

# РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНИИ СОБОЙ

**Шарафитдинов Абдулла,**

*ассистент кафедры «Семейной психологии»*

Джизакский филиал Национального университета Узбекистана, Республика Узбекистан,  
Джизакская область;

✉ sharafitdinovabdulla@jbnuu.uz

**Устин Павел Николаевич,**

*кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии*

Институт психологии и образования Казанского федерального университета,

✉ 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.

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

# TO THE QUESTION ABOUT MODERNIZATION OF HIGHER EDUCATION

**Sharafitdinov Abdulla,**

*Assistant at the Department of Family Psychology*

Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan, Republic of Uzbekistan,  
Jizzakh region

**Ustin P. N.,**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Psychology*

Institute of Psychology and Education, Kazan Federal University

---

## 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.

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

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональный интеллект в самоуправлении — это наличие эмоциональных навыков, важных для решения проблем, самопонимания и развития отношений с другими. Эмоциональный интеллект является важным ключе-

вым 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.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОД 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 [2]<sup>1</sup>.

Кроме того, роль и важность эмоционального интеллекта важны для людей в любой среде. Они помогают в самоконтроле, успешном общении

<sup>1</sup> Маклакова Н.В. Эмоциональный интеллект как интегративный показатель общего развития. / Материалы Международной конференции «Языковая семантика и образ мира», посвященная 200-летию Казанского университета, Казань, 7-10 октября 1998 г.

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 [3]<sup>2</sup>. 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

Таблица 1

### Результаты критерия Манна-Уитни (по регионам)

Стратегии обучения преодолению жизненных трудностей (методика Д.Амирхана, модификация В. М. Ялтонского и Н. А. Сирота) тест

| Индикаторы                      | Территория | N   | Средний показатель | U          | p        |
|---------------------------------|------------|-----|--------------------|------------|----------|
| Решать проблемы                 | город      | 300 | 305,09             | 36423000   | , 1 12   |
|                                 | 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             |            |          |

Никаких существенных различий не было обнаружено в оценке решения проблемы. ( $U = 36\ 423\ 000$ ;  $p < 0,05$ ). 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

<sup>2</sup> Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоциональная структура: феномен концептуализации, основные функции. Монопафия. — К.: Вища школа, 2003. — 126 с.

доступные ему личностные ресурсы для поиска всех возможных методов, позволяющих ему эффективно решать проблемы [9]<sup>3</sup>.

Достоверные различия обнаружены в показателе ожидания социальной поддержки. ( $U = 28\,926\,000$ ;  $p > 0,001$ ). Ожидание социальной поддержки у городских подростков более выражено в их поведении, чем у сельских подростков (диаграмма 1).

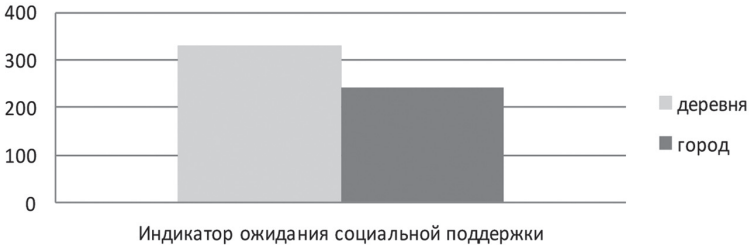


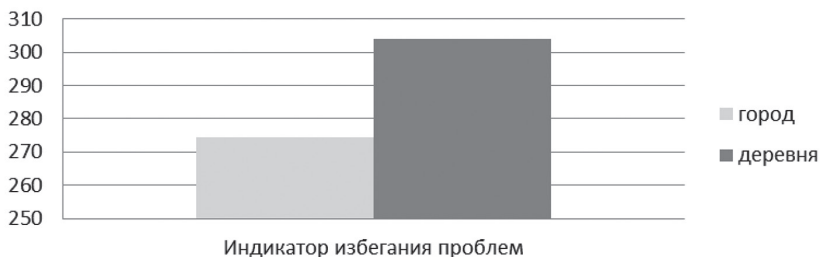
Диаграмма 1. Региональные различия

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 [4]<sup>4</sup>. 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. ( $U = 37\,147,500$ ;  $p > 0,05$ ). Мы видим, что дети, живущие в сельской местности, стараются избегать проблем больше, чем дети, живущие в городах (диаграмма 2).

<sup>3</sup> Капрара Г.В., Барбаранелли С. и Зимбардо П.Г. 1996. Понимание сложности человеческой агрессии: аффективные, когнитивные и социальные аспекты индивидуальных различий в склонности к агрессии. Европейский журнал личности 10: 133-55.

<sup>4</sup> Майер, Дж. Д., Саловей, П., и Карузо, Д. Р. Эмоциональный интеллект: новые способности или эклектичные черты? Американский психолог, 2008. 63, 503-517.



**Диаграмма 2. Региональные различия**

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. Когда они сталкиваются с проблемой, они могут провести анализ, чтобы найти решение, и использовать эффективные стратегии решения проблем [10]<sup>5</sup>. 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 [5].

Также подростки с эмоциональным интеллектом способны развивать саморазвитие в решении проблем, учатся хорошо их анализировать, давать

<sup>5</sup> Капрара Г.В., и Червоне Д. 2000. Личность, детерминанты, динамика и потенциал . Кембридж: Издательство Кембриджского университета.

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 | N   | 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             |            |         |
| 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 ( $n = 37\ 170\ 000$ ;  $p > 0,05$ ). По сравнению с сельскими детьми мы видим, что городские дети проявляют более сильную эмоциональную неустойчивость (диаграмма 3).

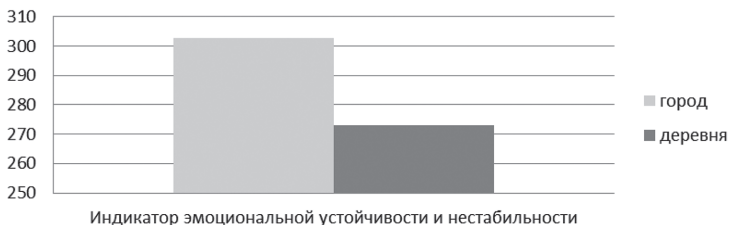


Диаграмма 3. Региональные различия

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 ( $U = 37\ 287\ 000$ ;  $p > 0,05$ ). Мы видим, что подростки, живущие в городах, более подозрительны, чем подростки, живущие в сельской местности (диаграмма 4).

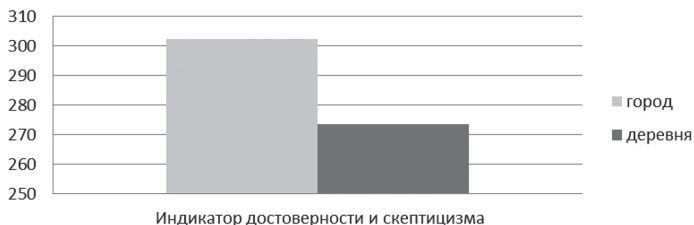


Диаграмма 4. Региональные различия



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. ■

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Павлович К. Е.* Детский сад: Физиолого-гигиеническая и психологическая базовая подготовка, и воспитание. М.: МИОО, 2004. — 280 с.
2. *Маклакова Н. В.* Эмоциональный интеллект как интегративный показатель общего развития. / Материалы Международной конференции «Языковая семантика и образ мира», посвященная 200-летию Казанского университета, Казань, 7-10 октября 1998 г.
3. *Носенко Е. Л., Коврига Н. В.* Эмоциональная структура: феномен концептуализации, основные функции. Монопафия. — К.: Вища школа, 2003. — 126 с.
4. Бакалавр психологии. Полное руководство. / Под ред. А. А. Реана, СПб: Прайм-Еврознак, 2003. 432 с.
5. *Майер Дж. д., Барсад С. Г., и Робертс Р. Д.* Человеческие способности: эмоциональный интеллект. Ежегодный обзор психологии, 2008. 59, с. 507-536.
6. *Майер Дж. д., Саловой П., и Карузо Д. Р.* Эмоциональный интеллект: новые способности или эклектичные черты? Американский психолог, 2008. 63, с. 503-517.
7. *Бар-Он Р.* 1997. Инвентаризация эмоционального интеллекта (EQ-i): техническое руководство. Торонто: Мультимедицинские системы.

8. *Бар-Он Р.* 2000. Эмоциональный и социальный интеллект: выводы из инвентаризации эмоциональных факторов. В Р. Бар-Он и Дж. д. Паркер, ред., Справочник по эмоциональному интеллекту. Сан-Франциско: Джосси-Басс, стр. 363-88.
9. *Капрара Г.В., Барбаранелли С., Зимбардо П.Г.* 1996. Понимание сложности человеческой агрессии: аффективные, когнитивные и социальные аспекты индивидуальных различий в склонности к агрессии. Европейский журнал личности 10: 133-55.
10. *Капрара Г.В., Червоне Д.* 2000. Личность, детерминанты, динамика и потенциал. Кембридж: Издательство Кембриджского университета.

## BIBLIOGRAPHIC LIST

1. *Kuchma V. R., Sukhareva L. M., Pavlovich K. E.* Teenager: Physiological-hygienic and psychological foundations of training and education. М.: МОО, 2004. — 280 p.
2. *Maklakova N. V.* Emotional intelligence as an integrative indicator of the integral development of the personality. / Proceedings of the International Conference «Language Semantics and the Image of the World», dedicated to the 200th anniversary of Kazan University Kazan October 7-10, 1998.
3. *Nosenko E. L., Kovriga N. V.* Emotional stellet: conceptualization of the phenomenon, basic functions. Monograph. — К.: Vishcha school, 2003. — 126 p.
4. Psychology of a teenager. Complete guide. / Ed. A. A. Reana, St. Petersburg: Prime-Eurosign, 2003 432.
5. *Mayer J. D., Barsade S. G., Roberts R. D.* Human abilities: Emotional intelligence. Annual Review of Psychology, 2008. 59, 507-536.
6. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R.* Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? American Psychologist, 2008. 63, 503-517.
7. *Bar-On R.* 1997. The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems.
8. *Bar-On R.* 2000. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On and J. D. A. Parker, eds., The Handbook of Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, pp. 363-88.
9. *Caprara G. V., Barbaranelli C., Zimbardo P. G.* 1996. Understanding the complexity of human aggression: Affective, cognitive, and social dimensions of individual differences in propensity toward aggression. European Journal of Personality 10: 133-55.
10. *Caprara G. V., Cervone D.* 2000. Personality, Determinants, Dynamics, and Potentials. Cambridge: Cambridge University Press.