального интеллекта, а именно способности понимать эмоции и сознательно управлять ими по сравнению с нормой, а также о таких особенностях эмоциональной сферы, как чувство незащищенности, эмоциональная холодность, импульсивность и инфантильность. В стрессовых ситуациях, связанных с зависимой личностью, 47% женщин реагируют неконструктивно и склонны к чрезмерному самоконтролю, поиску социальной поддержки, стремятся любым способом разрешить проблему, что часто является малоэффективным и не позволяет справиться ни с зависимостью близкого человека, ни с собственным созависимым состоянием. Регрессионный анализ свидетельствует о достаточно позитивном влиянии на совладающее поведение способности понимать и анализировать эмоции, использовать их в решении проблем, сознательно управлять ими, а также прогнозировать свои эмоциональные состояния в будущем. С одной стороны, снижается поведение по типу дистанцирования от ситуации, с другой стороны, эмоциональный интеллект создает условия для конфронтации с раздражителем (то есть зависимым поведением близкого) и для положительной переоценки ситуации в контексте усиления собственной личности. Эти результаты позволяют говорить о ресурсной роли эмоционального интеллекта в ситуации созависимых отношений.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, совладающее поведение, созависимость.

Abstract. *The relevance of the study of personal resources is related to the importance of knowledge about the factors that determine a person's mental health despite living conditions. The research aim was to study the emotional intelligence as a coping resource of codependent women. Sample: 19 women aged 32 to 47 years who are in a close relationship with a chemically dependent person. All women are clients of groups that help relatives of dependent people in Kostroma. Methods: The Mayer — Salovey — Caruso Emotional Intelligence Test 1998 (MSCEIT v. 2.0), adaptation in Russian (Sergienko & Vetrova, 2010); Co-Dependency Assessment Inventory (Weinhold & Weinhold, 2008); Ways of Coping Questionnaire, Folkman & Lazarus, 1988, adaptation in Russian (Kryukova, 2010); Projective technique «Man in the rain»*

by E. V. Romanova, T. I. Sytko (1992). The results indicate a lower development of emotional intelligence, the ability to understand emotions and consciously manage them, and features of the emotional sphere were found: feelings of insecurity, emotional coldness, impulsiveness and infantile. 47 % of women cope with the situation of dependence of a loved one unconstructively and are prone to excessive self-control, search for social support, and strive to solve the problem in any way. This does not allow you to cope with the dependence of a loved one and with your own codependent state. Regression analysis shows a fairly positive impact on coping behavior of the ability to understand and analyze emotions, use them in solving problems, consciously manage them, and predict their emotional States in the future. On the one hand, distance from the situation is reduced, on the other hand, emotional intelligence creates conditions for confrontation with the dependent behavior of a loved one and for a positive re-evaluation of the situation in the context of strengthening one's own personality. These results allow us to speak about the resource role of emotional intelligence in the situation of codependent relationships.

Keywords: *emotional intelligence, coping behavior, codependency.*

Введение

Динамичные изменения в современном обществе, высокие требования к продуктивности человека в разных сферах жизни и его психическому и соматическому здоровью выдвигают на первый план проблему регуляции и саморегуляции человека, его способности справляться с жизненными вызовами и трудностями, а следовательно, проблему ментальных ресурсов человека, обеспечивающих реализацию данных способностей. В этой связи представляют интерес исследования ресурсов человека, находящегося под давлением хронического стресса, обусловленного проживанием с зависимой личностью.

Зависимое поведение одного из членов семьи меняет всю семейную систему, формируя особые отношения — отношения созависимости. Созависимый находится в зависимости от настроения и поведения аддикта, постоянно пребывает в состоянии стресса, вызванного беспокойством за жизнь зависимого и по-

пытками ее изменить. Это искажает эмоциональную сферу личности, снижает возможности эмоциональной саморегуляции, приводит к неэффективному совладанию со стрессовой ситуацией, предъявляет требования системе ресурсов личности, прежде всего эмоциональных. Между тем систематические исследования ресурсов созависимых фактически отсутствуют, несмотря на важность такого рода данных для организации психологической помощи как отдельной личности, так и созависимой семье в целом.

Постановка проблемы. Несмотря на спорный статус самого понятия «созависимость» (Bacon et al., 2018), количество исследований в данном проблемном поле увеличивается. Созависимость трактуется как сложное по происхождению, полидетерминированное личностное расстройство, проявляющееся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне. Если первоначально оно не классифицировалось как самостоятельное заболевание, то в последнее время все большее количество специалистов рассматривает созависимость как самостоятельный, глубокий и трудно поддающийся коррекции вид аддикции, возникающий задолго до появления в семье проблемы зависимого поведения и часто связанный с травматическим детским опытом, жизнью в дисфункциональной или неполной семье, незавершенными сепарационными процессами от родительских фигур (Weinhold, Weinhold, 2008; Potter-Efron, Potter-Efron, 1989; Bacon, 2018; Осинская, Кравцова, 2016).

Систематический анализ исследований выявил целый спектр личностных и эмоциональных особенностей созависимых. Так, авторы отмечают ориентацию вовне, готовность к самопожертвованию, наличие внутриличностного конфликта, стремления к сверхконтролю, перфекционизм, неумение соблюдать границы, низкую самооценку, «глубокое отсутствие ясного самоощущения». На эмоциональном уровне присутствуют депрессия, тревога, страх, чувство стыда и вины, длительное отчаяние, гнев, замешательство, трудности в идентификации, описании и выражении эмоций (Москаленко, 2000; Осинская, Кравцова, 2016; Ghorbani et al., 2017; Potter-Efron, Potter-Efron, 1989; Punzi, Lindgren, 2019). Исследуя особенности самоидентификации созависимых, И. Бэкон, Е. МакКей

с соавторами отмечают, что их респонденты описывали отсутствие внутренней стабильности, амбивалентность и противоречивость жизненного опыта, сталкивались с трудностями в поиске и определении себя, «ведя себя как хамелеоны и чрезмерно приспосабливаясь к окружающей среде и отношениям, чтобы получить чувство безопасности и принадлежности» (Wason et al., 2018, с.1). Такой широкий спектр эмоциональных особенностей приводит нас к предположению о специфике эмоционального интеллекта (ЭИ) созависимых и к вопросу о том, может ли он выступать ресурсом созависимой личности.

Постоянное пребывание в ситуации хронического стресса, связанного с амбивалентными отношениями, чувствами и поступками, неадекватным пониманием происходящего и его причин, требует от созависимого усилий по совладанию с ситуацией или ее эмоциональной переработке. Однако фокус исследований чаще всего сосредоточен на механизмах защиты, которые достаточно подробно изучены у созависимых. Авторы констатируют незрелость защитных механизмов созависимых, которые ослабляют тревогу, но одновременно не позволяют адекватно регулировать эмоции и тем самым препятствуют уменьшению симптомов (Punzi E., Lindgren K., 2019). Данные о совладании созависимых достаточно фрагментарны, тем не менее они позволяют говорить о том, что низкий уровень созависимости связан с более активными стратегиями поведения и стремлением к положительной фокусировке и поиску возможностей для личностного роста; в то же время высокий уровень созависимости приводит к более пассивной, «выжидательной» позиции личности, ее неспособности найти ресурсы для совладания, изменения тягостных отношений и самоизменения (Кузьмин, Потапова, 2016), что, по мнению ряда авторов, содержит элементы принятия и поддержки злоупотребления (Horváth et al., 2019). Однако некоторые результаты говорят о продуктивном совладании со стрессом у созависимых, когда им удается дистанцироваться от зависимого родственника и сосредоточиться на собственных потребностях (Horváth et al., 2019).

Таким образом, целью нашего исследования является изучение ресурсной роли эмоционального интеллекта в совладающем поведении созависимых.

Методы исследования

Для достижения цели и проверки гипотез исследования нами были использованы следующие методики: Тест эмоционального интеллекта (MSCEIT) Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо в адаптации Е. А. Сергиенко, И. И. Ветровой (Сергиенко, Ветрова, 2017), позволяющий определить уровень эмоционального интеллекта, оценить выраженность эмоций, специфику регулирования эмоций, использование эмоций при решении проблем; «Шкала созависимости» Б. Уайнхолда, Дж. Уайнхолд (1989) в адаптации А. С. Кочарян, Н. А. Смахтина, Е. В. Фролова (2006); «Опросник способов совладания» (ОСС) Р. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2010); проективная методика «Человек под дождем» Е. В. Романовой, Т. И. Сытько (Романова, Сытько, 1992). Статистические методы: дескриптивный анализ, корреляционный анализ (r -критерий Спирмена), иерархический множественный регрессионный анализ.

В исследовании на основе добровольного согласия приняли участие 19 женщин в возрасте от 32 до 47 лет, каждая из которых состоит в близких (супружеских или детско-родительских) отношениях с химически зависимой личностью. Исследование проводилось на базе групп психологической помощи и поддержки родственникам зависимых города Костромы.

Результаты

Диагностика уровня созависимости позволяет говорить о том, что респонденты в большей или меньшей степени обладают психологическими и поведенческими характеристиками, свойственными созависимым. Так, 31% респондентов имеют высокую степень (диапазон баллов — 51–61), 59% — среднюю степень (40–50 баллов), 10% (всего 2 человека) — низкую степень созависимых моделей (33–39 баллов).

Результаты исследования эмоционального интеллекта и его компонентов позволяют говорить об их незначительном снижении по сравнению с нормативными данными: всего около 16% респондентов имеют сниженный уровень общего эмоционального интеллекта и опытного домена ЭИ, проявляющегося в способности

к распознаванию (идентификации) собственных чувств и чувств других в том числе на основании невербальных сигналов и эффективному использованию эмоций в мышлении (для улучшения когнитивных процессов). Соответственно 37% и 58% характеризуются достаточно высоким (выше среднего) уровнем общего и опытного эмоционального интеллекта. Что касается стратегического домена (понимание / знание эмоций и управление как своими, так и эмоциями других), то здесь снижение выражено больше: 32% выборки имеют сниженный уровень стратегического эмоционального интеллекта в целом и 26% — снижение уровня понимания и анализа эмоций. В то же время от 22 до 48% респондентов имеют уровень развития стратегического ЭИ выше среднего. Низких значений нами зафиксировано не было; по способности сознательно управлять эмоциями у 16% респондентов зафиксирован высокий уровень. Интересно, что корреляций между показателями ЭИ и выраженностью моделей созависимого поведения обнаружено не было.

В целом можно говорить о преобладании среднего уровня развития ЭИ и его составляющих, отмечая большую выраженность проблем в понимании эмоционального языка, причин возникновения и изменения эмоций, их взаимосвязей, при одновременном стремлении контролировать собственные эмоциональные проявления и чувства зависимых, что имеет существенное значение для самопонимания и отношений с другими людьми (Сергиенко, Ветрова, 2017). Рисунок «Человек под дождем» подтверждает наличие у них чувства незащищенности (16% респондентов), эмоциональной холодности (28%), трудностей общения (10%), импульсивности (10%), инфантильности (5%). Все это, как было указано выше, является ключевыми особенностями созависимых.

Изучение совладающего поведения показало, что созависимые в стрессовых ситуациях чаще всего используют следующие копинг-стратегии: положительная переоценка ($M = 68$, $Std.Dev. = 20$), самоконтроль ($M = 68$, $Std.Dev. = 13$), поиск социальной поддержки ($M = 60$, $Std.Dev. = 20$), планирование решения проблемы ($M = 56$, $Std.Dev. = 18$). По сути, такой набор стратегий совладания повторяет общевозрастные тенденции (Крюкова, 2010). Остальные стратегии имеют средний

уровень выраженности. Реже всего созависимые избегают решения проблемы — стратегия «Бегство — Избегание» ($M = 40$, $Std.Dev. = 15$). В целом, наше исследование повторило известные данные о том, что созависимые склонны использовать одновременно различные стратегии совладания, поскольку они испытывают неуверенность в принятии решения и часто не знают, какие способы могли бы быть полезны в данной ситуации. Такое единство — «единый ресурсный фактор совладания» — способствует общему преодолению трудностей (Horváth et al., 2019).

Эти данные частично подтверждаются анализом проективного рисунка «Человек под дождем», что позволило выявить неосознаваемые компоненты восприятия трудной ситуации и особенности самоощущения созависимых в ней. Так, 47% респондентов ощущают в себе ресурсы для преодоления трудной жизненной ситуации (ТЖС), 53% совершают активные действия, направленные на преодоление трудностей. Навыки конструктивного реагирования в ТЖС развиты у 58% респондентов, их поведение характеризуется использованием различных стратегий, направленных на преодоление проблем, изменение ситуации и достижение успеха. Оно подразумевает затрату энергии, приложение определенных усилий, сбор информации, обращение за помощью к другим людям, а также анализ и планирование, направленные на разрешение ТЖС. 32% имеют эффективную систему механизмов психологической защиты, адекватных ситуации.

Однако 32% респондентов ощущают себя беспомощными, им кажется, что они не смогут справиться с трудностями самостоятельно и нуждаются в помощи, ситуация зависимости члена семьи полностью поглощает их и является постоянным контекстом их жизни; 21% респондентов стремятся избегать неприятностей, боятся возможных неудач и зависимы от мнения окружающих. 42% реагируют на ситуацию зависимости неконструктивно, их стратегии поведения препятствуют разрешению ТЖС; 68% используют защитные механизмы, способствующие уходу от реальности и избеганию проблем. При этом, чем выше уровень созависимости, тем меньше вероятность поиска решения проблемы ($r = -0.566$, $p \leq 0.05$).

Для поиска ответа на вопрос о роли эмоционального интеллекта в совладающем поведении созависимых нами был проведен множественный регрессионный анализ с пошаговым исключением. Фактически значения четырех стратегий из восьми, за исключением принятия ответственности, самоконтроля, поиска социальной поддержки и «Бегства — Избегания», могут быть предсказаны изменениями эмоционального интеллекта, однако коэффициент детерминации достаточно низкий — в пределах 30–38 %, что свидетельствует о невысокой предсказательной способности модели.

Таблица 1

Влияние показателей эмоционального интеллекта на стратегии совладания

	Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Поиск решения проблемы	Положительная переоценка
	$F(2,35) = 10.80$ $p < 0.000$	$F(3,34) = 5.48$ $p < 0.003$	$F(2,35) = 7.66$ $p < 0.001$	$F(3,34) = 5.17$ $p < 0.004$
Использование эмоций в мышлении				$B = 0.262$
Опытный ЭИ		$B = -0.258$		
Понимание и анализ эмоций	$B = 1.645^{***}$		$B = -0.822^{***}$	
Сознательное управление эмоциями		$B = -0.781^{**}$		$B = -0.561^*$
Стратегический ЭИ	$B = -1.232^{**}$	$B = 0.571^*$		
Общий ЭИ			$B = 0.456^*$	$B = 0.534$

Примечание: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Интересно, что все компоненты ЭИ, за исключением способности идентифицировать эмоции, выступают предикторами совладания созависимых, при этом способность использовать эмоции в мышлении и суммарный показатель опытного эмоционального интеллекта включены в регрессионные модели, но собственного влияния не оказывают. Получается, что для совладания с зависимым поведением другого созависимой женщине не важно точно понимать, какие эмоции испытывает сейчас она или зависимый (вероятно, потому, что это чаще всего одни и те же эмоции — гнев, тревога, страх, депрессия), поскольку эти эмоции не облегчают когнитивные процессы в этой ситуации, не позволяют принять правильное решение, не способствуют рациональному, мысленному разрешению ситуации, так как она не может быть решена в принципе.

Анализируя влияние компонентов и суммарного показателя стратегического ЭИ и общего ЭИ, необходимо отметить их некоторую противоречивость, когда одни из них усиливают определенную тенденцию поведения, а другие ее снижают. Мы склонны объяснять это непоследовательностью совладания созависимых и сочетанием разнообразных стратегий, что было отмечено выше (Horváth et al., 2019). Анализируя влияние только суммарных показателей, мы можем констатировать позитивное влияние стратегического ЭИ, заключающееся в снижении конфронтации с ситуацией за счет рискованного и негибкого поведения при усилении дистанцирования от ситуации за счет когнитивных усилий. В то же время, общий ЭИ предсказывает использование стратегии поиска решения проблемы и стратегии «Положительная переоценка», то есть позволяет человеку не только решать проблему, но и рассматривать свой опыт в контексте роста личности, накопления и приобретения ресурсов.

Говоря об ограничении и возможности экстарполяции результатов исследования на более широкую группу созависимых, необходимо еще раз указать на особенности выборки, в которую вошли женщины среднего возраста, матери и жены зависимых — участницы программы поддержки созависимых, поэтому необходимо учитывать возможный терапевтический эффект такого рода программ.

Выводы

1. Обобщая результаты исследования эмоционального интеллекта и его компонентов разной меры общности, необходимо отметить отсутствие как низкого, так и высокого уровня его развития. В целом в группе созависимых преобладает средний уровень эмоционального интеллекта и его составляющих, при незначительном снижении, по сравнению с нормативными данными. Наиболее выраженным является снижение способности к пониманию эмоций, то есть пониманию всей сложности эмоциональных значений, эмоционального языка человека, взаимосвязи и взаимозависимости эмоциональных состояний, что находит отражение и в самоотношении, и в отношении с зависимой личностью.

2. Совладающее поведение созависимых характеризуется одновременным использованием разнообразных стратегий поведения, что связано, с одной стороны, со сложностью самой ситуации, которая не может быть разрешена усилиями одного человека; с другой стороны, противоречивостью и непоследовательностью поведения самого созависимого, что связано с природой и механизмами созависимости как сложного, системного нарушения нормального функционирования личности.

3. Эмоциональный интеллект может выступать ресурсом созависимых женщин в совладании с ситуацией зависимости близкого человека, при этом наибольший вклад в совладание вносят стратегический и общий ЭИ, влияние которых снижает негативные тенденции и усиливает позитивные: способность к поиску решения проблемы, извлечению опыта и личностному росту.

4. Результаты могут быть положены в основу программ помощи созависимым, поскольку вносят вклад в изучение механизмов созависимости и ее последствий для семьи и личности на разных уровнях ее функционирования.

Библиографический список

1. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова — Авантитул, 2010.

2. Кузьмин, Б. В. Созависимость как предиктор формирования копинг-поведения в юношеском возрасте / Б. В. Кузьмин, Ю. В. Потапова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2016. — № 1. — С. 10–14.
3. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь / В. Д. Москаленко. — Москва: PERSE, 2006.
4. Осинская, С. А. Системная детерминация созависимости: некоторые подходы к объяснению феномена / С. А. Осинская, Н. А. Кравцова // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. — 2016. — Т. 12. — № 1. — С. 42–56.
5. Романова, Е. В., Сытько Т. И. Проективные графические методики / Е. В. Романова, Т. И. Сытько. — Санкт-Петербург : Изд-во «Дидакт», 1992.
6. Сергиенко, Е. А., Ветрова, И. И. Русскоязычная адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0). Методическое пособие. — М. : Смысл, 2017. 140 с.
7. Measuring coping among family members with substance-misusing relatives: Testing competing factor structures of the coping questionnaire (CQ) in England and Italy / Z. Horváth [et al.] // Substance Use and Misuse. 2019. Vol. 55. № 3. P. 469–480. URL: <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1685547> (дата обращения 15.06.2020).
8. Potter-Efron R. T., Potter-Efron P. Assessment of co-dependency with individuals from alcoholic and chemically dependent families // Alcoholism Treatment Quarterly. 1989. Vol. 6. № 1. P. 37–57. URL: https://doi.org/10.1300/J020V06N01_04 (дата обращения 15.06.2020).
9. Punzi E., Lindgren K. Relationships, emotions, and defenses among patients with substance use disorders, assessed with karolinska psychodynamic profile: Possibilities to use intensive short-term dynamic billund psychotherapy in substance abuse treatment // Alcoholism Treatment Quarterly. 2019. Vol. 37. № 4. P. 481–496. URL: <https://doi.org/10.1080/07347324.2018.1544059> (дата обращения 15.06.2020).
10. The alexithymia, emotion regulation, emotion regulation difficulties, positive and negative affects, and suicidal risk in alcohol-dependent outpatients / F. Ghorbani [et al.] // Psychiatry Research. 2017. № 252. P. 223–230. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.005> (дата обращения 15.06.2020)

11. The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis / I. Bacon [et al.] // International Journal of Mental Health and Addiction. 2018. Vol. 18. P. 754–771. URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8> (дата обращения 15.06.2020).

12. Weinhold B. K., Weinhold J. B. Breaking free of the co-dependency trap. Novato, California: New World Library, 2008.