

УДК 159.9

DOI 10.25799/AR.2019.43.1.073

Эмоциональный интеллект как «терапевтическая мишень» реабилитации химически зависимых людей

Бельшева Оксана Ивановна

Клинический психолог,
центр аддиктологии и восстановления личности «Эталон»;
аспирант,
Башкирский государственный университет,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: bereznulya@mail.ru

Аннотация

В статье впервые рассматривается эмоциональный интеллект (ЭИ) как «терапевтическая мишень» реабилитации химически зависимых людей. Нарушения эмоциональной сферы зависимой личности является основным симптомом заболевания, которое по-другому называют болезнью «замороженных эмоций». Это проявляется в невозможности распознавания чувств, агрессивности, обидчивости и преобладании негативных эмоций, что напрямую сказывается на умении общаться, участвовать в диалоге, разрешать споры и чувствовать себя полноценным членом общества. Так же в статье описывается история и сама концепция ЭИ, которая согласуется с основными целями и задачами реабилитации зависимой личности. Выдвинута и доказана гипотеза о том, что методы, направленные на развитие эмоциональной сферы зависимой личности в процессе немедикаментозной реабилитации, способствуют повышению уровня эмоционального интеллекта, который является одним из основных компонентов восстановления личности с зависимым поведением. Для исследования использовалась диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла, результаты представлены в таблице и гистограмме. В заключительной части статьи разработан и представлен план задач для продолжения изучения данного вопроса в контексте реабилитации. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта в реабилитации является отдельной методологией в работе с зависимой личностью.

Для цитирования в научных исследованиях

Бельшева О.И. Эмоциональный интеллект как «терапевтическая мишень» реабилитации химически зависимых людей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 1А. С. 258-264.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, немедикаментозная реабилитация химически зависимых людей, восстановление личности, дневник чувств, терапевтическая мишень, эмоциональная сфера, уровень ЭИ.

Введение

За прошедшие годы в психологии и психотерапии появилось большое разнообразие различных точек зрения на способы коррекции и восстановления личности зависимых людей. Остается открытым вопрос о фундаментальном подходе в работе зависимой личностью. Химическая зависимость – это биологическое, психическое, социальное и духовное заболевание. Исходя из данной концепции, становится очевидным, что оно влияет на все сферы жизнедеятельности человека, а также на его окружение. Это ставит под угрозу здоровье нации и всех людей в целом.

Химическая зависимость имеет ряд расстройств, среди которых нарушения эмоциональной сферы личности. И исследование роли эмоциональной сферы личности в процессе реабилитации является важнейшей темой, так как зависимость, иными словами, называют «болезнью невыраженных чувств». В соответствии с данной проблемой реабилитационный процесс, в основном, направлен на развитие эмоциональной сферы зависимого.

Вот как можно описать эмоциональные расстройства химически зависимых людей: трудности в понимании, осознании и выражении эмоций, ярко выраженные перемены в настроении, эмоциональная гиперчувствительность, агрессивность, преобладание негативных эмоций. Т. Горский пишет о том, что употребление любых видов ПАВ (психоактивных веществ) позволяет человеку обходить нормальные этапы эмоционального развития, так как он перестает прилагать усилия для управления своими эмоциями, а достигает этого с помощью ПАВ; в связи с этим эмоциональный рост прекращается. В конце концов, деградация личности сильнее всего проявляется через «паралич эмоций», выражающийся в безразличии и эмоциональной опустошенности. Все это является признаками алекситимии.

Основная часть

Гипотеза: Методы, направленные на развитие эмоциональной сферы зависимой личности в процессе немедикаментозной реабилитации, способствуют повышению уровня эмоционального интеллекта, который является одним из основных компонентов восстановления личности с зависимым поведением. В данном контексте имеются ввиду методы регуляции эмоций и ведение «дневника чувств».

Открытие в научном мире такого феномена как «эмоциональный интеллект» стало результатом развития мысли о взаимодействии когнитивных и аффективных процессов. Само понятие эмоциональный интеллект выросло из понятия социального интеллекта. Начало развития идей социального интеллекта 1920-е гг. было положено Э. Торндайком, и трактовалось им, как способность понимать других и действовать мудро по отношению к другим. Д. Векслер в 1940 г. предложил включить неинтеллектуальные способности в тест, разделив их на «когнитивные» и «аффективные», что не привлекло научного внимания. В итоге это не было включено в его тест. Позже, в 1985г. Р. Барон ввел понятие «эмоциональный коэффициент» в разработанной им анкете. Он предложил измерять этот показатель, назвав его EQ-i. И, наконец, в 1990 г. была опубликована статья, в которой Дж. Майер и П. Сэловей впервые дали определение словосочетанию «эмоциональный интеллект» и доказали что он является одним из основных видов интеллекта. В дальнейшем

популяризировал данную теорию Д. Гоулман вышедшей в середине 1990-х гг. книгой «Эмоциональный интеллект».

В отечественной психологии о единстве когнитивных и аффективных процессов говорится в трудах Б.В. Зейгарник, которая утверждала, что эмоции возникают из мотива и меняются, тогда как знания остаются неизменными, Л.Н. Выготского называл «смысловым переживанием» то, что сегодня близко по смыслу понятию ЭИ. Л.С. Рубинштейн называл это «единство переживаний и познания», а О.К. Тихомиров считал, что чувства, эмоции и аффекты связаны с мыслительной деятельностью.

На сегодняшний день основной моделью эмоционального интеллекта принято считать концепцию П. Сэловея, Дж. Майера и Д. Карузо, которая включает в себя четыре части:

- Умение осознавать свои эмоции
- Умение осознавать чужие эмоции
- Умение направлять свои эмоции в помощь разуму.
- Умение создавать ресурсную среду в коммуникации.

С целью исследования эмоциональной сферы химически зависимых людей было проведено психологическое исследование группы реабилитантов Центра социальной адаптации и реабилитации «Сильное поколение» г. Уфы.

Одним из основных методов программы реабилитации являлось ведение «дневника чувств» и проговаривание своего состояния вслух не менее 10 раз в день. Таким образом, реабилитант с первого дня включался работу со своим эмоциональным миром. Ему предлагалось постоянно отслеживать источники своих чувств, анализировать и осознавать свои намерения и поведение. Ведение дневника чувств является одним из самых эффективных инструментов самопознания, способствующих развитию рефлексии зависимой личности.

Включение такого метода работы с эмоциональной сферой во все формы групповой, индивидуальной и семейной работы под руководством психологов позволяет зависимой личности быть и объектом и, что немаловажно, субъектом реабилитационной деятельности. Вот шаблон, по которому заполнялся дневник чувств. Предлагалось писать не менее 30 событий в день в течение всего курса реабилитации.

Событие	Чувства на это событие	Мысли на эти чувства	Реакция тела на эти чувства	Действия /вывод
---------	------------------------	----------------------	-----------------------------	-----------------

В исследовании приняло участие 87 человек, среди которых 69 мужчины и 18 женщины. Средний возраст 23-40 лет. Курс реабилитации в центре «Сильное поколение» с проживанием составлял 90 дней.

Испытуемые были разделены на две группы:

- В начале стационарной реабилитации (от 1 до 7 дней)
- В конце стационарной реабилитации перед выпиской (от 7 до 1 дня до выписки).

Таким образом, к №1 группе были отнесены 87 испытуемых, к группе № 2 – 72 человека. В данной статье включены результаты испытуемых, которые приняли участие в данном исследовании в начале и в завершении стационарного курса реабилитации. Данные испытуемых, прервавших курс реабилитации по разным причинам, не включены в эту статью.

Для исследования эмоциональной сферы реабилитантов в начале курса реабилитации и в завершении использовалась диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла.

Данная методика направлена на выявление способности понимать эмоции и управлять эмоциональной сферой. В нее входит 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями;
- 3) самомотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей.

Испытуемым предлагались 29 высказываний, относящихся к различным жизненным сферам. Им предлагалось поставить цифру возле каждого высказывания, отражающую оценку к каждому утверждению.

- Полностью не согласен (- 3 балла);
- В основном не согласен (-2 балла);
- Отчасти не согласен (-1 балл);
- Отчасти согласен (+1 балл);
- В основном согласен (+2 балла);
- Полностью согласен (+3 балла).

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» пункты 1, 2,4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» пункты 3,7,8, 10, 18,30.

Шкала «Самомотивация» пункты 5,6,13,14,16,22.

Шкала «Эмпатия» пункты- 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий
- 8-13 – средний
- 7 и менее – низкий

Результаты экспериментально-психологического исследования показали следующее. Из 87 (100%) испытуемых в начале стационарного курса реабилитации у 68 (59,16%) выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта, у 13 (11,31%) средний уровень ЭИ, у 6 (5,22%) высокий уровень ЭИ.

Из 72 (100%) испытуемых в завершении курса реабилитации у 11 (7,92%) выявлен низкий уровень ЭИ, у 41 (29,52%) средний уровень ЭИ и у 20 (14,4%) высокий уровень ЭИ.

Таблица 1 - Процентные доли двух выборок

Уровень ЭИ Н.Холла	Группа №1	Группа №2
Высокий уровень ЭИ	5,22%	14,4%
Средний уровень ЭИ	11,31%	29,52%
Низкий уровень ЭИ	59,16%	7,92%

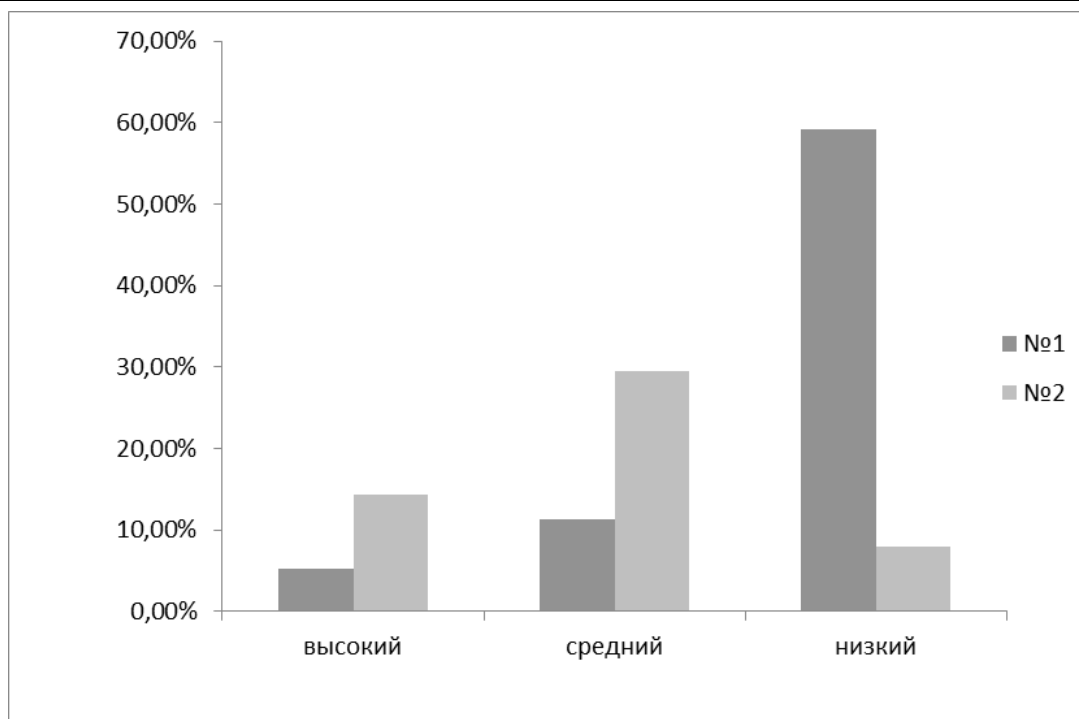


Рисунок 1 – Гистограмма двух выборок

На вышеуказанных таблицах видно значительное изменение всех показателей в сторону развития среднего и высокого уровня ЭИ. Это еще одно доказательство того, что уровень ЭИ не является неизменной характеристикой, а значит его можно развивать. В результате данного исследования была подтверждена гипотеза о том, что целенаправленные методы работы с эмоциональной сферой зависимой личности в процессе реабилитации повышают уровень эмоционального интеллекта в целом.

Заключение

В данной статье впервые была рассмотрена концепция эмоционального интеллекта как «терапевтической мишени» реабилитации химически зависимых людей. Полученные данные привели нас к более глубокому изучению эмоционального интеллекта зависимой личности и сопоставления полученных данных по шкалам, поэтому исследования продолжаются, подбираются дополнительные методики. Доказана гипотеза о том, что методы, направленные на развитие эмоциональной сферы зависимой личности в процессе реабилитации, повышают уровень эмоционального интеллекта, который является одним из основных компонентов восстановления личности с зависимым поведением. В соответствии с этим необходимо поставить ряд задач для изучения данного вопроса в контексте реабилитации:

Подобрать методики для изучения эмоционального интеллекта с высокой степенью валидности.

Провести более детальное экспериментально-психологическое исследование, выявив конкретные параметры эмоционального интеллекта (включая гендерный признак) зависимой личности в процессе реабилитации.

На основе полученных данных усовершенствовать программу реабилитации, разработав новые методики.

Библиография

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. №1. С. 111-129.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78-86.
3. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности. Брест, 2004. С. 12-13.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1982. Т. 2. 504 с.
5. Зейгарник Б.В. Патопсихология. М.: МГУ, 1986. 287 с.
6. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психолого-педагогические исследования. 2012. №2. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53525.shtml
7. Дружинин В.Н. Метафорические модели интеллекта // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 6. С. 44-52.
8. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность и сознание // Вопросы философии. 1968. № 2. С. 137-140.
10. Пацявичус И.В. Соотношение индивидуально типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1981. 20 с.
11. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: КСП+, 2003. 272 с.

Emotional intelligence as a “therapeutic target” for the rehabilitation of chemically dependent people

Oksana I. Belysheva

Clinical psychologist,
Addictology and personal recovery center “Etalon”;
Postgraduate,
Bashkir State University,
450076, 32, Zaki Validi st., Ufa, Russian Federation;
e-mail: bereznulya@mail.ru

Abstract

The article first considers emotional intelligence (EI) as a “therapeutic target” for the rehabilitation of chemically dependent people. Disruption of the emotional sphere of the dependent person is the main symptom of the disease, which is otherwise called the disease of frozen emotions. This is manifested in the impossibility of recognizing feelings, aggressiveness, sensitivity and the prevalence of negative emotions, which directly affects the ability to communicate, participate in dialogue, resolve disputes and feel a full-fledged member of society. The article also describes the history and the concept of EI itself, which is consistent with the main goals and objectives of the rehabilitation of the dependent person. A hypothesis was put forward and proved that methods aimed at developing the emotional sphere of a dependent person in the process of non-drug rehabilitation contribute to an increase in the level of emotional intelligence, which is one of the main components of the recovery of a person with dependent behavior. For the study, the diagnostics of N. Hall's emotional intelligence was used, the results are presented in the table and histogram. In the final part of the article, a plan of tasks is developed and presented for further study of this issue in the context of rehabilitation. Thus, the development of emotional intelligence in rehabilitation is a separate methodology in working with a dependent person.

For citation

Belysheva O.I. (2019) Emotsional'nyi intellekt kak «terapevticheskaya mishen'» reabilitatsii khimicheskii zavisimyykh lyudei [Emotional intelligence as a “therapeutic target” for the rehabilitation of chemically dependent people]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (1A), pp. 258-264.

Keywords

Emotional intelligence, non-drug rehabilitation of chemically dependent people, personal recovery, sense diary, therapeutic target, emotional sphere, EI level.

References

1. Andreeva I.N. (2006) Emotsional'nyi intellekt: issledovaniya fenomena [Emotional intelligence: a study of the phenomenon]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 3, pp. 78-86.
2. Andreeva I.N. (2004) Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i lichnostnoi trevozhnosti v podrostkovom vozraste [The relationship of emotional intelligence and personal anxiety in adolescence]. In: *Psikhologicheskoe zdorov'e v kontekste razvitiya lichnosti* [Psychological health in the context of personality development]. Brest.
3. Degtyarev A.V. (2012) «Emotsional'nyi intellekt»: stanovlenie ponyatiya v psikhologii [Emotional Intelligence: the formation of concepts in psychology]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya* [Psychological and pedagogical research], 2. Available at: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53525.shtml [Accessed 12/12/2018]
4. Druzhinin V.N. (1999) Metaforicheskie modeli intellekta [Metaphorical models of intelligence]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal.], 20, 6, pp. 44-52.
5. (2003) *Emotsional'noe myshlenie kak instrument dostizheniya uspekha* [Emotional thinking as a tool for achieving success]. Moscow: KSP+ Publ.
6. Eysenck H.J. (1995) Intellekt: novyi vzglyad [Intellect: a new look]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1, pp. 111-129.
7. Izard K. (1999) *Psikhologiya emotsii* [Psychology of emotions]. St. Petersburg: Piter Publ.
8. Leont'ev A.N. (1968) Deyatel'nost' i soznanie [Activity and Consciousness]. *Voprosy filosofii* [Questions of Philosophy], 2, pp. 137-140.
9. Patsyavichus I.V. (1981) *Sootnoshenie individual'no tipicheskikh kharakteristik emotsional'nosti s osobennostyami samoregulyatsii deyatel'nosti. Doct. Dis.* [The ratio of individually typical characteristics of emotionality with the features of self-regulation of activity. Doct. Dis.]. Moscow.
10. Vygotskii L.S. (1982) *Sobranie sochinenii* [Collected Works]. Moscow: Pedagogika Publ. Vol. 2.
11. Zeigarnik B.V. (1986) *Patopsikhologiya* [Pathopsychology]. Moscow: MSU.