

**Сорокоумова Галина Вениаминовна**

д-р психол. наук, доцент, профессор

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический

университет им. Н.А. Добролюбова»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

**Панина Наталия Александровна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

## **ВАЖНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПАЦИЕНТОВ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

*Аннотация:* в статье показана актуальность связи эмоционального интеллекта и психологического благополучия личности, уточняются понятия психологического благополучия, эмоционального интеллекта, структуру и особенности эмоционального интеллекта, особенности эмоционального интеллекта и психологического благополучия пациентов с аддиктивным поведением, роль эмоций в формировании зависимостей, важность изучения связи эмоционального интеллекта, психологического благополучия и аддиктивных расстройств для разработки и реализации программ лечения и психологической поддержки пациентов, улучшения их качества жизни и предотвращения аддиктивного поведения.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, пациенты, аддиктивное поведение.

В настоящее время, когда в мире все стремительно меняется, общество развивается, а человек вынужден быть гибким и адаптивным к изменениям в экономической, политической и социальной системах, в психологической науке

уделяется большое внимание благополучию отдельного человека и факторам, на него влияющим и его определяющим [5].

Благополучие и в объективно оцениваемых показателях, и в его субъективных репрезентациях в наше время выступает одним из основных показателей качества жизни современного человека. В научных публикациях приводятся доказательства связи высокого уровня благополучия и успешности человека, его самореализации и позитивного функционирования [1; 3; 5].

Феномен психологического благополучия берет свое начало из эвдемонистических концепций и является динамической системной характеристикой личности, то есть изменчиво во времени и пространстве, и обусловлено влиянием объективных и субъективных факторов личности. Оно включает в себя такие аспекты, как удовлетворенность жизнью, чувство счастья, позитивные эмоции, самооценку и уверенность в себе. Изучение психологического благополучия позволяет понять, какие факторы и условия способствуют его достижению и поддержанию.

Современная жизнь характеризуется высоким уровнем стресса, давления на работе, сложными отношениями и другими факторами, которые могут негативно сказываться на психическом здоровье. Стремительный ритм жизни, информационный перенасыщенность и социальные изменения могут вызывать тревогу, депрессию и другие психологические проблемы. Поэтому психологическое благополучие становится все более важным аспектом жизни.

Говоря о психологическом благополучии личности, стоит отметить, что данная категория связана с концепцией эмоционального интеллекта [6].

Эмоциональный интеллект, как понятие, был предложен в 1988 году Р. Бар-Оном, но официальное определение эмоционального интеллекта, как набора определенных навыков, предложили американские психологи Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей. Они доказали и разработали положение о том, что эмоциональный интеллект включает в себя такие навыки как: проявление и оценивание эмоций, контроль чувств и переживаний, использование эмоций в процессе деятельности и мышления. В целом, эмоциональный интеллект представляет

собой набор адаптивных способностей. Дж. Майер и П. Саловой полагают, что эмоциональный интеллект – это часть социального интеллекта [8]. Торндайк первым выделил социальный интеллект из других форм интеллекта, и определил его как «способность понять мужчин и женщин, мальчиков и девочек, чтобы действовать мудро в человеческих отношениях» [4, с. 3]. Д. Гоулман в книге «Эмоциональный интеллект» написал: «Все эмоции, по существу, представляют побуждение к действию, мгновенные программы действий по обращению с жизнью, которые эволюция постепенно прививала нам» [2, с. 21–22]. В отечественной психологии эмоциональный интеллект изучали Е.П. Ильин, А.В. Карпов, Т.С. Киселева, И.В. Никулина, В.В. Овсянникова, Д.В. Люсин и др.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других. Эмоциональный интеллект обычно включает в себя три ключевых навыка. Во-первых, это эмоциональная осведомленность, которая предполагает умение распознавать и называть свои собственные эмоции. Во-вторых, это способность использовать эти эмоции и применять их в мышлении и решении проблем. И, наконец, третий навык – управление эмоциями, который включает как регулирование собственных эмоций, когда это необходимо, так и помощь другим в осуществлении этого же навыка [7].

Существует разнообразие точек зрения и подходов к определению и структуре эмоционального интеллекта. В нашей повседневной жизни мы часто испытываем широкий спектр эмоций, и их влияние на наше поведение всегда вызывало дискуссии. Долгое время считалось, что эмоции мешают нам принимать правильные решения и сосредоточиться. Однако в последние три десятилетия все больше исследований показывают, что эмоции являются ценными сигналами, которые помогают нам выживать и преуспевать [2; 4; 6–8].

Личности с высоким уровнем эмоционального интеллекта обычно более успешны в профессиональной карьере, имеют более здоровые и удовлетворительные отношения, лучше справляются со стрессом и проблемами, а также

имеют более высокий уровень самоэффективности. Также, эмоциональный интеллект играет важную роль в развитии эмпатии и социальной ответственности. Способность понимать и сопереживать другим людям помогает нам строить гармоничные отношения, решать конфликты и вносить позитивные изменения в общество [4].

Аддикции являются гетерогенным расстройством и имеют высокий уровень коморбидности с расстройствами личности. Так, аддиктивное поведение часто сопровождается эмоциональными проблемами и низким уровнем эмоциональной регуляции. Люди, страдающие от аддикций, могут иметь трудности в управлении своими эмоциями, что может приводить к повышенному уровню стресса, тревоги и депрессии. В свою очередь, эти эмоциональные проблемы могут способствовать развитию и поддержанию аддиктивного поведения [9].

Пациенты с аддиктивным поведением обладают определенными субъективными характеристиками. Они могут испытывать низкую самооценку, чувство вины, беспокойство, тревогу и депрессию. Зависимым лицам присущ низкий уровень обеспокоенности собственным состоянием соматического здоровья и низкие показатели психологического благополучия.

В настоящее время аддиктивное поведение одинаково распространено как среди мужчин, так и среди женщин. Формирование зависимости, независимо от ее проявления, начинается с фиксации на отрицательных эмоциях. При наличии различных психологических, социальных, биологических и других факторов, происходит укрепление привязанности к определенному воздействию, которое способно изменить дискомфортное психическое состояние. В результате возникает сильное желание повторить это состояние [9].

Понимание гетерогенности аддикций и их связи с эмоциональным интеллектом является важным для разработки эффективных стратегий лечения и поддержки людей, страдающих от этих расстройств. Интеграция подходов, включая медицинское лечение, психологическую поддержку и развитие эмоционального интеллекта, может быть полезной для достижения положительных

результатов в лечении аддикций и улучшении общего психологического благополучия.

Таким образом, с начала тысячелетия все большее число исследовательских работ посвящено изучению взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, психологическим благополучием, физическим и психическим здоровьем. Однако взаимосвязь между эмоциональным интеллектом, психологическим благополучием и аддиктивными расстройствами остается неразработанной темой. Это открывает новые перспективы для разработки и реализации программ лечения и поддержки, направленных на улучшение качества жизни и предотвращение аддиктивного поведения.

### *Список литературы*

1. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – С. 70–74. EDN PXGDDJ
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ; АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
3. Исаева О.М. Факторы психологического благополучия российской молодежи / О.М. Исаева, А.Ю. Акимова, Е.Н. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. №4. – С. 24–35.
4. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: дис. ... канд. психол. наук / Т.С. Киселева. – М., 2014. – 24 с.
5. Лактионова Е.Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е.Б. Лактионова, М.Г. Матюшина // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. – 2018. – Т. 26. – С. 77–88. DOI 10.26516/2304-1226.2018.26.77. EDN YSFVMD
6. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами / Б. Лемберг. – СПб.: Вектор, 2013. – 114 с.

7. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития / И.В. Никулина. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2022. – 269 с. EDN JPKSFW

8. Сергиенко Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0) русскоязычная версия / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 53 с. EDN QYBCUB

9. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 288 с. EDN ZTYKOR