

УДК 159.923.2:159.942.5:159.016.2

Роль эмоционального интеллекта в управлении собой

Шарафитдинов Абдулла

Ассистент кафедры семейной психологии,
Джизакский филиал Национального университета Узбекистана,
130100, Узбекистан, Джизак, ул. Шароф Рашидова, 259;
e-mail: sharafitdinovabdulla@jbnuu.uz

Устин Павел Николаевич

Кандидат психологических наук, доцент,
завкафедрой общей психологии,
Институт психологии и образования,
Казанский федеральный университет,
420008, Российская Федерация, Казань, ул. Кремлевская, 18;
e-mail: pavust@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается роль эмоционального интеллекта в управлении собой. Эмоциональный интеллект помогает добиться успеха в самосознании, управлении эмоциями, решении проблем и самомотивации. В статье разъясняются важные показатели самоуправления в случае развития эмоционального интеллекта подростков сельской и городской местности, навыков самопонимания и самоуправления, личного и профессионального, объясняется, что это важно для достижения успеха. В статье изучаются эмпирические изменения и показатели эмоционального интеллекта, ведущие к самоуправлению. В нем освещаются важные идеи и исследования в области эмоционального интеллекта и самоуправления. В статье представлена важная информация и идеи о том, как эмоциональный интеллект может повлиять на самоуправление и важен для личного и профессионального успеха. Классифицированы показатели эмоционального интеллекта и самоконтроля и описано их значение. Показана роль эмоционального интеллекта в управлении собой и рекомендована разработка таких показателей, как самопонимание, эмоциональное развитие и решение проблем.

Для цитирования в научных исследованиях

Шарафитдинов А., Устин П.Н. Роль эмоционального интеллекта в управлении собой // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 2А. С. 13-20.

Ключевые слова

Самосознание, эмоциональное управление, решение проблем, ожидания социальной поддержки, саморегуляция, эмоциональная стабильность и нестабильность, надежность и мнительность.

Введение

Эмоциональный интеллект в самоуправлении – это наличие эмоциональных навыков, важных для решения проблем, самопонимания и развития отношений с другими. Эмоциональный интеллект является важным ключевым фактором успеха в самоконтроле. Она помогает подростку управлять собой, своими эмоциями и отношениями, быстрее решать проблемы и выходить из трудностей. Это позволяет подросткам быть очень успешными в анализе, переживании и понимании самих себя. В самоуправлении эмоциональный интеллект обеспечивает подростку уверенность в себе и чувство свободы. Это позволяет ему мотивировать себя, анализировать проблемы и эффективно их решать. Это будет иметь важное значение в социальной поддержке подростков, в самообучении и развитии, в повышении личных и профессиональных успехов. Понимая себя, они получают контроль над проблемами и эффективно решают их.

Материалы и методы исследования

Роль эмоционального интеллекта в самоуправлении является уникальной проблемой для отдельных людей и обществ. Все люди, будь то городские или сельские, могут развить свой эмоциональный интеллект и повысить свои шансы на успех в отношениях и самоуправлении.

Сельские жители также понимали роль и важность эмоционального интеллекта в управлении собой. Сельская жизнь во многом отличается городской, эмоциональный интеллект можно развивать в любой среде, и это имеет большое значение для развития отношений. Поскольку в сельской жизни есть свои возможности, подростки с большей вероятностью достигают успехов в управлении собой, развитии своего эмоционального интеллекта и развитии дружеских отношений. Сельские жители могут использовать свой эмоциональный интеллект, чтобы помочь им построить лучшие отношения с близкими друзьями, членами семьи и членами сообщества, решить проблемы и добиться успеха. По сравнению с городской жизнью отличаются из-за множества людей и этносов разных культур и национальностей, а также изменений в отношениях с друзьями и близкими. Городская жизнь позволяет взаимодействовать с более разнообразными людьми, что помогает городским подросткам развивать эмоциональный интеллект и успешно управлять взаимодействиями [Кучма, Сухарева, Павлович, 2004].

Кроме того, роль и важность эмоционального интеллекта важны для людей в любой среде. Они помогают в самоконтроле, успешном общении и решении проблем. Это также важно для подростков, которые живут в городе или сельской местности. Роль самоконтроля и эмоционального интеллекта помогает сделать жизнь каждого человека успешной и совершенной [Носенко, Коврига, 2003]. На экспериментальном этапе нашей исследовательской работы мы использовали методику Д. Амирхана, модификацию В.М. Ялтонского и Н.А. Сирота «Методика обучения стратегиям преодоления жизненных проблем», опросник Р.Б. Кеттелла «Обучение с помощью 16 факторов личности».

Результаты исследования

Никаких существенных различий не было обнаружено в оценке решения проблемы. ($U=36423000$; $p<0,05$). Мы видим, что и сельские и городские дети демонстрируют одинаковое поведение в плане самостоятельного решения задач. Одной из важных поведенческих

стратегий, формирующихся у подростков в течение жизни, проявляющихся в преодолении трудных жизненных ситуаций, является стратегия решения проблем. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек пытается использовать все доступные ему личностные ресурсы для поиска всех возможных методов, позволяющих ему эффективно решать проблемы [Mayer, Barsade, Roberts, 2008].

Таблица 1 - Результаты критерия Манна-Уитни (по регионам). Стратегии обучения преодолению жизненных трудностей (методика Д.Амирхана, модификация В.М.Яльтонского и Н.А.Сирота)

Индикаторы	Территория	Н	Средний показатель	U	p
Решать проблемы	город	300	305,09	36423000	,112
	деревня	276	270,47		
В ожидании социальной поддержки	город	300	330,08	28926000	,000 ***
	деревня	276	243,30		
Как избежать проблем	город	300	274,33	37 147 500	0,033 *
	деревня	276	303,91		

Достоверные различия обнаружены в показателе ожидания социальной поддержки. ($U=28926000$; $p>0,001$). Ожидание социальной поддержки у городских подростков более выражено в их поведении, чем у сельских подростков (Диаграмма 1).

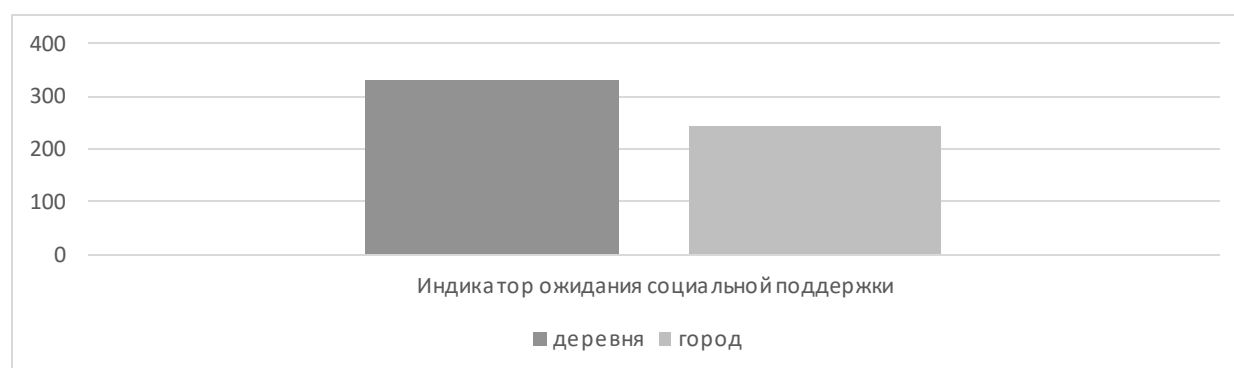


Рисунок 1 – Ожидание социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки представляет собой активную поведенческую стратегию, при которой человек обращается за помощью в эффективном решении своих проблем к другим: членам семьи, друзьям, важным для него людям [Bar-On, 2000]. Факторы, влияющие на формирование эмоционального отношения при эмпатической способности, были перечислены выше. Возможно, что эмоциональный интеллект, повышенная чувствительность к проблемным ситуациям, большее стремление облегчить ситуацию и найти решение в таких ситуациях привели к меньшей выраженности этого показателя у сельских подростков.

95-процентные достоверные различия Манна-Уитни также были обнаружены в индексе избегания проблем. ($U=37147,500$; $p>0,05$). Мы видим, что дети, живущие в сельской местности, стараются избегать проблем больше, чем дети, живущие в городах (Диаграмма 2).

Он может просто избегать столкновения с проблемной ситуацией. Подростки с эмоциональным интеллектом обладают способностью хорошо интегрировать свои эмоции и управлять ими с другими в трудных и опасных ситуациях. Они могут иметь высокий уровень мышления и способность принимать решения в своих взаимодействиях.



Рисунок 2 - Избегание проблем

Когда они сталкиваются с проблемой, они могут провести анализ, чтобы найти решение, и использовать эффективные стратегии решения проблем [Carpura, Cervone, 2000]. Поскольку эмоционально интеллектуальные подростки обладают самоконтролем, они лучше находят собственные идеи, мотивируют себя и сохраняют ясность в отношениях, когда сталкиваются с проблемами и трудностями. У них может быть способность к самоуправлению, стремление к совершенству и использование разнообразия для решения проблем. Подростки с эмоциональным интеллектом способны проявлять эмпатию и понимание в общении, несмотря на проблемы и трудности. У них есть способность понимать эмоции других и устанавливать дружеские, понимающие отношения с другими. Это повышает их способность легко и искренне подходить к анализу, показателям, советам и поддержке для решения проблем и задач. Подростки с эмоциональным интеллектом лучше справляются со стрессом и беспокойством при решении проблем. У них повышенная способность противостоять стрессу, поддерживать и развивать навыки, чтобы смотреть на свои проблемы, освобождаться, эффективно управлять взаимодействием и находить взаимное воображение для снижения стресса [Mayer, Salovey, Caruso, 2008].

Также подростки с эмоциональным интеллектом способны развивать саморазвитие в решении проблем, учатся хорошо их анализировать, давать советы, воспитывать в себе совершенство, снижать стресс. Когда их оценка избегания проблем высока, это может указывать на то, что они обладают успешным эмоциональным интеллектом, чтобы анализировать и пытаться решать проблемы эффективным и уверенным в себе образом.

**Таблица 2 - Результаты критерия Манна-Уитни (по регионам).
16-факторный опрос личности Р.Б.Кеттелла**

Индикаторы	Территория	Н	Средний показатель	U	p
Склонность к общению	город	300	279,58	38722 500	,177
	деревня	276	298,20		
Эмоциональный стабильность нестабильность	город	300	302,60	37 170 000	0,033 *
	деревня	276	273,17		
Стремление к смирению подлежит	город	300	299,69	38043000	,090
	деревня	276	276,34		
Социальная зрелость	город	300	291,56	40482000	,643
	деревня	276	285,17		
Социальное мужество — это мужество	город	300	276,50	37800000	,069
	деревня	276	301,54		
Достоверность — это скептицизм	город	300	302,21	37 287 000	0,038 *
	деревня	276	273,60		
Неуверенность в себе	город	300	278,24	38 322 000	,120
	деревня	276	299,65		

Индикаторы	Территория	Н	Средний показатель	U	p
Независимость есть зависимость	город	300	292,06	40333,500	,590
	деревня	276	284,64		
Самоконтроль	город	300	293,89	39784,500	,415
	деревня	276	282,65		
Возбудимость и страх _ _ _	город	300	285,04	40360,500	,764
	деревня	273	289,16		

Достоверные различия выявлены по показателю эмоциональной устойчивости и нестабильности ($U=37170000$; $p>0,05$). По сравнению с сельскими детьми мы видим, что городские дети проявляют более сильную эмоциональную неустойчивость (Диаграмма 3).

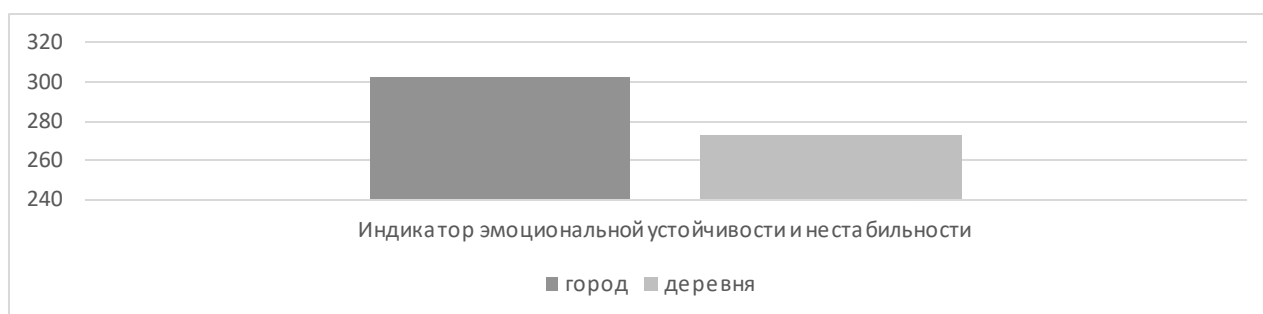


Рисунок 3 – Эмоциональная устойчивость и нестабильность

Мы можем интерпретировать этот показатель так, что городская жизнь динамична, с широкими возможностями, и эти изменения могут усилить эмоциональную неустойчивость у подростков. Скорость, шум и сложная окружающая среда могут изменить сильные эмоциональные переживания городских детей. Города имеют более широкие коммуникационные сети по сравнению с сельскими районами, а городские подростки имеют много взаимодействия, хорошие связи с друзьями и родственниками, а также возможность участвовать в общественных мероприятиях. Это позволяет им иметь обширный опыт общения, доносить свои мысли до других и исследовать свои чувства. Городская жизнь и опыт общения могут быть связаны с широтой среды воспитания и обучения.

Мы можем наблюдать достоверные различия в индексе достоверности подозрительности ($U=37287000$; $p>0,05$). Мы видим, что подростки, живущие в городах, более подозрительны, чем подростки, живущие в сельской местности (Диаграмма 4).



Рисунок 4 – Достоверность и скептицизм

СМИ и глобальные коммуникационные сети важны в городах, и подростки могут быть более связаны с миром через эти сети. Это может улучшить их отношение к миру и их

взаимосвязь в глобальной среде. В то же время тот факт, что в них много дискуссий, с упором на разные мнения и информацию, может привести к усилению подозрительности подростков к другим подросткам.

Заключение

Эмоциональный интеллект играет важную роль в самоконтроле и является важной концепцией для достижения успеха во всех сферах жизни. Важно различать подростков, проживающих в сельской и городской местности. Хотя городская жизнь во многом отличается от сельской, роль эмоционального интеллекта уникальна в каждой среде и предоставляет возможности для достижения успеха. Самообладание и эмоциональный интеллект помогают сделать жизнь каждого человека успешной и совершенной. Роль эмоционального интеллекта важна во всех сферах нашей жизни. Он имеет большое значение и важную роль в успехе для идеального управления собой и нашими отношениями.

Библиография

1. Елагина А.С., Оздамирова Л.М. Концептуальные подходы к формированию когнитивной модели эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3А. С. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
2. Елагина А.С., Смирнова О.О. Development of institutions of psychological support in rural areas: opportunities and restrictions // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 4В. С. 257-265.
3. Елагина А.С., Смирнова О.О. International experience in organizing psychological counseling for rural adolescents // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5В. С. 238-244.
4. Елагина А.С., Смирнова О.О. The impact of the EU political integration process on the psychological and social state of regional rural elites // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 5В. С. 257-263.
5. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Павлович К.Е. Детский сад: Физиолого-гигиеническая и психологическая базовая подготовка и воспитание. М., 2004. 280 с.
6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоциональная структура: феномен концептуализации, основные функции. К., 2003. 126 с.
7. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
8. Caprara G.V., Cervone D. Personality, Determinants, Dynamics, and Potentials. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. 506 p.
9. Mayer J.D., Barsade S.G., Roberts R.D. Human abilities: Emotional intelligence // Annual Review of Psychology. 2008. 59. P. 507-536.
10. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008. 63. P. 503-517.

The role of emotional intelligence in self-management

Abdulla Sharafitdinov

Assistant at the Department of Family Psychology,
Jizzakh Branch of the National University of Uzbekistan,
130100, 259, Sharof Rashidova str., Jizzakh, Uzbekistan;
e-mail: sharafitdinovabdulla@jbnuu.uz

Pavel N. Ustin

PhD in Psychology, Associate Professor,
Head of the Department of General Psychology,
Institute of Psychology and Education,
Kazan Federal University,
420008, 18, Kremlevskaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: pavust@mail.ru

Abstract

This article discusses the role of emotional intelligence in self-management. Emotional intelligence helps you succeed in self-awareness, emotion management, problem solving, and self-motivation. The article explains the important indicators of self-management in the case of the development of emotional intelligence of adolescents in rural and urban areas, self-understanding and self-management skills, personal and professional, it is explained that this is important for success. The article examines empirical changes and measures of emotional intelligence leading to self-management. It highlights important ideas and research in the field of emotional intelligence and self-management. The article provides important information and ideas about how emotional intelligence can affect self-management and is important for personal and professional success. The indicators of emotional intelligence and self-control are classified and their significance is described. The role of emotional intelligence in self-management is shown and the development of such indicators as self-understanding, emotional development and problem solving is recommended. Emotional intelligence plays an important role in self-control and is an important concept for achieving success in all areas of life. It is important to distinguish between adolescents living in rural and urban areas. Although city life differs in many ways from rural life, the role of emotional intelligence is unique in each environment and provides opportunities for success. Self-control and emotional intelligence help make every person's life successful and perfect. The role of emotional intelligence is important in all areas of our lives.

For citation

Sharafitdinov A., Ustin P.N. (2024) Rol' emotsional'nogo intellekta v upravlenii soboi [The role of emotional intelligence in self-management]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (2A), pp. 13-20.

Keywords

Self-awareness, emotional management, problem solving, expectations of social support, self-regulation, emotional stability and instability, trustworthiness and suspiciousness.

References

1. Bar-On R. (2000) Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In: *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Caprara G.V., Cervone D. (2000) *Personality, Determinants, Dynamics, and Potentials*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Elagina A.S., Ozdamirova L.M. (2022) Kontseptual'nye podkhody k formirovaniyu kognitivnoi modeli emotsional'nogo intellekta [Conceptual approaches to the formation of a cognitive model of emotional intelligence]. *Psikhologiya*.

- Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (3A), pp. 274-279. DOI: 10.34670/AR.2022.85.75.035
4. Elagina A.S., Smirnova O.O. (2017) Development of institutions of psychological support in rural areas: opportunities and restrictions. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (4B), pp. 257-265.
 5. Elagina A.S., Smirnova O.O. International experience in organizing psychological counseling for rural adolescents // *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5B), pp. 238-244.
 6. Smirnova O.O., Elagina A.S. (2018) The impact of the EU political integration process on the psychological and social state of regional rural elites. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (5B), pp. 257-263.
 7. Kuchma V.R., Sukhareva L.M., Pavlovich K.E. (2004) *Detskii sad: Fiziologo-gigienicheskaya i psikhologicheskaya bazovaya podgotovka i vospitanie* [Kindergarten: Physiological-hygienic and psychological basic training and education]. Moscow.
 8. Mayer J.D., Barsade S.G., Roberts R.D. (2008) Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, pp. 507-536.
 9. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008) Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, pp. 503-517.
 10. Nosenko E.L., Kovriga N.V. (2003) *Emotsional'naya struktura: fenomen kontseptualizatsii, osnovnye funktsii* [Emotional structure: the phenomenon of conceptualization, basic functions]. Kiev.