

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №6, Том 9 / 2021, No 6, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-6-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/72PSMN621.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бердичевский, А. А. Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ / А. А. Бердичевский // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/72PSMN621.pdf>

For citation:

Berdichevsky A.A. Self-reflection and emotion regulation of persons who are in relationships with psychoactive substances users. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(6): 72PSMN621. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/72PSMN621.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Бердичевский Алексей Александрович¹

ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова»,
Москва, Россия

Клинический центр COVID-19 клиника

Психолог

Соискатель ученой степени кандидата психологических

E-mail: berdichevsky.alexey@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5709-9772>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1006198

Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи рефлексии и регуляции эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ, а также проанализировано изменение этих конструктов в связи с посещением групп поддержки. Основную выборку исследования составили 154 женщины в возрасте от 24 до 60 лет ($M = 46,18$, $SD = 8,72$), проживающих совместно с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Участницы исследования получали помощь в сообществах самопомощи Ал-Анон, Нар-Анон, Межрегиональном общественном движении в поддержку семейных клубов трезвости, Замоскворецком обществе трезвости и православных группах поддержки, а также реабилитационных центрах «Неугасимая Надежда», «Уника» и «Реабилитация Live». В теоретической части представлены разные подходы к определению созависимости, регуляции эмоций, рефлексии и описаны особенности работы наиболее популярных в России групп самопомощи. В эмпирической части показано, что созависимости свойственны два типа рефлексии: интроспекция и квазирефлексия, при этом интроспекция является предиктором созависимости. Системная рефлексия сопровождается конструктивными стратегиями регуляции эмоций, а интроспекция и квазирефлексия — деструктивными. Руминации являются необходимым условием всех рефлексивных процессов. Созависимость связана с эмоциональным неблагополучием субъектов, а именно с низким уровнем позитивных и высоким уровнем негативных эмоций. Посещение групп поддержки связано со снижением уровня созависимости, отказом от самообвинений и обретением эмоционального благополучия. Продолжительность посещения групп поддержки связана со снижением интроспекции и возрастанием положительных эмоций. К перспективам исследования

¹ <https://vk.com/berdichevsky.alexey>

<https://www.facebook.com/alexey.berdichevsky.5>

относится анализ особенностей влияния разных групп поддержки на рефлексию и процессы регуляции эмоций у партнеров потребителей психоактивных веществ. Статья является частью диссертационного исследования автора.

Ключевые слова: созависимость; регуляция эмоций; рефлексия; группы поддержки; преодоление созависимости; сообщества самопомощи; созависимые отношения

Введение

Проблема зависимости от психоактивных веществ носит сложный, системный характер. Зависимость оказывает пагубное воздействие не только на самого потребителя ПАВ, но и на его близких, которые переживают хронический стресс. Известно, что заболеваемость населения России расстройствами наркологического спектра на 2020 г. составляет 1293,4 на 100 тыс. человек [1]. Соответственно, людей, подверженных хроническому стрессу из-за отношений с потребителями ПАВ, гораздо больше, и это является серьезной социальной проблемой. По данным исследований, женщины сильнее страдают от последствий подобных отношений, чем мужчины [2–4], и чаще обращаются за помощью в группы поддержки, что определяет частотное преобладание исследований в этой области, проведенных преимущественно на женской популяции.

Для определения близких отношений, один из участников которых страдает от зависимости, возник термин «созависимость». Считается, что человек, употребляющий ПАВ, провоцирует своего партнера вести себя определенным образом, т. е. созависимость определяется как *модель поведения*. Н.Г. Артемцева считает, что созависимость — это «поведение, мотивированное зависимостями других людей» [5].

Имеет место взгляд на созависимость как *проблему отношений* между партнерами. С. Андерсон считает, что созависимость имеет место быть лишь тогда, когда ответственность за жизнь близкого человека начинает приносить проблемы в отношения между партнерами [6].

Г. Гайол понимает созависимость не только как проблему отношений, но и как индивидуальный, семейный, социальный и культурный *сценарий жизни*, который затрагивает в основном женщин и постоянно передается от родителей к детям [7]. Н.М. Манухина, говоря о взгляде на созависимость с точки зрения семейных систем М. Боуэна, говорит, что созависимость формируется у человека благодаря передающемуся из поколения в поколение «ролевому поведению — либо подчиняющейся, либо доминирующей личности» [8].

Одним из этапов изучения понятия «созависимость» является анализ *психологических характеристик людей*, находящихся в близких отношениях с зависимыми от ПАВ. Исследователи стали обращать внимание на то, что так называемые «созависимые» обладают рядом специфических качеств, таких как: заниженная самооценка, повышенное желание контролировать поведение близких, тревожность, внешний локус контроля, высокая значимость отношений, особенности эмоциональной сферы и др. [5; 9].

Наряду с представлениями о личностных предпосылках созависимости, существует мнение, что созависимость может быть рассмотрена как *психическое состояние*. Созависимость как психическое состояние определяется рядом как отечественных, так и зарубежных специалистов [3; 10–14]. А.О. Прохоров определяет психическое состояние как переживание личностью ситуации, которое опосредовано сочетанием различных психофизиологических характеристик человека и внешних факторов, возникающее в динамике

психической деятельности и проявляющееся в поведении². Л. Спенн и Дж. Фишер определяют *созависимость как психосоциальное состояние, проявляющееся через неблагоприятную модель поведения, которая характеризуется: (1) ярко выраженной ориентацией на внешнее, (2) отсутствием открытого выражения чувств и (3) попытками получить чувство собственной значимости через отношения* [3].

По данным исследований, склонность к созависимости часто связана с различными эмоциональными нарушениями. Люди, страдающие созависимостью, подвержены депрессии [3; 4; 15]. Тревога и гнев — другие эмоциональные проблемы, часто связанные с созависимостью [16]. П. Ролинг определяет созависимость как деструктивную копинг-стратегию, свойственную женщинам, выросшим в травмирующей обстановке [17]. Таким образом, при анализе склонности к созависимости на первый план выходит важность исследования регуляторных функций субъекта.

Важным элементом психической регуляции человека, влияющим на его эмоциональное состояние, является регуляция эмоций (РЭ). По мнению М.А. Падун *регуляция эмоций* — это системный процесс, разворачивающийся на биологическом, психологическом и социальном уровнях функционирования индивида. Под регуляцией эмоций понимается комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, усиливающих, ослабляющих либо удерживающих на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека [18]. С точки зрения протекания процесса регуляции эмоций важно различать те стратегии регуляции эмоций, которые фокусируются на ситуации, включая ее анализ и поведение участников, и те, которые сосредоточены на внутренних процессах регуляции эмоций и реакциях субъекта.

Б. Паркинсон и П. Тоттердейл при помощи кластерного анализа создали классификацию стратегий регуляции эмоций [цит. по 18], дифференцирующую все стратегии на:

- *когнитивные* — стратегии, основанные на когнитивной активности субъекта;
- *поведенческие* — основанные на поведенческой активности субъекта;
- *вовлечение* — стратегии, основанные на активном вовлечении в процесс регуляции эмоций;
- *уход* — избегание процесса регуляции эмоций.

Е.И. Первичко определяет регуляцию эмоций как «совокупность психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые использует человек для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки; для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями; для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне» [19]. Основываясь на культурно-деятельностном подходе и модели рефлексивности А.В. Карпова [20], автор выделяет три класса стратегий регуляции эмоций, включающие разные стратегии и механизмы регуляции эмоций:

1. *когнитивно-неопосредованные* — стратегии, искажающие восприятие действительности, а также неопосредованные участием рефлексивных процессов;

² Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. О.А. Прохорова [и др.] — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. — 624 с.

2. *когнитивно-трансформирующие* — «стратегии, предполагающие изменение когнитивной структуры переживания путем актуализации новых личностных смыслов и введения дополнительных стимулов-средств, благодаря использованию которых достигается эффект» [19, с. 4];
3. *экспрессивно-коммуникативные* — «стратегии, обеспечивающие эффект РЭ за счет изменения их экспрессивных характеристик в ситуациях социального взаимодействия» [19, с. 46].

В регуляции эмоций выделяются условно продуктивные, деструктивные и зависящие от контекста стратегии регуляции эмоций [21], однако их эффективность опосредована различными факторами. К условно продуктивным относится «когнитивная переоценка», к условно деструктивным — «руминации», «избегание» и «подавление», а стратегии «отвлечение», «экспрессия эмоций» и «принятие» сильно зависят от контекста их применения, типа привязанности и культурных особенностей индивидов. Соответственно, продуктивность этих стратегий может варьироваться.

К дисфункциональным формам регуляции эмоций относятся процессы, которые являются тотальными, ригидными и устойчивыми. Такие регуляторные процессы приводят к различным эмоциональным расстройствам (все виды тревожно-депрессивных расстройств и другие нарушения) [18]. Как было показано ранее, часто носителями этих нарушений являются люди, склонные к созависимости. Таким образом, представляется важным определение влияния процессов регуляции эмоций на степень выраженности созависимости.

А.О. Прохоров выделяет центральное место *рефлексии* в саморегуляции психических состояний человека. По мнению исследователя, благодаря рефлексии происходит осознание текущего состояния, определяются причины его появления и выбираются стратегии его изменения [22].

Само понятие *«рефлексия»* произошло от позднелатинского «*reflexio*», что переводится как «отклонение» или «размышление» [23]. Основателем учения о рефлексии принято считать Дж. Локка [23–25]. Однако история этого явления гораздо глубже, осмысление рефлексии имело место быть при разработке разных оснований научного знания. История этого понятия охватывает философию, психологию и множество других наук о человеке.

Наибольшую популярность в современных отечественных исследованиях получила модель рефлексии, предложенная А.В. Карповым. С точки зрения А.В. Карпова *рефлексия* — это «процесс отражения субъектом содержания собственной психики, самовосприятие содержания психических процессов, свойств, состояний, а также их регуляция» [20, с. 342]. Для эффективной жизнедеятельности субъекта его внимание, с одной стороны, должно быть направлено на содержание деятельности, а, с другой, на самого себя.

А.В. Карпов выделяет следующие виды рефлексии:

- *Ситуативная рефлексия* — выступает в виде «мотивировок» и «самооценок», обеспечивающих непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего. В нее же входит способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, а также координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.
- *Ретроспективная рефлексия* — служит для анализа уже выполненной деятельности и событий, имевших место в прошлом.

- *Перспективная рефлексия* — включает в себя размышления о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов ее осуществления, а также прогнозирование возможных результатов.

Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин говорят о *системной рефлексии* как единственном типе рефлексивности, способствующем благополучию субъекта. Они описывают *системную рефлексия* как процесс, «основанный на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны, и позволяющий видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта» [24, с. 114]. Ученые полагают, что рефлексивный процесс строится на трех составляющих: самоанализ, анализ ситуации и ее участников, а также *самодистанцирование* — «возможность отстраниться, посмотреть на себя со стороны, вынырнуть из потока собственной жизни» [24, с. 115]. Соответственно, выделяется четыре типа рефлексивных процессов:

- *арефлексия* (анализ лишь внешней ситуации бытия и ее участников);
- *интроспекция* (анализ внутреннего мира субъекта рефлексии, без учета внешних обстоятельств и выхода в позицию наблюдателя);
- *квазирефлексия* (самодистанцирование от своего внутреннего мира и актуальной ситуации бытия);
- *системная рефлексия* (самодистанцирование с анализом актуальной ситуации и ее участников, а также внутриличностного функционирования субъекта рефлексии).

В зарубежных исследованиях, по мнению О.А. Прохорова и А.В. Чернова, рефлексия рассматривается либо как *склонность к самоанализу*, либо как *метакогнитивный процесс* [22]. В первом случае, рефлексия определяется как «psychological mindedness» — «способность и склонность думать о себе и других, как субъектах, движимых внутренними состояниями. Иначе говоря, способность и склонность учитывать влияние внутренних состояний на поведение как свое собственное, так и других людей» [22, с. 17].

Рефлексия как *метакогнитивный процесс* предполагает «знание о себе как о познающем субъекте и регуляция собственного познания. <...> Почти все авторы согласны с разделением метакогниций на метакогнитивные знания и метакогнитивный опыт или контроль. Метакогнитивные знания — это знания о том, что же влияет на течение и результат когнитивных процессов. <...> Метакогнитивный опыт появляется в ситуациях, требующих особых усилий, тщательности и точности, а также в особо важных условиях или динамических задачах» [22, с. 17].

В.Ю. Дударева и И.Н. Семенов считают, что в немногочисленных отечественных обзорах зарубежных работ по тематике рефлексии «анализируются различные аспекты исследования рефлексивных процессов, но без их системного анализа основных направлений современной психологии рефлексии» [26, с. 102]. Исследователи выделяют еще две группы направлений изучения рефлексивных процессов к обозначенным ранее:

- *Представление о психическом (theory of mind)* — «это понимание того, что существуют психические состояния, отличные от внешних событий и действий» [26, с. 109]. Предложенный методический принцип заключается в разведении фактической ситуации и представлений человека о ней [27].
- *Изучение проблемы осознания* — «направление изучения осознания (consciousness) различных психических процессов, получившее в современной зарубежной психологии название «когнитивное бессознательное. <...>

Представители подхода когнитивного бессознательного выдвинули довольно смелое предположение о диссоциации контролируемых и осознаваемых процессов, традиционно считавшихся в психологии едиными, а также о недостоверности свойственного людям обыденного ощущения контроля» [26, с. 109].

Резюмируя сказанное, представляется важным изучение рефлексии и регуляции эмоций как предиктора созависимых состояний. Учитывая то, что не все виды рефлексивных процессов полезны для психологического благополучия субъекта, важным представляется изучение типов рефлексивности, свойственных созависимым людям, на основе дифференциальной модели рефлексивности Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осин.

Важное место в решении психологических проблем, возникающих у лиц, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ, играют не только навыки эффективной регуляции психических состояний, но и методы психологической помощи, к которым обращаются субъекты отношений.

Наряду с традиционными медицинскими, психотерапевтическими и социальными методами оказания помощи этому контингенту, большой популярностью пользуются разного рода *группы поддержки* (ГП) — сообщества людей, объединенных общей проблемой, которые регулярно собираются вместе для ее решения. Группы поддержки основаны на обмене опытом их участников в преодолении схожих проблем. Посещение подобных сообществ может стать первым шагом в решении проблем созависимости. Особой популярностью эти сообщества пользуются в сфере помощи зависимым от ПАВ и членам их семей [28]. Неотъемлемой частью практически всех групп поддержки является духовный компонент, понимаемый в континууме от светских до религиозных понятий. Эффективность религиозно-ориентированных программ помощи людям, столкнувшимся с проблемой зависимости от ПАВ, обусловлено их ориентацией на изменения в сфере ценностных и смысложизненных ориентаций [29].

В мировой практике наибольшее развитие получили группы взаимопомощи, основанные на 12-ти шаговой парадигме *анонимных алкоголиков* (АА) — это сообщество людей, которые оказывают друг другу поддержку и делятся опытом преодоления алкоголизма с целью помочь себе и другим избавиться от этой пагубной зависимости [28]. В основе их работы философские основания в виде 12 традиций и принципов АА, а трезвый образ жизни достигается благодаря проведению групповых собраний с разной периодичностью, прохождению программы, рассчитанной на 12 этапов (шагов) и системе наставничества (спонсорства). На основе деятельности групп АА, для помощи родственникам, зависимых от ПАВ, были созданы группы «Анонимные созависимые» и «Взрослые дети алкоголиков» [5; 30].

Альтернативой 12-шаговым сообществом являются *клубы леченых алкоголиков (семейные клубы трезвости)*, получившие большое распространение в Европе и остальном мире. Это метод групповой помощи хорватского психиатра Владимира Худолина, основанный на семейном подходе и клубном объединении людей, столкнувшихся с проблемой алкоголизма и наркомании, который является «комплексной экологической программой предотвращения негативных последствий злоупотребления алкоголем» [31]. Клубы леченых алкоголиков стремятся, чтобы на встрече сообщества присутствовали все члены семьи человека, употребляющего ПАВ. Главной целью клубной работы является не только отказ от употребления ПАВ, но и изменение образа жизни всех членов семьи. В России метод В. Худолина получил название «*Православные приходские семейные клубы трезвости*» (ППСКТ) и в основном реализуется при храмах Русской православной церкви (РПЦ) [32].

Также в России получил распространение метод отечественного психофизиолога Г.А. Шичко [33]. В его основе лежит понимание алкоголизма как определенной

запрограммированности человека на употребление алкоголя на культурном, бытовом и социальном уровне. Целью работы является «перепрограммирование» на полное воздержание от алкоголя, обретение человеком и членами его семьи естественного состояния и главной добродетели — трезвости. Под трезвостью понимается «не только свобода от зависимостей, но прежде всего — здравомыслие, способность человека мыслить, чувствовать, действовать ответственно на основе норм и ценностей христианства» [33, с. 22]. Преимущественно метод Г.А. Шичко реализуется в обществах трезвости, берущих свое начало в дореволюционной России. «Общество трезвости — организация с широким спектром деятельности, направленной на оказание помощи в избавлении от зависимости, утверждение трезвого образа жизни и целостное развитие личности посредством христианского просвещения и воцерковления» [33, с. 21]. Одним из сопутствующих методов в достижении поставленной перед обществами трезвости цели является проведение *школ трезвости* — это цикл занятий (курс лекций или семинаров), цель которого — освобождение человека от зависимости, формирование и закрепление у него мотивации к трезвой жизни.

На базе Русской Православной Церкви также существуют *православные группы поддержки*, целью которых является оказание помощи зависимым и членам их семей. В основе работы данных сообществ находится методология реабилитации наркозависимых в церковной общине³, построенная на трех основных принципах:

1. результат реабилитационной работы обеспечивается, в первую очередь, действием Божественной благодати, присутствующей во всей полноте Церковной жизни;
2. реабилитационный процесс интегрируется в жизнь церковного прихода;
3. реабилитация обеспечивается профессиональными специалистами, являющимися членами Церкви.

По форме проведения встреч данные сообщества напоминают 12-шаговую модель и бывают трех видов: для зависимых, для родственников зависимых и смешанные. Работа их хорошо структурирована, часто проводятся так называемые «спикерские» — групповые встречи, где один наиболее опытный в трезвой жизни приглашенный гость рассказывает о своем жизненном пути. Группы может вести как специалист (священник, психолог, сотрудник), так и волонтер, прошедший специальную подготовку.

В работе с родственниками зависимых людей (воспитанников), проходящих реабилитацию в загородных реабилитационных центрах (РЦ), используются психообразовательные технологии групповой работы (лекции и семинары), основанные на наработках ведущих отечественных и зарубежных практиков в области вопросов созависимости [8; 9; 11]. Встречи с близкими потребителей ПАВ проходят раз в неделю и проводятся профессиональным психологом. После представления лекционного материала по особенностям созависимых отношений, специалист отвечает на вопросы аудитории, а далее психологи центра в индивидуальном порядке проводят консультации с родственниками подмониторных им воспитанников. Наряду с получением профессиональной медицинской, психологической, социальной и духовной помощи близкие ПАВ-потребителей, находящиеся на реабилитации в стационарных учреждениях, посещают группы поддержки⁴ [9; 32].

³ Прищенко Р.И. Азбука помощи наркозависимым: православный взгляд. Пособие для помогающих и желающих помогать. — М.: 2014. — 336 с.

⁴ Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 176 с.

Группы поддержки открывают перед людьми широкие перспективы и дают многообразие путей решения их проблем, помогая выбрать наиболее подходящие [9]. Однако в Российской действительности очень мало эмпирических исследований, подтверждающих эффективность групп самопомощи в преодолении созависимости и связанных с ней психологических проблем.

Таким образом, **целью** данной работы является изучение взаимосвязи предпочитаемых стратегий регуляции эмоций и рефлексивных процессов с выраженностью созависимости у лиц, находящихся в отношениях человеком, зависимым от ПАВ, а также различий в этих конструктах среди посещающих и не посещающих группы поддержки.

К **задачам** исследования относятся:

1. определение влияния рефлексивности на уровень созависимости;
2. определение соотношения типов рефлексии и стратегий регуляции эмоций у созависимых субъектов;
3. определение характера взаимосвязи созависимости и эмоционального благополучия у лиц, находящихся в отношениях с потребителем ПАВ;
4. определение различий между лицами, находящимися в отношениях с потребителями ПАВ, посещающими и не посещающими группы поддержки;
5. определение взаимосвязи продолжительности посещения групп поддержки, степени выраженности созависимости, типов рефлексии и предпочитаемых стратегий регуляции эмоций.

Материал и методы исследования

Основную выборку участников исследования, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ, составили женщины (N = 154) в возрасте от 24 до 60 лет (M = 46,07, SD = 8,8), совместно проживающие с людьми, употребляющими ПАВ, среди которых: 63 % — мужья, 28 % — сыновья, 3 % — дочери, 3 % — отцы, 2 % — братья, 1 % — родители супруга.

Для поиска различий между посещающими / не посещающими группы поддержки, из основной выборки были удалены респонденты, проигнорировавшие данный вопрос, а также те, кто указал способы поддержки, не относящиеся к работе сообществ самопомощи.

Группу получающих поддержку в сообществах самопомощи составили женщины (N = 103) в возрасте от 25 до 60 лет (M = 47,62, SD = 8,34).

В группу не участвующих в работе сообществ самопомощи вошли женщины (N = 44) в возрасте от 24 до 60 лет (M = 43,22, SD = 8,82).

Респонденты получали помощь для родственников потребителей ПАВ при реабилитационных центрах «Неугасимая Надежда», «Уника» и «Реабилитация Live»; в сообществах самопомощи Ал-Анон, Нар-Анон, православных группах поддержки; Межрегиональном общественном движении в поддержку семейных клубов трезвости и Замоскворецком обществе трезвости. Также в исследовании принимали участие люди, зарегистрированные в социальной сети «ВКонтакте», откликнувшиеся на объявление.

Методики заполнялись как очно (N = 61), так и дистанционно (N = 94). Группы «очно» и «дистанционно» имеют значимые различия по возрасту («Очно»: M = 48,75; «Дистанционно»: M = 44,32; t = 3,14; p < 0,002), а также по возрасту зависимого партнера («Очно»: M = 36,62; «Дистанционно»: M = 43,91; t = -3,76; p < 0,0002). Значимых различий

между выборками в показателях степени созависимости не обнаружено, поэтому принято решение объединить группы для дальнейшего исследования.

Методики исследования:

- Модифицированная шкала созависимости Спенн-Фишер (ШСЗ СФ) [2; 34] определяет степень выраженности созависимости. Опросник состоит из 14 утверждений и 6-ти бальной Лайкерт-шкалы ответов, где 1 — полностью не согласен, а 6 — полностью согласен.
- Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) [24] — опросник, состоящий из 30 утверждений с Лайкерт-шкалой от 1 до 4, который позволяет определить степень выраженности 3-х видов рефлексии:
 - *системной рефлексии;*
 - *интроспекции;*
 - *квазирефлексии.*
- Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) [35] — методика оценивает степень выраженности девяти когнитивных стратегий регуляции эмоций, состоит из 36 утверждений (по 4 пункта на каждую шкалу) и 4-х бальной системы ответов. В основе методики — модель когнитивной регуляции эмоций Гарневски Н. и Крайга В. Шкалы методики: «Самообвинение»; «Принятие»; «Руминации»; «Позитивная перефокусировка»; «Фокусирование на планировании»; «Позитивная переоценка»; «Рассмотрение в перспективе»; «Катастрофизация»; «Обвинение других».
- Опросник регуляции эмоций (ОРЭ) [36] — данный опросник оценивает степень выраженности 2-х стратегий регуляции эмоций: *когнитивную переоценку* и *подавление*. Методика состоит из 10 утверждений и 7-бальной шкалы ответов (от «абсолютно не согласен» до «абсолютно согласен»).
- «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА) адаптирован к российской выборке Осиным Е.Н. [37]. Измеряет степень выраженности позитивного/негативного аффекта в жизни человека и включает в себя пятибалльную систему оценок.

В работе использовались следующие методы обработки данных: определение различий (t-критерий Стьюдента), поиск корреляций (r-Пирсона), регрессионный анализ. Математическая обработка данных проводилась при помощи IBM SPSS Statistics 22.

Результаты исследования

Связь рефлексии и созависимости

Данные определения взаимосвязи типов рефлексивности и степени выраженности созависимости представлены в таблице 1.

Таблица 1

Связь типов рефлексивности и выраженности созависимости (r-Пирсона)

	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
ШСЗ СФ	-0,06	0,67*	0,38*

Примечание: * — $p \leq 0,0001$. Разработано автором

Результаты корреляционного анализа показывают, что степень выраженности созависимости положительно связана с интроспекцией и квазирефлексией, а взаимосвязь с системной рефлексией отсутствует.

С целью определения влияния интроспекции и квазирефлексии на степень выраженности созависимости был проведен линейный регрессионный анализ. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Линейный регрессионный анализ

Тип рефлексивности	Созависимость		
	стандартизованный коэффициент β	скорректированный R^2	p-level
Интроспекция	0,06	0,45	0,00

Разработано автором

Данные регрессионного анализа показывают, что интроспекция является предиктором созависимости, соответственно, чем выше уровень интроспекции респондентов, тем больше их степень созависимости.

Взаимосвязь рефлексивности и регуляции эмоций

Для выявления связей рефлексивности и регуляции эмоций у респондентов, совместно проживающих с людьми, употребляющими ПАВ, был проведен корреляционный анализ. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Связь типов рефлексивности и стратегий регуляции эмоций (r-Пирсона)

	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
Самообвинение	0,19	0,24*	0,09
Принятие	0,17	-0,02	-0,13
Руминации	0,24*	0,42***	0,28**
Позитивная перефокусировка	0,25*	-0,36***	-0,01
Фокусирование на планировании	0,41***	-0,18	0,04
Позитивная переоценка	0,39***	-0,34***	-0,02
Рассмотрение в перспективе	0,32***	-0,18	-0,03
Катастрофизация	-0,04	0,45***	0,25*
Обвинение других	0,09	0,27**	0,30**
Когнитивная переоценка	0,34***	-0,34***	0
Подавление	-0,07	0,02	0,09

Примечание: * — $p \leq 0,01$; ** — $p \leq 0,001$; *** — $p \leq 0,0001$. Разработано автором

Полученные корреляции свидетельствуют, что все рефлексивные процессы у лиц, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ, сопровождаются руминациями.

Способность к системной рефлексии взаимосвязана с такими стратегиями регуляции эмоций как фокусирование на планировании, положительная переоценка, рассмотрение в перспективе и когнитивная переоценка, а также — в меньшей степени — с позитивной перефокусировкой и руминациями. Таким образом, способность к системной рефлексии сильно взаимосвязана с условно продуктивными стратегиями регуляции эмоций, основанными на положительной переоценке значимости негативных эмоций и планировании стратегии жизни в будущем.

Склонность к интроспекции у участников исследования положительно коррелирует с деструктивными стратегиями регуляции эмоций, а отрицательно — с конструктивными. Интроспекция положительно связана с преувеличением значимости эмоциональных

переживаний, постоянными размышлениями о них, а также обвинением себя и других, а отрицательно — с позитивной перефокусировкой, позитивной переоценкой и когнитивной переоценкой.

Квазирефлексия положительно взаимосвязана со склонностью к навязчивым размышлениям в виде руминаций, катастрофизацией происходящего и обвинением окружающих.

Созависимость и эмоциональное благополучие

Для определения взаимосвязи созависимости и эмоционального благополучия проводился корреляционный анализ, данные которого представлены в таблице 4.

Таблица 4

Взаимосвязь созависимости и позитивного и негативного аффекта (r-Пирсона)

Созависимость	Позитивный аффект	Негативный аффект
	-0,31*	0,45**

Примечание: * $p < 0,0001$; ** $p < 0,00001$. Разработано автором

На основе полученных данных следует, что созависимость характеризуется эмоциональным неблагополучием, а именно высокой степенью выраженности негативных эмоций и низкой — позитивных.

Группы поддержки как фактор коррекции психических состояний лиц, находящихся в ПАВ-зависимых отношениях

Для анализа различий в исследуемых характеристиках между респондентами, посещающими и не посещающими группы поддержки, был проведен корреляционный анализ (табл. 5).

Таблица 5

Различия между респондентами, посещающими и не посещающими группы поддержки (t-критерий Стьюдента)

	М — группы поддержки	М — без групп поддержки	t-value	p	N — группы поддержки	N — без групп поддержки	p — Variances
Возраст	47,62	43,22	2,86	0,00**	101	44	0,64
Возраст зависимого	38,50	47,25	-4,17	0,00***	99	44	0,44
Продолжительность последней ремиссии	5,35	2,04	2,48	0,01**	69	29	0,00
Позитивный аффект	28,64	24,72	2,76	0,00**	100	44	0,98
Негативный аффект	25,51	30,84	-3,29	0,00**	100	44	0,32
Самообвинение	11,43	13,04	-2,65	0,00**	101	44	0,05
Созависимость	51,03	56,07	-2,44	0,01*	101	44	0,64

Примечание: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$; *** — $p \leq 0,001$. Разработано автором

Лица, находящиеся в отношениях с потребителем ПАВ и посещающие группы поддержки старше, их партнеры моложе и дольше последний раз находились в ремиссии нежели те, кто не посещает подобные сообщества. Также у посещающих группы поддержки меньше негативных эмоциональных переживаний и больше — позитивных, они менее склонны к самообвинению, а уровень их созависимости ниже, в отличие от тех, кто не посещает группы поддержки.

В связи с полученными различиями среди респондентов, посещающих и не посещающих группы самопомощи, для исследования взаимосвязей продолжительности посещения групп поддержки, созависимости, рефлексии и качества эмоциональной жизни был проведен корреляционный анализ, данные которого представлены в таблице 6.

Таблица 6

Взаимосвязь продолжительности посещения групп поддержки, созависимости, рефлексии и позитивного/негативного аффекта (N = 100) (r-Пирсона)

	СФ	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия	Позитивный аффект	Негативный аффект
Продолжительность посещения групп поддержки	-0,01	0,07	-0,22*	-0,15	0,32**	-0,06

Примечание: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,001$. Разработано автором

Взаимосвязи частоты посещения групп поддержки и созависимости не обнаружено. Полученные результаты показывают, что лица, находящиеся в отношениях с ПАВ-зависимыми, и часто посещающие группы поддержки, склонны испытывать положительные эмоции, а степень их обращения к интроспекции снижается.

Обсуждение результатов исследования

Рефлексия является процессом, обеспечивающим субъекту способность к анализу себя, своей жизнедеятельности и актуальной ситуации бытия, а также к осуществлению регуляторных функций [20; 22]. Это определение крайне важно для дифференциации рефлексивных процессов и регуляторных механизмов, так как они имеют некоторые схожие процессуальные основания. Рефлексия может рассматриваться в качестве универсального механизма саморегуляции [19].

Отсутствие взаимосвязи системной рефлексии и созависимости позволяет предположить, что способность людей, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ, к самодистанцированию и осознанию себя субъектом и одновременно объектом актуальной ситуации более обусловлено какими-либо другими факторами, а не уровнем созависимости. По данным Г.В. Морозовой, созависимость обратно коррелирует с рефлексивностью [38; 39], однако опросник рефлексивности Карпова, используемый ею в исследовании, не дифференцирует рефлексивность по типам, что не позволяет соотнести эти данные с данными, полученными в настоящем исследовании.

Крайне высокая связь созависимости и интроспекции свидетельствует о том, что люди в созависимом состоянии склонны игнорировать внешние факторы, влияющие на их отношения, и искать причины происходящего в себе, что в сочетании с низкой самооценкой может быть причиной аутоагрессии и суицидального поведения [40]. Изучая автономность созависимых людей, Н. Линдлей и П. Джирдано говорят, что на поведенческом уровне респонденты более автономны, чем на эмоциональном [41].

Взаимосвязь созависимости и квазирефлексии может объясняться постоянным нахождением людей в стрессе, сопровождающимся навязчивыми размышлениями о своей несостоятельности. При кажущейся невозможности изменения ситуации, лица в созависимых состояниях «отключаются» от действительности, что, в свою очередь, может стать причиной развития диссоциативных расстройств [42]. Практики часто видят корни созависимости в деструктивных детско-родительских отношениях, сопровождающихся разного рода насилием (физическим и эмоциональным) [30; 39; 42]. Так как это насилие носит систематический характер и продолжается долгое время, его можно отнести к комплексной психической

травматизации, которая провоцирует диссоциативные расстройства [43]. В исследовании Д.А. Сыриной и Н.Г. Артемцевой показана связь созависимости и профессионального выгорания, одним из оснований которого является деперсонализация, что подтверждает нарушение самовосприятия созависимых по диссоциативному типу [42; 44].

Связь созависимости и квазирефлексии, гораздо менее выражена, чем связь созависимости и интроспекции. Данный факт может свидетельствовать о большей дифференциации этих конструктов. Вероятно, чрезмерная по продолжительности интроспекция в стрессовой ситуации сменяется квазирефлексией, избавляя человека от поглощенности негативом. Перспективным для будущих исследований является изучение взаимосвязи квазирефлексии и диссоциативных защитных механизмов у людей с высоким уровнем созависимости.

Созависимость характеризуется эмоциональным неблагополучием, а именно большим количеством негативных эмоций и малым — позитивных. Данный результат подтверждается тем фактом, что созависимость часто сопровождается различными эмоциональными расстройствами [3; 4; 15].

Различия, полученные при сравнении лиц, посещающих и не посещающих группы поддержки, свидетельствует о психотерапевтической эффективности работы этих сообществ [2; 3; 32; 28; 30] в решении проблем созависимости и связанных с ней психологических конструктов.

Различия в возрасте между посещающими и не посещающими сообщества самопомощи может говорить в пользу того, что люди, находящиеся в отношениях с потребителями ПАВ, не склонны обращаться за помощью в решении личных проблем [11]. Многие исследования указывают на взаимосвязь между созависимостью и контролем [3; 11]. Вероятно, с возрастом люди разочаровываются в своих возможностях контроля за происходящим и обращаются за сторонней помощью. Тот факт, что партнер лиц, посещающих группы поддержки, моложе, чем тех, кто их не посещает, может также говорить о том, что обеспокоенность за жизнь молодого потребителя ПАВ выше, чем более возрастного.

Более продолжительная последняя ремиссия партнеров тех, кто посещает группы поддержки определяется эффективностью работы этих сообществ в решении проблем созависимости [2; 9; 28; 32]. Однако существует возможность влияния на этот результат того факта, что партнеры некоторых участников исследования находятся в реабилитационных центрах, где не имеют физического доступа к ПАВ.

Полученные различия показывают, что у тех, кто посещает сообщества самопомощи, снижается уровень созависимости в отличие от тех, кто воздерживается от получения подобной поддержки. Эти данные подтверждаются результатами других исследователей [3; 5; 32]. Расширение сферы интересов, выражение своих эмоциональных переживаний, обретение поддержки единомышленников, принятие ответственности за свою жизнь благодаря групповому взаимодействию на равных могут способствовать снижению склонности к созависимости людей, находящихся в ПАВ-зависимых отношениях.

Посещающие группы поддержки более эмоционально благополучны, количество их негативных эмоций уменьшается и возрастает количество позитивных. Судя по всему, это обусловлено тем, что люди, приходящие на эти собрания, чувствуя себя в безопасной атмосфере поддержки единомышленников, выражают накопившийся негатив, что приводит к снятию эмоционального напряжения [28]. Дружеское общение, поддержка, совместные чаепития и прочие формы коллективного досуга помогают людям, находящимся в отношениях с потребителями ПАВ, получать позитивные эмоции [32]. Данное предположение может также

подтверждаться наличием положительной взаимосвязи между продолжительностью посещения групп поддержки и положительными эмоциями.

Снижение частоты самообвинения людей, участвующих в группах самопомощи, может достигаться посредством разделения ответственности за происходящее в их отношениях с партнером [30]. Это становится доступно сознанию благодаря обратной связи и опыту коррекции подобных стратегий регуляции эмоций другими участниками группы.

Интересным является тот факт, что продолжительность посещения групп поддержки связана со снижением уровня интроспекции. Вероятно, значимую роль в этом играет развитие способности к сочувствию другим и расширение более целостного восприятия мира.

Результаты исследования вносят вклад в эмпирическое изучение регуляторных процессов созависимых состояний и открывают перспективы будущих направлений научной работы. Полученные данные позволяют разработать эффективные программы коррекции созависимых состояний с учетом специфики процессов рефлексии, особенностей стратегий регуляции эмоций, свойственных созависимым, а также усовершенствовать имеющиеся достижения в этой области.

Перспективным для будущих исследований является определение соотношения рефлексивных процессов и стратегий регуляции эмоций и их вклада в развитие созависимости у лиц, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ. Важным представляется дальнейшее изучение специфики влияния участия в группах поддержки на степень созависимости, особенности рефлексии и регуляцию эмоций в исследованиях с более строгим дизайном. Особенно интересным представляется изучение специфики работы разных направлений самопомощи, в частности отличия влияния 12-шаговых программ, семейных клубов трезвости и общин трезвости, работающих по методу Г.А. Шичко.

Выводы

1. Созависимости, как психическому состоянию, свойственны два вида рефлексивных процессов: интроспекция и квазирефлексия. Интроспекция является предиктором созависимости.
2. Все рефлексивные процессы у лиц, проживающих с людьми, употребляющими ПАВ, сопровождаются руминациями. Системная рефлексия сопровождается конструктивными стратегиями регуляции эмоций, тогда как интроспекция и квазирефлексия характеризуются использованием деструктивных и недоступностью продуктивных.
3. Лица с высоким уровнем созависимости характеризуются эмоциональным неблагополучием: сильной интенсивностью переживания негативных эмоций и низкой — позитивных.
4. Люди, находящиеся в отношениях с потребителем ПАВ и регулярно посещающие группы поддержки, характеризуются меньшей созависимостью; им свойственна более эффективная регуляция эмоций за счет меньшей склонности к самообвинению, а также они более эмоционально благополучны. Участники групп самопомощи старше тех, кто не участвует в работе таких сообществ, в то время как их партнеры моложе и демонстрируют более продолжительные ремиссии.
5. Продолжительное посещение групп поддержки сопровождается снижением склонности к интроспекции и повышением количества положительных эмоций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Клименко Т.В. Качество оказания медицинской помощи в субъектах Российской Федерации (по результатам выездных мероприятий в субъекты Российской Федерации в 2020 г.) // Вопросы наркологии. 2021. Том 196. № 1. С. 20–82. DOI: 10.47877/0234-0623_2021_01_20.
2. Бердичевский А.А., Падун М.А., Гагарина М.А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн-Фишер» [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1. С. 215–234. Doi: 10.17759/psycljn.2019080113.
3. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency // Alcoholism Treatment Quarterly. 1991. Vol. 8. № 1. P. 87–99. Doi: 10.1300/J020V08N01_06.
4. Hughes-Hammer C., Martsof D.S., Zeller R.A. Depression and codependency in women // Archives of Psychiatric Nursing, 1998. Vol. 12. № 6. P. 326–334. Doi: 10.1016/S0883-9417(98)80046-0.
5. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 227 с.
6. Anderson, S.C. A Critical Analysis of the Concept of Codependency. Social Work. 1994. Vol. 39. № 6. P. 677–685.
7. Gayol G.N. Codependence: A Transgenerational Script // Transactional Analysis Journal, 2012. Vol. 34. № 4. P. 312–322, Doi: 10.1177/036215370403400404.
8. Манухина Н.М. Созависимость глазами системного терапевта. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Независимая фирма «Класс», 2016.
9. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Пер. с англ. А.Г. Чеславской М.: Независимая фирма «Класс», 2015. 224 с.
10. Каяшева О.И., Ефремова Д.Н. Личностная рефлексия как детерминанта стрессоустойчивости созависимых женщин // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2015. № 4. С. 14–19. Doi: 10.18384/2310-7235-2015-4-14-19.
11. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. 352 с.
12. Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002. — 136 с.
13. Milushyna M. Foreign studies of the codependency phenomenon // Humanities and Social Sciences HSS, 2015. Vol. 20. № 22(2). P. 51–61. Doi: 10.7862/rz.2015.hss.19.
14. Raklova Y. Correction of the Codependent Behavior: Propose a Psychological Program // Universal Journal of Psychology, 2019. Vol. 7. № 2. P. 29–37. Doi: 10.13189/ujp.2019.070201.
15. Backe B., Bonck E.L., Riley M.L. Codependency and Depression // Journal of Couples Therapy. 1994. Vol. 4. № 1–2. P. 105–127. Doi: 10.1300/J036v04n01_08.
16. Bynum D., Boss B.J., Schoenhofer S. The Development and Testing of the Codependency-Overeating Model in Undergraduate Social Science Students in a Mississippi College // SAGE Open. 2012: Vol. 2. № 4. P. 1–9. Doi: 10.1177/2158244012465763.

17. Roehling P.V., Koelbel N., Rutgers C. Codependence and conduct disorder: Feminine versus masculine coping responses to abusive parenting practices // *Sex Roles*, 1996. Vol. 35. № 9–10. P. 603–618. Doi: 10.1007/BF01548255.
18. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n39/1089-padun39.html> (дата обращения: 18.01.2022).
19. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // *Национальный психологический журнал*. 2015. Т. 17. № 1. 39–51.
20. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
21. Падун М.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие: индивидуальные, межличностные и социокультурные факторы // *Психологический журнал*. 2019. Т. 40. № 3. С. 31–43. Doi: 10.31857/S020595920004052-3.
22. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. — 191 с.
23. Аникина В.Г. Культурно-диалогический подходов психологическом исследовании рефлексии: философско-методологические основания // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2013. Т. 10. № 2. С. 46–74.
24. Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (дата обращения: 18.01.2022).
25. Семенов И.Н. Взаимодействие отечественной и зарубежной психологии рефлексии: история и современность // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2008. Т. 5, № 1. С. 64–76.
26. Дударева В.Ю., Семенов И.Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2008. Т. 5. № 1. С. 101–120.
27. Сергиенко Е.А. Модель психического как интегративное понятие в современной психологии // *Психологические исследования*. 2017. Т. 10, № 54. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.01.2022).
28. Флорес Ф. Групповая психотерапия зависимостей — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016 — 736 с.
29. Бузина Т.С. Психологическая профилактика наркотической зависимости. М. — 2015. — 312 с.
30. Войтиц Дж. Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДА / Пер. с англ. А. Лучиной. — М.: Независимая фирма «Класс», 2015. — 368 с.
31. Худолин В. Клуб леченых алкоголиков — М.: 2016. — 128 с.

32. 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. М.: изд-во ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования» (ГБОУ ДПО РМАПО), 2016. 112 с.
33. Бачинин И.В. Приходская Школа трезвости: как организовать Общество трезвости и курсы по избавлению от алкогольной зависимости. / Консультант В.К. Доронкин. — М.: Лепта Книга, 2018. — 224 с.
34. Бердичевский А.А., Падун М.А., Гагарина М.А., Архипова М.В. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 4. С. 185–204. DOI: 10.17759/cpse.2021100409.
35. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник психологии. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.
36. Дорофеева И.Н., Падун М.А. Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга // Психологический журнал. 2012. Том 33. № 1. С. 118–125.
37. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики Panas // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmerenie-pozitivnyh-i-negativnyh-emotsiy-razrabotka-russko-yazychnogo-analoga-metodiki-panas> (дата обращения: 18.01.2022).
38. Морозова Г.В. Взаимосвязь рефлексивности и созависимости как особенностей профессиональной рефлексии педагога // Фундаментальные исследования. — 2011. — № 8–3. — С. 572–575.
39. Морозова Г.В. Созависимость. Модель феномена и практика психокоррекции / Под ред. Г.В. Морозовой. Ульяновск: изд-во УлГПУ, 2012. 139 с.
40. Чернобровка Т.В. Созависимость реактивное состояние или заболевание? Краткий анализ современных воззрений на феномен созависимости // Психическое здоровье. 2009. № 4. С. 57–73; № 5. С. 63–75; № 8. С. 66–80.
41. Lindley, N.R., Giordano, P.J., & Hammer, E.D. (1999). Codependency: Predictors and psychometric issues. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 59–64. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199901\)55:1<59::AID-JCLP5>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199901)55:1<59::AID-JCLP5>3.0.CO;2-M).
42. Морозова Г.В. Взаимосвязь рефлексивности, созависимости и осознанности целей у студентов педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 3.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6413> (дата обращения: 18.01.2022).
43. Падун М.А. Комплексное ПТСР: особенности психотерапии последствий пролонгированной травматизации // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. С. 69–87. Doi: 10.17759/cpp.2021290306.
44. Сырица Д.А., Артемцева Н.Г. Взаимосвязь созависимости и профессионального выгорания бортпроводников // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук сборник статей Международной научно-практической конференции, 2019. С. 78–81.

Berdichevsky Alexey Aleksandrovich

A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry, Moscow, Russia

Clinical Center COVID-19 Clinic

E-mail: berdichevsky.alexey@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5709-9772>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1006198

Self-reflection and emotion regulation of persons who are in relationships with psychoactive substances users

Abstract. The article presents the results of the study investigating the relationship between self-reflection and emotion regulation in people interacting with users of psychoactive substances. The study analyzes the change in these constructs while visiting support groups. The main study sample consists of 154 women aged 24 to 60 years ($M = 46.18$, $SD = 8.72$) living with people who use psychoactive substances. The participants received support from self-help communities such as Al-Anon, Nar-Anon, the Interregional Public Movement in Support of Family Sobriety Clubs, the Zamoskvoretsky Sobriety Society and Orthodox support groups, as well as the Unquenchable Hope, Unika, and Rehabilitation Live rehabilitation centers. The theoretical part presents different approaches to the definition of codependency, emotion regulation, self-reflection, and describes features attributed to the most popular self-help groups in Russia. The empirical part shows that codependency is characterized by two types of self-reflection: introspection and quasi-reflection. While introspection is a predictor of codependency. Systemic reflection is accompanied by constructive strategies of emotion regulation while introspection and quasi-reflection are destructive. Rumination is a necessary condition for all reflexive processes. Codependency is associated with emotional distress of the subjects, in particular a low level of positive emotions and a high level of negative emotions. Attending support groups has led to reduced levels of codependency, self-blame, and emotional well-being. It also results in a decrease in introspection and an increase in positive emotions. In future, it is possible to analyze peculiarities of effects that different support groups may have on self-reflection and processes of emotion regulation in partners of users of psychoactive substances. The article is part of the dissertation research of the author.

Keywords: codependency; emotion regulation; self-reflection; support groups; overcoming codependency; self-help communities; codependent relationships