

КОГНИТИВНЫЕ ОШИБКИ СОЗАВИСИМЫХ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

© *Н.Г. Артемцева, С.А. Малкина*

ФГБУН «Институт Психологии РАН», Москва, Российская Федерация

Поступила в редакцию 21.06.2021

В окончательном варианте 24.10.2021

■ Для цитирования: Артемцева Н.Г., Малкина С.А. Когнитивные ошибки созависимых как способ защиты от неопределенности // Вестник Самарского Государственного Технического Университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2022. Т. 19. № 1. С. 153–166. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2022.1.11>

Статья посвящена проблеме изучения внутреннего субъективного мира созависимой личности. Несмотря на активное научное исследование феномена созависимости в последнее время, в этой области все еще остается пространство для новых идей. Данная проблема является интересной и актуальной как для психологической науки в целом, так и для практической и консультативной психологии.

Целью исследования, представленного в статье, является выявление когнитивных ошибок, присущих лицам с актуализированной созависимостью. Созависимость рассматривается как состояние, включающее в себя набор определенных паттернов мышления и поведенческих характеристик. Когнитивные ошибки — это бессознательные ошибки мышления, автоматические паттерны, которые работают, минуя сознательный мыслительный процесс.

В результате исследования обнаружена выраженность определенных когнитивных ошибок у созависимых субъектов. Выявлены когнитивные ошибки мышления, которые присутствуют и в группе актуализированных созависимых, и в группе неактуализированных созависимых. При сравнении показателей выраженности когнитивных ошибок у созависимых мужчин и женщин обнаружена общая тенденция наличия когнитивных ошибок: у актуализированных созависимых показатели мужчин и женщин не отличаются, а у неактуализированных созависимых у женщин практически все когнитивные ошибки значительно более выражены, чем у мужчин. Показано, что у лиц с актуализированной созависимостью преобладают когнитивные ошибки, направленные на избегание неопределенности. Делается вывод, что когнитивные ошибки, выявленные у созависимых, не просто связаны с состоянием неопределенности, но и могут быть способом защиты от нее. Результаты исследования могут быть использованы в выработке психотерапевтических стратегий работы с проявлениями созависимости через осознание и коррекцию когнитивных ошибок.

Ключевые слова: когнитивные ошибки, когнитивные искажения, созависимость, защита от неопределенности, гипернормативность, катастрофизация, чтение мыслей, морализация, преувеличение опасности.

Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием № 0138-2022-0007.

COGNITIVE MISTAKES OF CODEPENDENTS AS A WAY TO PROTECT AGAINST UNCERTAINTY

© *N.G. Artemtseva, S.A. Malkina*

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

Original article submitted 29.11.2021

Revision submitted 14.02.2022

■ For citation: Artemtseva N.G., Malkina S.A. Cognitive mistakes of codependents as a way to protect against uncertainty. *Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*. 2022;19(1):153–166. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2022.1.11>

The paper is devoted to the problem of studying the inner subjective world of a codependent personality. Despite the active scientific studies of the phenomenon of codependency in recent years, there is still room for new ideas in this area. The problem under study is interesting and relevant both for psychological science in general, and for practical and consulting psychology. The purpose of the study presented in the paper is to identify cognitive mistakes inherent in individuals with actualized codependency. Codependency is considered not only as being close to a dependent relative, but more broadly as a set of certain patterns of thinking and behavioral characteristics. As a result of the study, the severity of certain cognitive errors in codependent subjects was found. Cognitive errors of thinking that are present both in the group of actualized codependents and in the group of non-actualized codependents are revealed. When comparing the indicators of the severity of cognitive errors in codependent men and women, a general trend of the presence of cognitive errors was found: in actualized codependents, the indicators of men and women do not differ, and in non-actualized codependents, almost all cognitive errors are significantly more pronounced than in men. It is shown that cognitive errors aimed at avoiding uncertainty prevail in people with actualized codependency. It is concluded that the cognitive errors identified in codependents are not just associated with a state of uncertainty, but can also be a way to protect against it. The results of the research can be used in the development of therapeutic strategies for correcting the manifestations of codependency through awareness and correction of cognitive mistakes.

Keywords: cognitive mistakes, cognitive distortions, codependency, uncertainty, protection from uncertainty, hypernormativity, mind reading, moralizing, exaggerating the danger.

The research was carried out within the state assignment of Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, project № 0138-2022-0007.

Введение

Жизнь в постоянно меняющемся и непредсказуемом мире ставит человека во все нарастающие условия неопределенности. Нестабильность в политике, экономике, отсутствие социальных гарантий для многих слоев населения — таковы характеристики современной жизни. По мере развития общества расширяется и «зона неопределенности», и, соответственно, от человека все больше требуется способность опираться на себя и свое умение преодолевать вызовы реальности. Часто, в попытках освоить и структурировать непредсказуемый внешний мир, человек сталкивается с неопределенностью и своего внутреннего субъективного мира.

По данным последних исследований за 2020 г. увеличились случаи проявления зависимостей [см., напр., 1, 2]. Стремительно растет процент зависимых (компьютерная, пищевая, игровая и другие формы зависимости) и, соответственно, созависимых. Созависимая модель поведения затрагивает когнитивные и эмоциональные функции и процессы. Созависимый человек имеет определенный стиль мышления и восприятия, и это, в свою очередь, обуславливает его поведение и выборы в различных жизненных ситуациях. Созависимый человек часто живет, испытывая негативные эмоции относительно себя или мира. Условия постоянного стресса, тревоги и неопределенности обостряют и усиливают проявления созависимости. Изучение созависимого поведения с целью выработки стратегий психологической помощи данной категории населения именно в ситуации неопределенности становится особенно актуальным.

Обзор литературы

Непредсказуемость развития современного мира обуславливает интерес к теме неопределенности, которая активно изучается в таких областях, как экономическая психология (Д. Канеман, А. Тверски), психология принятия решений (В. Врум, В.И. Гарбузов, А.М. Емельянов, Ф. Йеттон, И. Кабушкин, О.К. Тихомиров), психология выбора (В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, М.А. Чумакова.), медицинская психология (Н.О. Дементьева, В.П. Зайцев, А.А. Лифинцева, В.С. Ротенберг), когнитивная психология (А.Т. Бек, А. Фримен, А. Эллис), психофизика (К.В. Бардин, М.Б. Михалевская, С. Персе, И.Г. Скотникова, Г.Т. Фехнер), экзистенциальная психология (А. Лэнгле) и, наконец, психология неопределенности (Т.В. Корнилова, О.К. Тихомиров).

Разные авторы рассматривают неопределенность, проводя параллели с проблемной ситуацией, с чем-то неизвестным, с ситуацией фрустрации, с нехваткой информации, с непредсказуемостью и др. [см. 3]. Т.В. Корнилова выделила неоднозначность, сложность, непредсказуемость как разные аспекты неопределенности [4]. М.Н. Mishel обозначает неопределенность как особое когнитивное состояние, в котором человек не способен устанавливать и понимать значение проживаемого опыта [5]. Некоторые авторы рассматривают неопределенность как «процесс ожидания и желание знать все» [6, с. 76]. Другие приравнивают состояние неопределенности к потере контроля над ситуацией [7, 8]. Наиболее интересным для изучения связи когнитивных искажений с созависимостью в ситуации неопределенности представляется определение

термина «неопределенность» исследователями, изучавшими данное состояние у соматических больных: неопределенность — это результат неспособности человека формировать когнитивную схему, охватывающую весь спектр ситуаций и событий, связанных с болезнью [9]. Большинство определений неопределенности содержат те характеристики, которые свойственны созависимым субъектам: стремление доминировать и контролировать, страх неудачи, тенденция поместить все происходящее в понятные и предсказуемые рамки [10–12].

Термин «созависимость» появился в Америке в 70-х гг. прошлого века. Первоначально он использовался для обозначения тех, кто живет рядом с алкоголиком. Их называли сначала со-алкоголиками, потом — созависимыми. Постепенно стало понятно, что, даже если люди, выросшие в алкогольных семьях (взрослые дети родителей-алкоголиков), не имели зависимого партнера, они все равно проявляли паттерны созависимого поведения (контроль, стремление быть хорошим, неспособность позаботиться о своих чувствах, фокус внимания на других, а не на себе и т. д.). То есть они тоже были созависимыми. Предметом дальнейших исследований стали дисфункциональные семьи. В них не было химически зависимого члена семьи, но были, например, агрессивные или эмоционально отстраненные родители. Дети, выросшие в таких семьях, также проявляли паттерны созависимого поведения [13].

Смысловое содержание термина «созависимость» эволюционировало за годы изучения проблем зависимости. И сейчас под созависимостью понимается не только факт проживания рядом с зависимым человеком, а в целом «поведение, мотивированное зависимостями от других людей» [14, с. 11; 15–18].

Как отмечает М. Битти [19], созависимые паттерны поведения и ошибки мышления возникают как реакции на неопределенность жизни с родителем-алкоголиком, с родителем-агрессором или с эмоционально недоступным родителем, который может выпасть из эмоционального контакта в любой момент, а также как реакции на другие проблемы в семье. Именно неопределенность и нестабильность обстановки в семье заставила выросших в таких семьях детей защищаться от неопределенности. Этой цели и служат когнитивные ошибки.

Когнитивные ошибки были выделены А. Беком [20], который изучал их в основном применительно к депрессиям. Его последователь А. Фримен [21], объясняя феномен когнитивных ошибок, указывал на то, что в большинстве своем они ведут к ненужным эмоциональным страданиям, создают проблемы и усложняют поиски решений. E. Darvish, S. Golestan, F. Demehri [22] отмечают, что когнитивные ошибки усиливают симптомы тревоги и могут стать причиной возникновения различных расстройств, в том числе обсессивно-компульсивного.

Так, например, гипернормативность, с одной стороны, является способом осуществления личного контроля над какой-либо ситуацией или процессом. Человек, имеющий много долженствований, принимает на себя ответственность за выполнение каких-либо дел и тем самым лично контролирует происходящее. С другой стороны, долженствования помогают реализовывать моральные ценности, тем самым позволяя поддерживать самооценку.

Катастрофизация — это, по определению А.Е. Боброва [23], склонность преувеличивать значимость проблем, «делать из мухи слона», бурно реагировать даже на незначительное отклонение от ожидаемого.

Преувеличение опасности очень похоже на катастрофизацию, только катастрофизация связана с тем, что уже произошло, а преувеличение опасности направлено в будущее. Это способ не выходить за рамки привычного и понятного, способ избежать любую неопределенность. А.Е. Бобров [23] отмечает, что данная когнитивная ошибка проявляется как избегание, осторожность и пассивность, уклонение от непредвиденных обстоятельств.

Д.А. Леонтьев [24], анализируя проблему неопределенности, придавал большое значение отношению к будущему. Как один из аспектов невротических проблем он выделял жесткие ожидания, чрезмерную степень субъективной определенности. В такой ситуации возникает специфическая форма психологической защиты: уверенное знание того, что будет. Именно это мы наблюдаем у созависимых, и именно такой защитой и является когнитивная ошибка «Преувеличение опасности».

Чтение мыслей — привычка додумывать за других людей. Проявляется как оценочные суждения о намерениях, действиях и желаниях других людей. А также ожидание от других людей, чтобы они тоже догадывались о том, чего от них ждут. Это попытка приравнять всех к своему способу мышления, своим принципам, убеждениям и правилам. Стремление вписать окружающих в рамки своего понятного и предсказуемого мира приводит к девизу: «Если все будут мыслить, как я, то все будет понятно и предсказуемо». Попытка все узнавать наперед, чтобы ни о чем не тревожиться, быть уверенным, что не случится ничего непредвиденного, также является стратегией защиты от тревожащей неопределенности. Когнитивное искажение «Чтение мыслей» тесно связано с когнитивной ошибкой «Морализация» и является ее следствием.

Морализация исключает свободу быть собой и возможность быть отличным, не таким, как все. Морализирующий человек пытается втиснуть все происходящее в определенные рамки и правила, подчинить понятным ему законам. Он осуществляет контроль за соблюдением правил, а те, кто ослушались, подвергаются критике и обвинениям в нарушении общественной морали и общепринятых долженствований. В этом часто помогает обобщение, когда свои правила выдаются за всеобщие. Морализация не оставляет шанса для гибкости и спонтанности. Морализация помогает справиться с чувством беспомощности, повышает возможность избежать стресса. А также она является следствием негативно оцененной неопределенности, от которой необходимо защищаться [25].

Выученная беспомощность — это неверие в свои силы и возможности, неспособность видеть различные варианты своего влияния на реальность, нежелание принимать на себя ответственность за события своей жизни.

Многие когнитивные ошибки являются способом адаптации к реальности и позволяют оставаться в зоне комфорта, избегать нежелательных осознаний и изменений. Израильские психологи А. Тверски и Д. Канеман [26] выявили и экспериментально доказали, что ошибки, которые совершают люди в условиях нехватки информации, подчинены определенным психологическим закономерностям. Вероятность события или вероятность того или иного исхода в событии люди оценивают, опираясь на ограниченное число принципов. И одним из основных факторов, определяющих результат мышления, является предшествующий опыт или частота предыдущих исходов в похожих ситуациях.

С.Д. Сазонова [27] на основе анализа литературы выделила личностные установки (внутренние законы), мешающие адаптации в условиях неопределенности, такие как «Трудно», «Неудача в активности», «Необходимость контроля». Что соответствует описанным нами когнитивным ошибкам «Преувеличение опасности» («Трудно»), «Катастрофизация» («Неудача в активности»), «Морализация», «Гипернормативность» («Необходимость контроля»).

Как пишет П. Стентон [28, 29], созависимый субъект, спасаясь от неопределенности за рамками, правилами, контролем, долженствованием и порядком, становится все менее способен иметь дело с непредсказуемостью этого мира и все более подвержен тревогам и волнениям, до тех пор пока он не признает свое бегство от реальности.

Д. Канеман и другие авторы [30–32] говорят о том, что определяющее значение в реакциях выбора и принятия решений в условиях неопределенности имеет прошлый опыт. Созависимые с опытом детства, в котором не было стабильности и защищенности, сталкиваясь с любой неопределенностью, бессознательно вешают на нее ярлык «опасно», т. к. в их опыте неопределенность приносила страх, боль, бессилие, отчаяние и другие негативные чувства. И поэтому всю свою жизнь они обустроивают так, чтобы максимально избегать неопределенности. А мышление, точнее бессознательные ошибки мышления способствуют этому, помогая трактовать ситуации, делать выводы и принимать решения, находясь в своих привычных моделях, убеждениях и правилах.

А.Ш. Тхостов и другие [33, 34] также отмечают неизбежность искажения внутренней и внешней реальности как следствие психологической травмы, которая может проявляться в склонности видеть угрозу даже в нейтральных событиях и готовиться к ее отражению. То есть в целях защиты формируются определенные способы интерпретации и прогнозирования событий [35, 36].

По словам А. Бека [20], пациенты с расстройствами личности (в том числе с зависимым расстройством личности) настолько не толерантны к неопределенности, что боятся даже своих собственных изменений и своего «нового Я». У некоторых возникает чувство, что эти изменения опасны, даже с точки зрения выживания. И мысли о своих собственных изменениях могут вызвать у них тревогу, депрессию, нарушения в деятельности. А. Бек отмечает, что они могут выбирать привычный им жизненный дискомфорт вместо дискомфорта, связанного с изменением собственных моделей поведения или мышления.

А.Г. Асмолов [37] указывает на то, что в условиях постоянно нарастающей неопределенности человечество все более дифференцируется на людей, готовых воспринимать новые задачи, и людей, склонных к упрощению реальности. У созависимых нет опыта совладания с неопределенностью, потому что значимые взрослые не показали, как это делать, не дали модель совладания. В большинстве своем они научили только, как использовать свое мышление, чтобы защититься от неопределенности, избегать ее. То есть состояние созависимости выступает как своеобразный способ адаптации [38].

Таким образом, на основании анализа литературы была сформулирована гипотеза исследования: у созависимых субъектов присутствуют когнитивные ошибки мышления. Цель исследования: выявить когнитивные ошибки, характерные для созависимых.

Материалы и методы

Для исследования когнитивных ошибок был выбран опросник А. Фримена в адаптации Е.А. Боброва [23, 39]. По нашему мнению, он наиболее подходит для цели исследования и выявляет именно те ошибки, которые часто встречаются в повседневной жизни и влияют на восприятие реальности, выбор способа реагирования и, соответственно, на эмоциональный фон человека.

Для определения созависимости использовался опросник Н.Г. Артемцевой «Профиль созависимости» [14], т. к. он наиболее соответствует нашему пониманию созависимости и позволяет исследовать созависимость у любого человека, а не только у тех, кто имеет химически зависимого близкого.

В исследовании принимали участие 93 человека в возрасте от 21 до 52 лет. Из них 46 мужчин и 47 женщин. Все респонденты с высшим образованием.

Из общих результатов тестирования было выделено две группы по показателям опросника «Профиль созависимости»: группа с высокими баллами по шкале созависимости (с актуализированной созависимостью) — 61 человек (30 мужчин и 31 женщина) и группа респондентов с низкими показателями по шкале созависимости (с неактуализированной созависимостью) — 32 человека (16 мужчин и 16 женщин). Надо отметить, что в нашей выборке не оказалось респондентов, набравших минимальное количество баллов и попавших в категорию «несозависимые», что подтверждает концепцию Н.Г. Артемцевой, что мы все созависимы [40].

Адаптированный опросник А. Фримена [23] позволяет выявить девять когнитивных ошибок.

Для оценки значимости различий между группами использовался *t*-критерий Стьюдента.

Результаты исследования

Сравнительный анализ когнитивных ошибок представителей обеих групп показал, что у респондентов из группы неактуализированных созависимых когнитивные ошибки в целом встречаются намного реже ($t = 2,6$, $p < 0,01$). Только «Чтение мыслей» и «Преувеличение опасности» показывают высокий процент присутствия в обеих группах (табл. 1, 2). Кроме того, «Чтение мыслей» присутствует у всех женщин с актуализированной созависимостью. Когнитивная ошибка «Катастрофизация» преобладает у актуализированных созависимых ($t = 4,96$, $p < 0,001$).

Если сравнивать показатели созависимых мужчин и женщин, то статистически значимые различия наблюдаются по когнитивным ошибкам «Катастрофизация» ($t = 9,03$, $p < 0,001$) и «Выученная беспомощность» ($t = 3,01$, $p < 0,005$) — у женщин показатели выше (рис. 1). В то время как у неактуализированных созависимых мужчин и женщин статистически значимых различий не обнаружилось (рис. 2).

С нашей точки зрения, полученный результат показывает, что обострение, активизация, актуализация паттернов созависимости может стать триггером для бессознательного использования когнитивных ошибок в целях адаптации, уменьшения тревожности и снижения уровня неопределенности.

Таблица 1

Наличие когнитивных ошибок у актуализированных созависимых, %

Когнитивная ошибка	Общий показатель выраженности КО в выборке	Выраженность КО у мужчин (в % от общего числа мужчин выборки)	Выраженность КО у женщин (в % от общего числа женщин выборки)
Катастрофизация	70 %	40 %	100 %
Чтение мыслей	98 %	97 %	100 %
Преувеличение опасности	95 %	97 %	94 %
Гипернормативность	92 %	97 %	87 %
Морализация	93 %	93 %	94 %
Выученная беспомощность	69 %	40 %	97 %

Таблица 2

Наличие когнитивных ошибок у неактуализированных созависимых, %

Когнитивная ошибка	Общий показатель выраженности КО в выборке	Выраженность КО у мужчин (в % от общего числа мужчин выборки)	Выраженность КО у женщин (в % от общего числа женщин выборки)
Катастрофизация	19 %	6 %	31 %
Чтение мыслей	81 %	69 %	94 %
Преувеличение опасности	63 %	56 %	69 %
Гипернормативность	28 %	19 %	38 %
Морализация	19 %	25 %	12 %
Выученная беспомощность	16 %	12 %	19 %

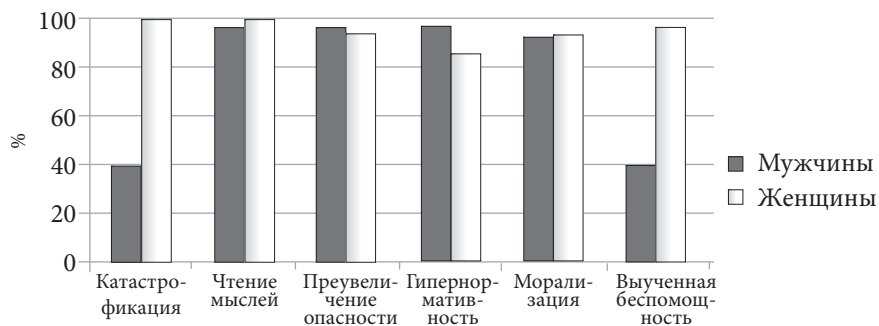


Рис. 1. Наличие когнитивных ошибок у актуализированных созависимых

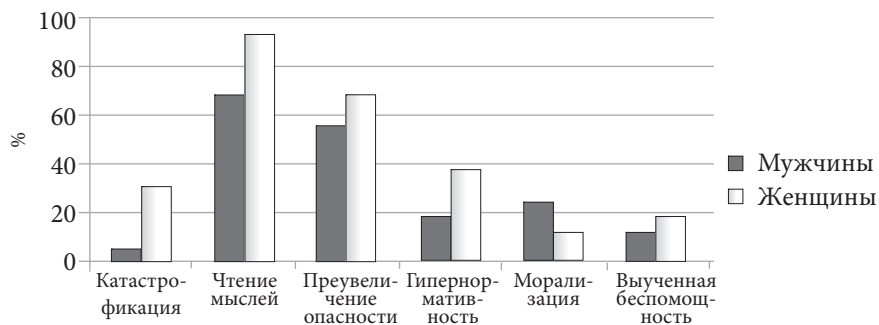


Рис. 2. Наличие когнитивных ошибок у неактуализированных созависимых

Обсуждение и заключение

Наша гипотеза подтвердилась — созависимым свойственны практически все когнитивные ошибки. В то же время оказалось, что и респонденты из группы с неактуализированной созависимостью также имеют когнитивные ошибки «Чтение мыслей» и «Преувеличение опасности». Возможно, это связано с ростом тревожности в свете событий последнего года (пандемия, изоляция, неопределенность) и опасением за будущее.

Как показано на рис. 1, 2, катастрофизация ярко выражена в группе созависимых. Кроме того, это единственная когнитивная ошибка, которая присутствует у всех созависимых женщин, принявших участие в нашем исследовании.

Катастрофизация у созависимых, с одной стороны, является способом манипулирования, с целью получить для себя эмоциональные выгоды (например, чувство вины другого, которое будет являться подтверждением своей правоты и значимости для него). Она проявляется как тенденция преувеличивать свои страдания. С другой стороны, катастрофизация — это показатель наличия страха неопределенности и следствие потери контроля. Любая ситуация, в которой есть доля неизвестности и непредсказуемости или просто отсутствует часть информации, в мышлении созависимой личности обязательно получает негативное развитие. Например, если муж (сын, дочь) не пришел вовремя домой с работы, значит, с ним что-то случилось. Возможные варианты развития событий в представлении созависимых всегда имеют негативную окраску. Такое негативное мышление позволяет им не выходить из зоны комфорта, справляться с неопределенностью через избегание любых ситуаций, связанных с нею. Вероятно, это происходит потому, что когда-то в детстве неопределенность несла что-то страшное, и сейчас она всегда сопровождается тревогой и воображение рисует самые страшные картины при малейшем соприкосновении с ней.

Все, что выходит за рамки правил и понимания мира, тут же становится негативным, подвергается критике, порицанию и отрицанию. Для этого используется преувеличение. Потому что оставаться в рамках своей привычной логики и своего привычного мира — понятно и спокойно. А все отличное от привычных стандартов несет с собой непредсказуемость, угрозу, вызывает тревожность, и поэтому оценивается как плохое и неприемлемое.

Остаться в рамках привычного мира помогают созависимым и когнитивные ошибки «Гипернормативность» и «Морализация». Долженствования и правила, сопровождающие данные ошибки мышления, помогают вписываться в стандарты «правильности», которые были установлены значимыми взрослыми в детстве. Тогда они были приняты как неоспоримые. И по сей день, уже взрослому человеку, помогают избегать неопределенности собственного Я, позволяют удерживать сознательное самооценивание на удовлетворительном уровне, ориентироваться на постулат: «Если я делаю то, что должен делать, значит, я хороший». Е. Емельянова [10] подчеркивает необходимость для созависимых постоянно поддерживать определенность своего Я. И это происходит за счет близких (партнерских, детско-родительских) отношений. Если созависимые уйдут от долженствований, они не смогут ответить на вопрос «Кто Я?», т. к. контакт с ядром своей личности нарушен. Они выстраивают свою личность

через значимых других, исключительно исходя из норм и правил в отношениях с другими людьми.

По когнитивной ошибке «Выученная беспомощность» мы видим наибольшую разницу между группой актуализированных и группой неактуализированных созависимых. Выученная беспомощность является одной из основных характеристик состояния созависимости. Она отражает неверие в возможность контролировать происходящие события и страх не справиться с грузом ответственности, которую созависимым часто приходится нести в одиночестве. А.С. Коленова отмечает, что при высоком уровне созависимости преобладают «проявления себя в позиции жертвы» и снижение «ощущения контроля своей жизни» [41, с. 20].

В целом результаты нашего исследования согласуются с выводами некоторых авторов, изучавших проблему созависимого поведения [10, 12, 28, 29, 42–45]. В мышлении созависимых существуют ошибки, которые удерживают их в привычной зоне комфорта и помогают избегать всего нового и неопределенного. То есть когнитивные ошибки, выявленные у созависимых, не просто связаны с состоянием неопределенности, но и могут быть способом защиты от нее. Так, например, с помощью катастрофизации человек заранее настраивается на худший вариант развития событий. Пережить плохую новость созависимому легче, чем оставаться в тревоге неопределенности. Преувеличение опасности также защищает от неопределенности через блокирование выхода за привычные внутренние и внешние ограничения. Все, что не известно, — опасно. Гипернормативность и морализация защищают от неопределенности через установку правил и норм, в которых все известно и предсказуемо. С помощью этих когнитивных ошибок созависимый пытается избежать ситуаций неопределенности через контроль происходящего, используя правила и долженствования.

Анализ возможных причин когнитивных ошибок, изучение их взаимосвязи с созависимостью могут быть темой дальнейших исследований.

Результаты нашего исследования можно использовать в терапевтической работе с созависимыми, анализируя, обсуждая и изменяя привычный стиль их мышления. Тем более что некоторые авторы [40] отмечают, что истинными объектами лечения при созависимости являются мышление, чувствование и реагирование отдельной личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мукашева А.Э.* Интернет-зависимость у молодежи в условиях самоизоляции. В кн. Молодые ученые России: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Москва: МЦНС «Наука и Просвещение», 2020. – С. 281–283.
2. *Расказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание. В кн.: Вызовы пандемии COVID-19, Москва, 2020: материалы. – Москва: Изд-во ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – Т. 1. – С. 142–161.
3. *Михина М.В.* Неопределенность: основные характеристики и определение // *Инновационная наука.* – 2018. – № 5–2. – С. 140–143.
4. *Корнилова Т.В.* Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностной регуляции решений и выборов // *Психологический журнал.* – 2013. – Т. 34. – № 3. – С. 89–100.
5. *Mishel M.H.* Reconceptualization of the uncertainty in illness theory. *Image J. Nurs. Sch.* 1990. No. 22. P. 256–262.

6. *Klaich K., Loveys B.J.* Breast cancer: Demands of illness. *Oncology Nursing Forum*. 1991. No. 18. Pp. 75–80.
7. *Mast M.E.* Adult uncertainty in illness: A critical review of the research. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*. 1995. No. 9. Pp. 3–24.
8. *Weiner C.L., Dodd M.J.* Coping amid uncertainty: An illness trajectory perspective. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*. 1993. Vol. 7. No. 1. Pp. 17–31.
9. *Лифинцева А.А., Деркач Т.Д., Штолде Н.* Феномен неопределенности как субъективный опыт пациента в ситуации болезни // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7. – № 1. – С. 1–12.
10. *Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2014. – 320 с.
11. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
12. *Москаленко В.Д.* Зависимость – семейная болезнь. – Москва: Изд-во «Институт консультирования и системных решений», 2018. – 352 с.
13. *Burney R.* *Codpendence: the Dance of Wounded Souls*. NY: Joy to You & Me Enterprises, 2012. 130 p.
14. *Артемцева Н.Г.* Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.
15. *Bacon I., McKay E., Reynolds F., & McIntyre A.* An Examination of the Lived Experience of Attending Twelve-Step Groups for Co-dependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. Pp. 1–16.
16. *Barone M., Leedom L.* Social Construction of the Abuse Experience: Traumatic Bonding or Co-Dependency? Department of Counseling University of Bridgeport, Bridgeport. CT, 2017.
17. *Askian P., Krauss S.E., Baba M. et al.* Recovering from co-dependence: A study of iranian wives of persons with substance use disorder. *Current Psychology*. 2021. No. 40. Pp. 1234–1248.
18. *Vederhus JK., Kristensen Ø., Timko C.* How do psychological characteristics of family members affected by substance use influence quality of life? *Quality Life Research*. 2019. No. 28. Pp. 2161–2170.
19. *Битти М.* Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе. – Москва: Бомбора, 2020. – 352 с.
20. *Бек А., Фримен А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб.: Питер, 2019. – 448 с.
21. *Фримен А., Девульф Р.* 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. – СПб.: Питер, 2012. 240 с.
22. *Darvishi E., Golestan S., Demehri F. et al.* A Cross-Sectional Study on Cognitive Errors and Obsessive-Compulsive Disorders among Young People During the Outbreak of Coronavirus Disease. *Activitas Nervosa Superior*. 2019. No. 62. Pp. 137–142.
23. *Бобров А.Е., Файзрахманова Е.В.* Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Неврология Психиатрия. – 2017. – № 8 (137). – С. 59–65.
24. *Леонтьев Д.А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – С. 2.
25. *McCormick K.M.* A concept analysis of uncertainty in illness. *Journal of Nursing Scholarship*. 2002. Vol. 32. No. 2. Pp. 27–131.
26. *Канеман Д., Словик П., Тверски А.* Принятие решений в неопределенности: правила и предубеждения. – Харьков: Изд-во «Институт прикладной психологии Гуманитарный Центр», 2021. – 540 с.
27. *Сазонова С.Д.* Установки личности в ситуации адаптации к неопределенности. – Самара: Изд-во «Самар. гос. техн. ун-т», 2018. – С. 234–237.
28. *Пил С., Бродски А.* Любовь и зависимость. – М.: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2017. – 308 с.
29. *Peele S., Brodsky A.* *Love and addiction*. Watertown: Broadrow Publications, 2015. 326 p.
30. *Канеман Д.* *Думай медленно... решай быстро*. – М.: АСТ, 2020. – 704 с.

31. Kahneman D. Thinking, fast and slow. London: Penguin Books Ltd., 2011. 512 p.
32. Chater N., Felin T., Funder D.C. et al. Mind, rationality, and cognition: An interdisciplinary debate. *Psychol. Bull. Rev.* 2018. No. 25. Pp. 793–826.
33. Натович Е.А., Тхостов А.Ш., Тенерик Р.Ф. Патологическая зависимость от азартных игр: психоаналитический подход // Вестник Московского университета. – 2012. – № 2. – С. 138–151.
34. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
35. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во «Моск. Гос. Университет», 1984. – 200 с.
36. Легкостаева Е.С. Когнитивные ошибки у лиц, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 5. – С. 94.
37. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – С. 1.
38. Артемцева Н.Г. Созависимость как способ социально-психологической адаптации // Человек. Искусство. Вселенная. – 2018. – № 1. – С. 120–124.
39. Freeman A., DeWolf R. The 10 dumbest mistakes smart people make and how avoid them. NY: William Morrow and company, 1993. 320 p.
40. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект. – Москва: Изд-во «РИО МГУДТ», 2012. – 222 с.
41. Коленова А.С. Содержательные и динамические особенности ценностно-смысловой сферы женщин в условиях созависимых отношений: автореферат диссертации канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2019.
42. Beattie M. The New Codependency. NY: Simon & Schuster, 2009. 288 p.
43. Kazemi Rezaei S.A., Khoshsorour S., Nouri R. The Discriminative Role of Metacognitive Beliefs, Difficulty of Emotion Regulation, and Codependency in Women With Obesity. *Journal of Arak University of Medical Sciences (JAMS)*. 2019. No. 22(4). Pp. 86–97.
44. Clark D.J. Escaping the Drama Triangle: Strategies for Successful Research Administration from the Psychology of Codependence. *Journal of Research Administration*. 2020. No. 2 (51). Pp. 84–101.
45. Wegscheider-Cruse S. *Choicemaking for Co-Dependents, Adult Children and Spirituality Seekers*. NY: Health Communications, Inc., 1985. 216 p.

REFERENCES

1. Mukasheva A.E. Internet-zavisimost' u molodezhi v usloviyakh samoizolyatsii. [Internet addiction among young people in conditions of self-isolation]. *Molodyye uchenyye Rossii: sbornik statey IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. [Young scientists of Russia: collection of articles of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference]. Moscow: ICNS «Science and Education», 2020. Pp. 281–283.
2. Rasskazova E.I., Leont'yev D.A., Lebedeva A.A. Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Materials of the Conference «Challenges of the pandemic COVID-19»*. Moscow: Publishing house of FGBOU VO MGPPU, 2020. Vol. 1. Pp. 142–161.
3. Mikhina M.V. Neopredelennost': osnovnyye kharakteristiki i opredeleniye. [Uncertainty: main characteristics and definition]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science]. 2018. Vol. 2. No. 5. Pp. 140–143.
4. Kornilova T.V. Psikhologiya neopredelennosti: edinstvo intellektual'no-lichnostnoy regulyatsii resheniy i vyborov. [Psychology of uncertainty: the unity of intellectual and personal regulation of decisions and elections]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal]. 2013. Vol. 34. No. 3. Pp. 89–100.
5. Mishel M.H. Reconceptualization of the uncertainty in illness theory. *Image J. Nurs. Sch.* 1990, No. 22, Pp. 256–262.
6. Klaich K., Loveys B.J. Breast cancer: Demands of illness. *Oncology Nursing Forum*. 1991. No. 18. Pp. 75–80.

7. Mast M.E. Adult uncertainty in illness: A critical review of the research. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*. 1995. No. 9. Pp. 3–24.
8. Weiner C.L., Dodd M.J. Coping amid uncertainty: An illness trajectory perspective. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*. 1993. Vol. 7. No. 1. Pp. 17–31.
9. Lifintseva A.A., Derkach T.D., Shtolde N. Fenomen neopredelennosti kak sub'yektivnyy opyt patsiyenta v situatsii bolezni. [The phenomenon of uncertainty as a subjective experience of a patient in a disease situation]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*. [Clinical and special psychology]. 2018. Vol. 7. No. 1. Pp. 1–12.
10. Emel'yanova E.V. Krizis v sozavisimykh otnosheniyakh. Printsipy i algoritmy konsul'tirovaniya. [Crisis in codependent relationships. Principles and algorithms of consulting]. Saint Petersburg: Rech', 2014. 320 p.
11. *Rukovodstvo po addiktologii*. [Guide to Addictology]. Ed. by prof. V.D. Mendelevicha. Saint Petersburg: Rech', 2007. 768 p.
12. Moskalenko V.D. Zavisimost' — semeynaya bolezni'. [Addiction — is a family disease]. Moscow: Publishing House «Institute of Consulting and System Solutions», 2018. 352 p.
13. Burney R. Codependence: the Dance of Wounded Souls. NY: Joy to You & Me Enterprises, 2012. 130 p.
14. Artemtseva N.G. Fenomen sozavisimosti: obshcheye, tipologicheskoye, individual'noye. [The phenomenon of codependency: general, typological, individual]. Moscow: Publishing House «Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences», 2017. 227 p.
15. Bacon I., McKay E., Reynolds F., & McIntyre A. An Examination of the Lived Experience of Attending Twelve-Step Groups for Co-dependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020. Pp. 1–16.
16. Barone M., Leedom L. Social Construction of the Abuse Experience: Traumatic Bonding or Co-Dependency? *Department of Counseling University of Bridgeport, Bridgeport*. CT, 2017.
17. Askian P., Krauss S.E., Baba M. et al. Recovering from co-dependence: A study of iranian wives of persons with substance use disorder. *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. Pp. 1234–1248.
18. Vederhus J.K., Kristensen Ø., Timko C. How do psychological characteristics of family members affected by substance use influence quality of life? *Quality Life Research*. 2019. Vol. 28. Pp. 2161–2170.
19. Beatty M. Spasat' ili spasat'sya? Kak izbavit'sya ot zhelaniya postoyanno opekay drugikh i nachat' dumat' o sebe. [Save or be saved? How to get rid of the desire to constantly patronize others and start thinking about yourself]. Moscow: Bombora, 2020. 352 p.
20. Beck A., Freeman A. Kognitivnaya psikhoterapiya rasstroystv lichnosti. [Cognitive therapy of personality disorders]. Saint Petersburg: Piter, 2019, 448 p.
21. Freeman A., Dewulf R. 10 glupeyshikh oshibok, kotoryye sovershayut lyudi [10 stupidest mistakes that people make]. Saint Petersburg: Peter, 2012. 240 p.
22. Darvishi, E., Golestan, S., Demehri, F. et al. A Cross-Sectional Study on Cognitive Errors and Obsessive-Compulsive Disorders among Young People During the Outbreak of Coronavirus Disease. *Activitas Nervosa Superior*. 2019. Vol. 62. Pp. 137–142.
23. Bobrov A.E., Fayzrakhmanova E.V. The Cognitive Mistakes Questionnaire as a Tool for Assessing Components of Pathological Anxiety. *Nevrologiya Psikhatriya*. 2017. No. 8(137). Pp. 59–65.
24. Leont'yev D.A. The challenge of uncertainty as the central problem of personality psychology. *Psikhologicheskiye issledovaniya* [Psychological Research]. 2015. Vol. 8. No. 40. P. 2.
25. McCormick K.M. A concept analysis of uncertainty in illness. *Journal of Nursing Scholarship*. 2002. Vol. 32. No. 2. Pp. 27–131.
26. Kahneman D., Slovik P., Tversky A. Prinyatiye resheniy v neopredelennosti: pravila i predubezheniya. [Decision-making in uncertainty: Rules and biases]. Kharkiv: Publishing House Institute of Applied Psychology «Humanitarian Center», 2021. 540 p.
27. Sazonova S.D. Ustanovki lichnosti v situatsii adaptatsii k neopredelennosti. [Personality attitudes in the situation of adaptation to uncertainty]. Samara: Samara State Technical University, 2018. Pp. 234–237.

28. *Peele S., Brodsky A.* Lyubov' i zavisimost'. [Love and addiction]. Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2017. 308 p.
29. *Peele S., Brodsky A.* Love and addiction. Watertown, Broadrow Publications, 2015., 326 p.
30. *Kaneman D.* Dumay medlenno... reshay bystro. [Think slowly... decide quickly]. Moscow: AST, 2020. 704 p.
31. *Kahneman D.* Thinking, fast and slow. London: Penguin Books Ltd., 2011. 512 p.
32. *Chater N., Felin T., Funder D.C. et al.* Mind, rationality, and cognition: An interdisciplinary debate. *Psychol. Bull. Rev.* 2018. Vol. 25. Pp. 793–826.
33. *Natovich E.A., Tkhostov A.Sh., Teperik R.F.* Patologicheskaya zavisimost' ot azartnykh igr: psikhooanaliticheskiy podkhod [Pathological dependence on gambling: a psychoanalytic approach]. *Vestnik Moskovskogo universiteta*. [Bulletin of the Moscow University]. 2012. No. 2. Pp. 138–151.
34. *Tkhostov A.Sh.* Psikhologiya telesnosti. [Psychology of corporeality]. Moscow: Smysl, 2002. 287 p.
35. *Vasilyuk F.E.* Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy). [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. Moscow: Moscow State University, 1984. 200 p.
36. *Legkostayeva E.S.* Cognitive mistakes of persons suffering from severe somatic diseases]. *Modern problems of science and education (scientific journal)*. 2018. No. 5. P. 94.
37. *Asmolov A.G.* Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznobraziya [Psychology of modernity: the challenges of uncertainty, complexity and diversity]. *Psikhologicheskiye issledovaniya* [Psychological Studies]. 2015. Vol. 8. No. 40. P. 1.
38. *Artemtseva N.G.* Sozavisimost' kak sposob sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii. [Codependence as a way of socio-psychological adaptation]. *Chelovek. Iskusstvo. Vselennaya*. [Person. Art. Universe]. 2018. No. 1. Pp. 120–124.
39. *Freeman A., DeWolf R.* The 10 dumbest mistakes smart people make and how avoid them. NY: William Morrow and company, 1993. 320 p.
40. *Artemtseva N.G.* Fenomen sozavisimosti: psikhologicheskiy aspekt. [The phenomenon of codependency: a psychological aspect]. Moscow: Publishing House RIO MGUDT, 2012. 222 p.
41. *Kolenova A.S.* Soderzhatel'nyye i dinamicheskiye osobennosti tsennostno-smyslovoy sfery zhen'shchin v usloviyakh sozavisimykh otnosheniy: Avtoref. dis. kand. ps. nauk. [Content and dynamic features of the value-semantic sphere of women in the conditions of codependent relationships. Abstract of thesis cand. of psy. sci.]. Rostov-on-Don, 2019.
42. *Beattie M.* The New Codependency. NY: Simon & Schuster, 2009. 288 p.
43. *Kazemi Rezaei S.A., Khoshsorour S., Nouri R.* The Discriminative Role of Metacognitive Beliefs, Difficulty of Emotion Regulation, and Codependency in Women With Obesity. *Journal of Arak University of Medical Sciences (JAMS)*. 2019. Vol. 22. No. 4. Pp. 86-97.
44. *Clark D.J.* Escaping the Drama Triangle: Strategies for Successful Research Administration from the Psychology of Codependence. *Journal of Research Administration*. 2020. Vol. 51. No. 2. Pp. 84–10.
45. *Wegscheider-Cruse S.* Choicemaking for Co-Dependents, Adult Children and Spirituality Seekers. NY: Health Communications, Inc., 1985. 216 p.

Информация об авторах

Наталья Георгиевна Артемцева, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник Института Психологии РАН, Москва, Российская Федерация. **E-mail:** artyomtseva@gmail.com

Светлана Александровна Малкина, психолог, соискатель Института Психологии РАН, Москва, Российская Федерация. **E-mail:** hatiha@bk.ru

Information about the authors

Nataliya G. Artemtseva, Cand. Psych. Sci., Associate Professor, Senior Researcher of the Institute of Psychology of RAS, Moscow, Russian Federation. **E-mail:** artyomtseva@gmail.com

Svetlana A. Malkina, psychologist, applicant of the Institute of Psychology of RAS, Moscow, Russian Federation. **E-mail:** hatiha@bk.ru