

Научная статья

УДК 81'2

DOI: 10.18384/3033-6414-2025-4-24-35

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЗАВИСИМЫМИ

**Миронова О. И.<sup>1</sup>, Роговая О. С.<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup> Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва,  
Российская Федерация

<sup>2</sup> Психиатрическая клиническая больница № 1 им. Н. А. Алексеева Департамента  
здравоохранения города Москвы, г. Москва, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор, e -mail: rogovaya.olga.22782@yandex.ru

Поступила в редакцию 02.10.2025

После доработки 20.10.2025

Принята к публикации 21.10.2025

### Аннотация

**Цель.** Изучение роли эмоциональной зрелости в преодолении трудностей взаимодействия специалистов с созависимыми.

**Процедура и методы.** В исследовании приняли участие 45 практикующих психологов. Одним из ключевых методов сбора данных стал семантический дифференциал Ч. Осгуда, среди методов статистической обработки использованы анализ корреляционных связей с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена и факторный анализ. Получены оценки трудностей взаимодействия с созависимыми и ресурсов совладания по шкалам семантического дифференциала, взаимосвязей копинг-стратегий респондентов с ресурсами совладания, а также семантическое пространство ресурсов совладания с трудностями взаимодействия.

**Результаты.** Выявлено одно из ключевых положений эмоциональной зрелости в группе ресурсов совладания с трудными ситуациями взаимодействия с созависимыми. Описано психологическое содержание эмоциональной зрелости как ресурса, включающего рациональный подход, высокую толерантность к трудным ситуациям, стрессоустойчивость, практичность, адекватную ориентировку в проблемах и возможностях трудной ситуации, готовность действовать. Предложены копинг-стратегии, ориентированные на укрепление рационального, прагматичного аспекта взаимодействия специалистов с созависимыми, структурирование процесса взаимодействия, повышение гибкости мышления, улучшение способности участников взаимодействия к эффективной регуляции эмоций.

**Теоретическая и/или практическая значимость** заключается в расширении представлений о взаимосвязи созависимости и эмоциональной незрелости, раскрытии высокой значимости эмоциональной зрелости в восприятии трудностей взаимодействия с созависимыми и разработке копинг-стратегий преодоления этих трудностей, что позволяет предложить вариант решения проблемы негативного влияния семьи на оказание медико-психологической помощи зависимым и задаёт направления дальнейшего научного поиска.

**Ключевые слова:** зависимость, копинг-стратегии, совладающее поведение, созависимость, трудности взаимодействия, эмоциональная зрелость

**Для цитирования:** Миронова О. И., Роговая О. С. Эмоциональная зрелость как базовый компонент совладающего поведения в трудных ситуациях взаимодействия с созависимыми // Психологические науки. 2025. № 4. С. 24–35. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-4-24-35>

Original research article

## EMOTIONAL MATURITY AS A BASIC COMPONENT OF COPING BEHAVIOR IN DIFFICULT SITUATIONS WHEN INTERACTING WITH CODEPENDENTS

**O. Mironova<sup>1</sup>, O. Rogovaya<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup> Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Psychiatric Hospital № 1 Named after N. A. Alexeev of the Department of Health of Moscow, Moscow, Russian Federation

\* Corresponding author, e -mail: e-mail: [rogovaya.olga.22782@yandex.ru](mailto:rogovaya.olga.22782@yandex.ru)

Received by the editorial office 02.10.2025

Revised by the author 20.10.2025

Accepted for publication 21.10.2025

### Abstract

**Aim.** To study the role of emotional maturity in overcoming the difficulties of interaction between specialists and codependents.

**Methodology.** 45 practicing psychologists participated in the study. One of the key methods of data collection has become the semantic differential. Statistical processing methods are used, such as correlation analysis using Spearman's rank correlation coefficient and factor analysis. Estimates of the difficulties of interacting with codependents and coping resources were obtained on the scales of the semantic differential, the interrelationships of respondents's coping strategies with coping resources, as well as the semantic space of coping resources with interaction difficulties.

**Results.** One of the key provisions of emotional maturity in the group of coping resources with difficult situations of interaction with codependents is revealed. The psychological content of emotional maturity is described as a resource that includes a rational approach, high tolerance to difficult situations, stress tolerance, practicality, willingness to act, and adequate orientation in the problems and possibilities of a difficult situation. Coping strategies proposed are aimed at strengthening the rational, pragmatic aspect of interaction between specialists and codependents, structuring the interaction process, increasing the flexibility of thinking, and improving the ability of interaction participants to effectively regulate emotions.

**Research implications.** The study expands the understanding of the relationship between codependency and emotional immaturity, reveals the high importance of emotional maturity in the perception of difficulties in interacting with codependents and the development of coping strategies to overcome these difficulties, which makes it possible to propose a solution to the problem of the negative impact of family on the provision of medical and psychological assistance to addicts and sets the direction for further scientific research.

**Keywords:** addiction, coping strategies, coping behavior, codependency, interaction difficulties, emotional maturity

**For citation:** Mironova, O. I. & Rogovaya, O. S. (2025). Emotional Maturity as a Basic Component of Coping Behavior in Difficult Situations When Interacting with Codependents. In: *Psychological Sciences*, 4, 24–35. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-4-24-35>

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящей статье описываются результаты исследования особенностей оценивания специалистами (психологами) трудностей взаимодействия с созависимыми и ресурсов совладания как предикторов копинга, анализируется роль эмоциональной зрелости в преодолении таких трудностей.

Социальная значимость проблемы зависимостей не нуждается в пояснениях. Согласно статистике за 2024 г., в Российской Федерации продолжается рост отдельных видов преступлений в сфере оборота наркотиков, в том числе значительный рост зарегистрированных преступлений, совершённых несовершеннолетними<sup>1</sup>. Как неоднократно указывалось в предыдущих работах по исследуемой тематике, оказание медико-психологической помощи зависимым лицам зачастую затруднено деструктивным влиянием семьи, которая также, как и сама зависимость, обусловливает хронический стресс для членов семьи аддикта, в связи с чем работа специалиста с созависимыми сохраняет свою актуальность и необходимость [1; 2; 3; 4; 5; 6]. К настоящему моменту не разработаны достаточно эффективные инструменты взаимодействия с созависимыми, позволяющие преодолеть или минимизировать негативные явления, такие как отрицание или сокрытие проблемы зависимости в семье, неготовность к изменениям, недоверие специалистам и др.

Для интерпретации результатов проведённой работы обозначим в нескольких словах две основные категории – эмоциональная зрелость и созависимость.

Эмоциональная зрелость – это способность человека управлять своими эмоциями и справляться с жизненными трудностями здоровым и продуктивным способом. По сути, это высокий и адек-

ватный уровень контроля и выражения эмоций.

Обобщая взгляды отечественных и зарубежных учёных (Д. А. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, Е. А. Сергиенко, Л. В. Тарабакина, А. Эллис и др.), следует сказать, что неотъемлемыми характеристиками эмоциональной зрелости являются в первую очередь способность осознавать и интерпретировать свои чувства, принимать за них ответственность, управлять своими эмоциями и адекватно их выражать. Эмоциональная зрелость подразумевает эмоциональную устойчивость, способность индивида к глубокому и открытому эмоциональному опыту, умение поддерживать стабильную адаптивность в условиях внешнего давления и изменяющихся обстоятельств, способность принимать неопределенность и справляться с ней без чрезмерного стресса, гибкость в мышлении и поведении, высокую толерантность к фruстрации, а также способность понимать, уважать и ценить чувства других людей, сопереживать и откликаться на чужие переживания [7; 8; 9].

Структура эмоциональной зрелости, предложенная Е. И. Афониной, включающая пять основных компонентов эмоциональной зрелости, представляется наиболее понятной и содержательной. В качестве составляющих эмоциональной зрелости автор выделяет: 1) рефлексию эмоций; 2) эмоциональную саморегуляцию; 3) эмпатию; 4) эмоциональную экспрессивность; 5) принятие собственных эмоций [7].

Таким образом, эмоциональная зрелость личности представляет собой комплексный психологический феномен, отражающий высокий уровень развития эмоциональной сферы человека. Это понятие тесно связано с общей психологической зрелостью и играет важную роль в адаптации и функционировании личности в социуме.

Созависимость как явление имеет множество трактовок, подразумевая не-

<sup>1</sup> Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2024 году // Астраханская область, портал органов власти. URL: <https://clk.ru/3QxGKS> (дата обращения: 10.09.2025)

здравое психическое состояние, дефекты характера или личностную характеристику, поведение, проблему отношений, жизненный сценарий и др. [3; 10; 11; 12], которые объединяет дисфункциональная модель поведения, сопровождающаяся потерей своего «Я» и стремлением получить чувство собственной значимости через отношения. Достаточно адекватным представляется определение созависимости как поведенческого паттерна, комплекса мыслительных, эмоциональных и поведенческих реакций, ставших результатом дисфункциональных отношений в семье, которые приводят индивида к отчуждению от собственной личности, к неспособности быть субъектом своей жизни (Э. Ларсон) [11].

Одной из характеристик созависимости являются деструктивные процессы в эмоциональной сфере с замыканием на себе, «замороженностью» чувств и отсутствием открытого их выражения, неустойчивым настроением, ригидностью установок и трудностями активной, конструктивной проработки проблем [3; 6; 11; 12]. Исследователи отмечают, что созависимые занимают пассивную позицию с высоким уровнем фокусировки на эмоциях, что обуславливает повышенное эмоциональное реагирование, трудности поиска ресурса для личностного роста и реализации рациональных, направленных на проблему активных действий [11; 12; 13; 14]. Также ригидность поведения созависимых женщин приводит к тому, что они «вместо осознанной стратегии и эффективного рационального поведения выбирают реактивное ответное поведение на ситуацию, реагируют на неё автоматически, снимая накопившийся стресс» [15, с. 15].

Как указывают исследователи, склонность к созависимости часто связана с различными эмоциональными нарушениями. Люди, страдающие созависимостью, чаще подвержены депрессии, переживаниям тревоги и гнева [11; 16]. Учитывая, что в структуре созависимости

значительную часть занимают деструктивные копинг-стратегии, становится важным исследование регуляторных функций субъекта. По мнению учёных, учитывая связь созависимости с ранней травматизацией и эмоциональными нарушениями, дисфункциональные стратегии регуляции эмоций могут являться предиктором созависимости [16; 17]. 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 [16]. В данном случае мы говорим об одном из аспектов эмоциональной зрелости.

Исследование А. А. Бердичевского, М. А. Падун и соавт. показывает, что степень созависимости лиц, находящихся в близких отношениях с аддиктом, зависит от их способности к эффективной регуляции эмоций. Сниженная способность созависимых людей к отвлечению, с одной стороны, отражает дефицит когнитивных ресурсов («застревание» на эмоционально значимых стимулах), с другой – недостаток персональных ценностей, которые имеют субъективную значимость. Это фиксирует склонных к созависимости лиц на отношениях и связанных с ними эмоциях. Таким образом, созависимость обусловлена нарушением основных функций Эго, что, в частности, выражается в незрелой регуляции эмоций [16].

Из вышесказанного можно заключить, что созависимым наряду с другими качествами свойственна эмоциональная незрелость, проявляющаяся в первую очередь в высоком уровне фокусировки на эмоциях, в трудностях осознавания и проявления чувств, нарушениях регуляции эмоций. И по результатам проведённого исследования, как будет показано далее, именно эмоциональная незрелость представляется специалистам, работающим с созависимыми, одной из важнейших характеристик трудностей взаимо-

действия с данной категорией клиентов, что и обуславливает необходимость применения ориентированных на эмоциональную зрелость копинг-стратегий.

Цель работы: изучение роли эмоциональной зрелости в преодолении трудностей взаимодействия специалистов с созависимыми.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

В 2024 г. на выборке практикующих психологов было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало изучение особенностей оценивания специалистами (психологами) трудностей взаимодействия с созависимыми и ресурсов совладания как предикторов копинга. Гипотеза исследования заключалась в том, что особенности оценки специалистами (психологами) трудностей взаимодействия с созависимыми и копинг-ресурсов позволяют определить направление совладающего поведения с данными трудностями.

### Материалы и методы

Для проведения исследования было задействовано 45 специалистов с высшим психологическим образованием обоего пола в возрасте от 27 до 64 лет, имеющих опыт работы с созависимыми, проживающими на территории Российской Федерации.

В исследовании были использованы теоретические методы, эмпирические методы (опрос, тестирование, семантический дифференциал Ч. Остгуда, субъективное шкалирование, анализ самоотчётов испытуемых), методы статистической обработки (в том числе анализ корреляционных связей с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена, факторный анализ).

Применены методики: анкета социальных данных, авторская анкета на основе семантического дифференциала Ч. Остгуда, опросник «COPE» Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой, опросник «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации» Е. В. Битюцкой,

А. А. Корнеева, опросник «Типы ориентации в трудной ситуации (ТОрТС)» Е. В. Битюцкой, А. А. Корнеева.

### Процедура исследования

Исследование проводилось в 4 этапа. На подготовительном этапе разработан план исследования, определена выборка, подобраны методы и методики сбора и обработки данных. На основе анализа научных источников и практики работы с созависимыми определены следующие трудности взаимодействия с созависимыми: 1. Отрицание проблемы зависимости в семье. 2. Трудности контроля процесса взаимодействия и удержания границ. 3. Трудности выработки решения проблемы зависимости. 4. Распад иерархии семьи. 5. Проявление деструктивного семейного слияния. 6. Включённость созависимого в семейные коалиции. 7. Ригидность семьи. 8. Проявление патологизирующих семейных ролей. 9. Закрытость и изоляция семьи с алкоголизмом/наркоманией. 10. Слабость ресурсов для изменений. 11. Трудности коммуникации с созависимым. 12. Деструктивное проявление семейных установок и норм. 13. Деструктивное проявление семейных сценариев и мифов. Для итогового оценивания респондентами трудностей взаимодействия с созависимыми и ресурсов совладания выделены 26 шкал семантического дифференциала (большая – маленькая, жёсткая – гибкая, пассивная – активная, радостная – печальная и т. п.). В целях оптимизации материала в настоящей работе не приводится полный список качеств, для приведённого анализа и выводов их перечень не является значимым. В качестве оцениваемых объектов выделены 27 ресурсов совладания: 1) жизнестойкость; 2) социальная поддержка; 3) профессиональная компетентность; 4) проактивность; 5) эмпатия; 6) самоконтроль; 7) здоровье; 8) стремление к контакту, общности; 9) коммуникабельность; 10) интерес, увлечённость; 11) автономность; 12) интеллект; 13) эмоциональная

зрелость; 14) принятие риска; 15) личная ответственность за свою жизнь; 16) адекватная, позитивная самооценка; 17) самоуважение; 18) видение перспективы, вариантов решений; 19) позитивное отношение к прошлому; 20) открытость; 21) разнообразие ролевых позиций; 22) организованность; 23) социальный статус; 24) влиятельность; 25) безопасность; 26) информированность; 27) духовные, моральные принципы. Данные ресурсы классифицированы по двум группам: индивидуальные (включающие личностные, когнитивные, эмоциональные, физические) и социальные (включающие профессиональные и социальные связи и качества). Эмоциональная зрелость (№ 13) определена в группу индивидуальных эмоциональных ресурсов [19].

Далее на диагностическом этапе проведён сбор эмпирических данных посредством онлайн-опроса респондентов с помощью сервиса «Яндекс-формы». На этапе обработки данных среди прочих результатов получены: оценка трудностей взаимодействия с созависимыми и ресурсов совладания по предложенным шкалам; оценка взаимосвязей копинг-стратегий респондентов с ресурсами совладания; семантическое пространство ресурсов совладания с трудностями взаимодействия. На завершающем этапе проведены анализ и интерпретация полученных данных, критическая оценка гипотез и реализации задач исследования, формулировка выводов исследования.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

При анализе описательной статистики выявлено, что трудности взаимодействия с созависимыми различаются между собой по параметрам управляемости, предсказуемости, упорядоченности, сложности, тяжести, активности, зависимости, степени выраженности эмоциональной составляющей, но схожи по параметрам: большие, значимые, незрелые, бесперспективные, при этом понятные, привычные и выполнимые.

Все изучаемые трудности взаимодействия с созависимыми оценены психологами как незрелые, что подтверждает важную роль данной характеристики в когнитивной оценке подобных ситуаций, и также может указывать на направление профессиональной деятельности психолога по развитию личности созависимого клиента.

Наиболее значимыми и труднопреодолимыми для испытуемых являются ситуации: закрытость и изоляция семьи с алкоголизмом/наркоманией; отрицание проблемы зависимости в семье; проявление патологизирующих семейных ролей; включённость созависимого в семейные коалиции.

В среднем по группе наиболее успешными в работе с созависимыми считаются качества: эмоциональная зрелость; личная ответственность за свою жизнь; видение перспективы, вариантов решений; интеллект; жизнестойкость; профессиональная компетентность, умения и навыки; адекватная, позитивная, самооценка; самоуважение; информированность.

При этом, отмечая особенности отдельных ресурсов, укажем, что самый непротиворечивый профиль имеют «жизнестойкость», «профессиональная компетентность, умения и навыки», «эмоциональная зрелость», «интеллект», «интерес, увлечённость», «видение перспективы, вариантов решений». Данные качества оцениваются положительно, перспективно, воспринимаются как простые и доступные для реализации. Можно предположить, что эмоциональная зрелость в данном сочетании свойств подразумевает во многом рациональный подход и высокую толерантность к трудным ситуациям.

Проведение корреляционного анализа шкал опросника COPE и оценок успешности ресурсов для преодоления трудностей взаимодействия с созависимыми показало соответствие ресурсов отдельным устойчивым, диспозиционным стратеги-

ям совладания с трудностями (выведены только те шкалы опросника, с которым обнаружена значимая взаимосвязь; см. табл. 1).

Первая шкала «Позитивное переопределение и личностный рост» является наиболее положительно «нагруженной», она связана с 16 ресурсами, как индиви-

Таблица 1 / Table 1

**Корреляции шкалы опросника COPE и оценки успешности ресурсов в работе с созависимыми (N = 45) / Correlations the scale of the COPE questionnaire and the assessment of the success of resources in working with codependents (N = 45)**

P E C Y P C B	1. Пози- тивное пере- определение и лич- ностный рост	5. Ак- тивный копинг	6. От- рица- ние	7. Ре- лиги- озный копинг	10. Са- мо- грани- чение	11. Исп- ользо- вание эмоцио- нальной социаль- ной под- держки	13. При- ятие	14. От- торма- жива- ние всех других занятий	15. Пла- ниро- вание совлада- ния
1.	0,590**	0,405	-0,574**	-0,181	0,167	0,239	0,276	-0,042	0,366
2.	0,305	0,317	-0,253	-0,556**	0,456*	0,279	0,172	0,173	0,396
3.	0,447*	0,478*	-0,530**	-0,299	0,384	0,310	0,310	0,134	0,319
4.	0,268	0,305	-0,384	-0,424*	0,531**	0,569**	0,030	0,082	0,388
5.	0,072	0,244	-0,083	-0,284	0,277	0,165	0,084	0,509*	0,264
6.	0,435*	0,441*	-0,449*	-0,287	0,464*	0,251	0,158	-0,004	0,377
7.	0,535**	0,580**	-0,634**	-0,260	0,235	0,239	0,450*	-0,133	0,350
8.	0,377	0,204	-0,469*	-0,200	0,455*	0,389	0,087	-0,224	0,150
9.	0,343	0,215	-0,480*	-0,272	0,482*	0,383	0,137	-0,172	0,101
10.	0,525*	0,172	-0,480*	-0,133	0,243	0,200	0,247	-0,223	0,128
11.	0,208	0,211	-0,306	-0,173	0,536**	0,317	0,092	-0,195	0,159
12.	0,282	0,373	-0,483*	-0,434*	0,526**	0,502*	0,139	-0,085	0,252
13.	0,178	0,487*	-0,377	-0,513*	0,428*	0,349	0,374	0,144	0,329
14.	0,573**	0,497*	-0,617**	-0,339	0,355	0,340	0,368	-0,164	0,353
15.	0,310	0,504*	-0,452*	-0,235	0,444*	0,249	0,348	-0,153	0,350
16.	0,430*	0,380	-0,468*	-0,181	0,428*	0,109	0,286	-0,191	0,276
17.	0,389	0,364	-0,420*	-0,107	0,454*	0,133	0,263	-0,247	0,230
18.	0,230	0,472*	-0,433*	-0,070	0,372	0,206	0,385	-0,076	0,258
19.	0,567**	0,403	-0,409	-0,124	0,330	0,101	0,209	-0,028	0,337
20.	0,521*	0,394	-0,485*	-0,083	0,308	0,058	0,245	0,004	0,476*
21.	0,518*	0,316	-0,522*	-0,112	0,335	0,249	0,226	-0,085	0,403
22.	0,483*	0,373	-0,594**	-0,181	0,431*	0,361	0,234	-0,205	0,303
23.	0,422*	0,196	-0,424*	-0,091	0,337	0,170	0,132	-0,049	0,179
24.	0,507*	0,105	-0,543**	-0,079	0,346	0,099	0,252	-0,400	0,025
25.	0,463*	0,404	-0,519*	-0,155	0,461*	0,118	0,280	-0,208	0,249
26.	0,411	0,488*	-0,590**	-0,316	0,355	0,373	0,339	-0,021	0,334
27.	0,564**	0,268	-0,413	0,101	0,412	0,019	0,079	-0,097	0,294

Примечание: «\*» - корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя), «\*\*» - корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя); первая колонка таблицы содержит перечень ресурсов совладания, указанных выше в разделе «Процедура исследования».

Источник: данные авторов.

дуальными, так и социальными, включая качества базового уровня (здравье, безопасность) и отражает соответствие набора этих успешных в работе с созависимыми ресурсов данной стратегии.

Десятая шкала опросника «Самоограничение» связана с 14 ресурсами, включающими все социальные качества, состав которых отражает осторожный подход к взаимодействию с созависимыми, большую сосредоточенность и грамотную организацию деятельности.

Пятая шкала «Активный копинг» связана с 9 качествами, включающими профессиональную компетентность, информированность, зрелость, видение перспективы и др., т. е. предполагающими знание способов решения проблемы и готовность действовать.

Как можно увидеть, эмоциональная зрелость (№ 13) имеет значимые положительные связи со шкалами «Активный копинг», «Самоограничение» и значимую отрицательную связь со шкалой «Религиозный копинг». Таким образом, психологическое содержание эмоциональной зрелости скорее представляет собой стойкость, стрессоустойчивость, практичность, адекватную ориентировку в проблемах и возможностях трудной ситуации, готовность действовать, чем личностный рост и фундаментальную работу над собой (первая шкала) или абстрактные ценности высшего порядка, не предлагающие решений здесь и сейчас (седьмая шкала). Понимание данных особенностей позволяет выйти на формирование конкретных стратегий совладания с изучаемыми трудными ситуациями взаимодействия с созависимыми.

В результате проведения факторного анализа оценок успешности ресурсов в работе с созависимыми выделены 4 фактора, которые были проинтерпретированы следующим образом:

1 фактор – «Модель поведения» – описывает поведение успешного специалиста, внешне демонстрируемые качества, транслирующие знание и умение рабо-

тать с созависимыми и возникающими трудными ситуациями. Он включает большую часть пространства значений, эмоциональную зрелость (0,863) наряду с такими качествами, как профессиональная компетентность (0,636), самоконтроль (0,622), здоровье (0,582), автономность (0,604), принятие риска (0,660), личная ответственность за свою жизнь (0,864), адекватная, позитивная самооценка (0,816), самоуважение (0,792), видение перспективы (0,784), организованность (0,590), безопасность (0,770), информированность (0,638).

2 фактор – «Личный ресурс» – включает те индивидуальные и социальные ресурсы, которые необходимы специалисту для ощущения уверенности, устойчивости, возможности и готовности работать с созависимыми: жизнестойкость (0,499); интерес, увлечённость (0,731); позитивное отношение к прошлому (0,733); открытость (0,829), разнообразие ролевых позиций (0,746); социальный статус (0,764); влиятельность (0,650); духовные, моральные принципы (0,612).

3 фактор – «Главный инструмент» – отражает восприятие группой искусно выстроенной коммуникации как основного инструмента психолога для успешного разрешения трудных ситуаций в работе с созависимыми, содержит ресурсы: стремление к контакту, общности (0,818); коммуникабельность (0,777); интеллект (0,713).

4 фактор – «Глубинные мотивы» – предположительно описывает те потребности и мотивы, которые удерживают специалиста в данном направлении работы, несмотря на имеющиеся трудности: социальная поддержка (0,816); проактивность (0,651); эмпатия (0,835).

Эмоциональная зрелость на значимом уровне также вошла в структуру факторов, описывающих оценки трудностей взаимодействия специалистов (психологов) с созависимыми. Если первый и второй фактор отразили качества, которыми специалисты наделяют трудные и лёгкие

ситуации взаимодействия («вялая», «неподатливая», «неприятная», «бесперспективная» и др. или «разговорчивая», «гибкая», «открытая» и др.), то в третьем факторе сошлись такие характеристики – «зрелая», «честная», «широкая», «свободная», – которые хотелось бы видеть в идеальной рабочей ситуации, которая одновременно может быть и желаемым результатом, к которому специалист стремится.

Исходя из вышеизложенного, выделим варианты возможных стратегий совладания с трудностями взаимодействия с созависимыми.

Необходимые копинг-стратегии из представленного анализа полученных результатов, должны укреплять рациональный, прагматичный аспект взаимодействия специалиста с созависимым, структурировать взаимодействие, повышать гибкость мышления, улучшать способность участников взаимодействия к эффективной регуляции эмоций.

При проявлениях эмоциональной незрелости у созависимых для специалистов могут быть полезны следующие копинг-стратегии: ориентация взаимодействия на когнитивную переоценку и позитивную перефокусировку (может помочь изучение техник когнитивно-поведенческого подхода); сотрудничество; поддержка субъектности участников взаимодействия; распределение ответственности (между всеми участниками), принятие ответственности за свои действия; краткосрочное целеполагание; проблемный анализ ( поиск «гибких мест» проблемы, ситуации); переосмысление собственных ожиданий и мотивов; инвентаризация возможностей; расширение ролевого репертуара и смена ролевых позиций (из «спасателя» в «наблюдателя», «адвоката» и т. п.); управление враждебными чувствами; конструктивное ментальное и поведенческое дистанцирование (игнорирование оскорблений, провокаций и т. д.); информационная поддержка; валидация и конструктивное выражение эмо-

ций; переключение на конструктивную активность; выработка здоровых правил и норм; инструментальная и эмоциональная социальная поддержка и т. д.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При исследовании копинг-стратегий преодоления специалистами трудностей взаимодействия с созависимыми обращает на себя внимание аспект эмоциональной незрелости, описывающий ситуацию взаимодействия. Эмоциональная незрелость свойственна созависимым в форме чрезмерной фокусировки на эмоциях, в подавлении чувств и трудностях их осознавания, нарушениях регуляции эмоций.

Эмоциональная зрелость оценивается психологами как один из важнейших ресурсов в преодолении трудностей взаимодействия с созависимыми и одновременно желаемый результат, к которому стремится специалист в работе с данной категорией клиентов. Этот ресурс воспринимается наиболее эффективным в комбинации с жизнестойкостью, интеллектом, профессиональной компетентностью, интересом, увлечённостью и видением перспективы. Эмоциональная зрелость подразумевает во многом рациональный подход, высокую толерантность к трудным ситуациям, стрессоустойчивость, практичность, адекватную ориентировку в проблемах и возможностях трудной ситуации, готовность действовать. На основе полученных данных предложены копинг-стратегии, ориентированные на развитие эмоциональной зрелости, в том числе укрепление рационального, прагматичного аспекта взаимодействия специалистов с созависимыми, структурирование процесса взаимодействия, повышение гибкости мышления, улучшение способности участников взаимодействия к эффективной регуляции эмоций.

Полученные оценки трудностей взаимодействия с созависимыми и копинг-ресурсов, а именно ведущая роль эмоциональной зрелости, её характеристики, содержание и направленность как ре-

урсса совладания, позволили выявить потребности специалистов во взаимодействии с созависимыми и определить направление совладающего поведения, а также предложить конкретные копинг-стратегии. Таким образом, гипотеза исследования нашла своё подтверждение.

Направление дальнейших исследований может включать в себя развитие инструментария, верифицированную оценку эффективности вышеперечисленных стратегий, разработку стратегий совладания с трудностями взаимодействия с иными категориями клиентов.

## ЛИТЕРАТУРА

- Архипова М. В., Максимова О. В., Геронимус И. А. Системная семейная терапия в рамках программы реабилитации людей, страдающих от химической зависимости: опыт работы в клинике // Психология и психотерапия семьи. 2020. № 2. С. 21–29. DOI: 10.24411/2587-6783-2020-10010.
- Барцалкина В. В., Моисеев О. О., Третяк Э. В. Реабилитационный потенциал социально-психологического сопровождения семей с проблемами алкогольной или наркотической зависимости // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 6. С. 144–154.
- Берёза Ж. В. Исследование феномена созависимости в системе семейных взаимоотношений больных опийной наркоманией: автореф. дисс. .... канд. психол. наук. СПб, 2019. 19 с.
- Методические рекомендации по организации реабилитационной работы с неблагополучными семьями / В. С. Ахметова, И. Л. Жогло, Н. А. Карасёва, И. А. Миронова. Минск: Министерство информации Республики Беларусь, 2021. 22 с.
- Morais da Silva F, Camatta M. W, Bisso Lachini A. J. Family motivations and expectations in the care for psychoactive substance users // Revista Gacha de Enfermagem. 2023. № 44. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37283434> (дата обращения: 10.10.25). DOI: 10.1590/1983-1447.2023.20220141.en.
- Trotter C. Working with Involuntary Clients: A Guide to Practice. 4th Edition. London: Routledge, 2022. 178 p. DOI: 10.4324/9781003157663.
- Другова Т. Н. Оценка эффективности применения авторского метода ролевых трансформаций в работе с эмоциональной зрелостью // Международный научно-исследовательский журнал. 2025. № 1 (151). URL: <https://research-journal.org> (дата обращения: 10.10.25). DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.49.
- Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
- Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / пер. с англ. СПб.: Сова, 2002. 272 с.
- Манухина Н. М. Созависимость глазами системного терапевта. М.: Класс, 2017. 336 с.
- Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб: Речь, 2014. 320 с.
- Миронова О. И., Роговая О. С. Трудности взаимодействия с созависимыми: системно-семейный анализ // Психология и право. 2023. № 13 (2). С. 166–182.
- Миронова О. И. Субъектно-психологическая концепция вынужденных контактов. М.: АПКИППРО, 2013. 308 с.
- Salonia G., Mahajan R., Mahajan N. S. Codependency and Coping Strategies in the Spouses of Substance Abusers // Scholars Journal of Applied Medical Sciences. 2021. № 9 (7). P. 1130–1138.
- Суворова О. В., Береснева Е. В. Особенности проявления психологических защит и копинг-стратегий у разных категорий созависимых женщин // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-4. С. 357–360.
- Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях // Клиническая и специальная психология. 2021. № 10 (4). С. 185–204. DOI: 10.17759/cpscse.2021100409.
- Миронова О. И., Руонала Л. А., Миронов Е. С. Цифровизация социальных контактов – риски для женщин, использующих приложения и сайты знакомств для поиска брачного партнёра. Психология и право. 2021. № 11 (4). С. 42–63. DOI: 10.17759/psylaw.2021110404.
- Роговая О. С. Копинг-ресурсы в преодолении трудностей взаимодействия с созависимыми // Человеческий капитал. 2024. № 6 (186). С. 182–196.

## REFERENCES

1. Arkhipova, M. V., Maksimova, O. V. & Geronimus, I. A. (2020). Systemic Family Therapy Within the Framework of a Rehabilitation Program for People Suffering from Chemical Dependence: Clinic Experience. In: *Family Psychology and Psychotherapy*, 2, 21–29. DOI: 10.24411/2587-6783-2020-10010 (in Russ.).
2. Bartsalkina, V. V., Moiseev, O. O. & Tretyak, E. V. (2022). Rehabilitation Potential of Social and Psychological Support for Families with Problems of Alcohol or Drug Addiction. In: *Psychological Science and Education*, 27, 6, 144–154 (in Russ.).
3. Bereza, Zh. V. (2019). *Study of the Phenomenon of Codependency in the System of Family Relationships of Patients with Opiate Addiction*: [dissertation]. St. Petersburg (in Russ.).
4. Akhmetova, V. S., Zhoglo, I. L., Karaseva, N. A. & Mironova, I. A. (2021). *Methodological Recommendations for Organizing Rehabilitation Work with Dysfunctional Families*. Minsk: Ministry of Information of the Republic of Belarus publ. (in Russ.).
5. Morais da Silva, F., Camatta, M. W. & Bisso Lachini, A. J. (2023). Family Motivations and Expectations in the Care for Psychoactive Substance Users. In: *Revista Gacha de Enfermagem*, 44. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37283434> (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.1590/1983-1447.2023.20220141.en.
6. Trotter, C. (2022). *Working with Involuntary Clients: A Guide to Practice*. London: Routledge. DOI: 10.4324/9781003157663.
7. Drugova, T. N. (2025). Evaluation of the Effectiveness of the Author's Method of Role Transformations in Working with Emotional Maturity. In: *International Research Journal*, 1 (151). URL: <https://research-journal.org> (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.49 (in Russ.).
8. Leontiev, D. A. (2016). Self-Regulation, Resources, and Personal Potential. In: *Siberian Psychological Journal*, 62, 18–37 (in Russ.).
9. Ellis, A. (2002). *Humanistic Psychotherapy: Rational-Emotional Approach*. St. Petersburg, Sova publ. (in Russ.).
10. Manukhina, N. M. (2017). *Codependency Through the Eyes of a Systems Therapist*. Moscow, Klass publ. (in Russ.).
11. Emelyanova, E. V. (2014). *Crisis in Codependent Relationships. Principles and Algorithms of Counseling*. St. Petersburg: Rech publ. (in Russ.).
12. Mironova, O. I. & Rogovaya, O. S. (2023). Difficulties in Interacting with Codependents: A Systemic Family Analysis. In: *Psychology and Law*, 13 (2), 166–182 (in Russ.).
13. Mironova, O. I. (2013). *The Subjective Psychological Concept of Forced Contacts*. Moscow, APKIPPRO publ. (in Russ.).
14. Salonia, G., Mahajan, R. & Mahajan, N. S. Codependency and Coping Strategies in the Spouses of Substance Abusers. In: *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 9 (7), 1130–1138.
15. Suvorova, O. V. & Beresneva, E. V. (2020). Manifestation Features of Psychological Defenses and Coping Strategies in Different Categories of Codependent Women. In: *Problems of Modern Pedagogical Education*, 66-4, 357–360 (in Russ.).
16. Berdichevsky, A. A., Padun, M. A. & Gagarina, M. A. (2021). Regulation Of Emotions In Individuals In Codependent Relationships. In: *Clinical and Special Psychology*, 10 (4), 185–204 (in Russ.). DOI: [10.17759/cspse.2021100409](https://doi.org/10.17759/cspse.2021100409).
17. Mironova, O. I., Ruonala, L. A. & Mironov, E. S. (2021). Digitalization of social contacts: risks for women using dating apps and sites to find a marriage partner. In: *Psychology and Law*, 11 (4), 42–63. DOI: [10.17759/psylaw.2021110404](https://doi.org/10.17759/psylaw.2021110404) (in Russ.).
18. Rogovaya, O. S. (2024). Coping Resources in Overcoming the Difficulties of Interaction with Codependents. In: *Human Capital*, 6 (186), 182–196 (in Russ.).

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Миронова Оксана Ивановна (г. Москва) – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации;

ORCID: 0000-0003-4822-5877; e-mail: mironova\_oksana@mail.ru

*Роговая Ольга Степановна* (г. Москва) – медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 1 им. Н. А. Алексеева Департамента здравоохранения города Москвы;  
ORCID: 0009-0005-6352-9125; e-mail: rogovaya.olga.22782@yandex.ru

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

*Oksana I. Mironova* (Moscow) – Dr. Sci. (Psychology), Prof., Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation;  
ORCID: 0000-0003-4822-5877; e-mail: mironova\_oksana@mail.ru

*Olga S. Rogovaya* (Moscow) – Medical Psychologist, Psychiatric Hospital no. 1 named after N. A. Alexeev of the Department of Health of Moscow;  
ORCID: 0009-0005-6352-9125; e-mail: rogovaya.olga.22782@yandex.ru