

МАГНИТ ПОЗНАНИЯ

Светашева Арина Геннадьевна,

МБУ ДО ЦО «Перспектива», ЗАТО

Научный руководитель Павловская Галина Васильевна

педагог дополнительного образования, педагог-психолог

Научный консультант Симачева Анна Игоревна

кандидат психологических наук

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ТРЕВОЖНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ «ЭКОНОМИКА» И «МЕНЕДЖМЕНТ»

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Быстро меняющиеся социально-экономические условия развития общества актуализируют проблему развития личностно-профессиональных качеств студентов высших учебных заведений. Также это обусловлено необходимостью выявления условий развития личностных качеств будущих профессионалов. В современной психологии одним из ключевых и наиболее интересных полей исследования является эмоциональный интеллект. Важной чертой человека, живущего в современном обществе, является самоконтроль, который улучшится, благодаря высокому значению эмоционального интеллекта. Какой личностный фактор может помешать успешному овладению им? Мы считаем, что им станет тревожность, ведь два этих компонента противоречат друг другу. Выборка исследования, напрямую связана с обучением управлению и финансам. Мы считаем, что тревожным людям такой работе ключевым мешающим фактором будет являться составляющая эмоционального интеллекта – умение управлять своими эмоциями.

Наша общая *гипотеза*: мы предполагаем, существует связь между уровнем эмоционального интеллекта, тревожности и самоконтроля. Наши *частные* гипотезы:

1) Студенты с более высоким уровнем субъективного контроля будут лучше управлять своими эмоциями и иметь более низкий уровень тревожности.

2) Студенты с высокими показателями по шкалам эмоционального интеллекта будут более тревожными.

3) У студентов вторых курсов института экономики и менеджмента, факультетов «Управление и бизнес» и «Экономика» ВУЗов (Томский Государственный Университет и Российский Экономический Университет имени Плеханова в г. Кемерово) будут в целом различаться показатели эмоционального интеллекта, тревожности и уровня субъективного контроля.

Объектом нашего исследования являются эмоциональный интеллект, тревожность и субъективный контроль у студентов второго курса в ТГУ и РЭУ им. Плеханова в г. Кемерово.

Предмет – особенности проявления взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и субъективного контроля у студентов второго курса в ТГУ и РЭУ им. Плеханова в г. Кемерово.

Целью нашей работы является выявление взаимосвязи особенностей эмоционального интеллекта, тревожности и субъективного контроля у студентов вторых курсов института экономики и менеджмента, факультетов «Управление и бизнес» и «Экономика» ВУЗов (Томский Государственный Университет и Российский Экономический Университет имени Плеханова как важных личностно-профессиональных характеристик будущих профессионалов.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ представлений об эмоциональном интеллекте, тревожности и субъективном контроле в литературе.

2. Рассмотреть личностные особенности, присущие специалистам в области «экономика» и «менеджмент».

3. Выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности, субъективного контроля у студентов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, САМОКОНТРОЛЯ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

1.1. Эмоциональный интеллект

Эмоциональность – один из факторов достижения успеха личностью. Проявление эмоций должно быть управляемым. Без контроля своих эмоций профессионал не может преуспевать в карьере, успешное решение проблем зависит от понимания эмоций, контроля над ними. Эмоциональный интеллект рассматривается как комбинация эмоций, интеллекта. Ранее эмоции понимались как примитивные биологические процессы [11, с. 15], в настоящий момент они рассматриваются как особый тип знания [26, с. 20]. Дж. Эйверилл, отмечает, что модель эмоционального интеллекта ясна в отношении интеллекта, но недостаточно уточнено значение эмоций. Предложения по данному вопросу: для каждого вида эмоций характерны свои особенности, биологически обусловленные; простые эмоции образуют комплексные эмоции; эмоции можно регулировать, но не видоизменять принципы их проявления [1, с. 228]. Дж. Мейер, и другие вносят в концепцию роли эмоций положения: эмоции сигнализируют о взаимосвязях между людьми и средой и изменениях в них; эмоции и когниции представляют различные функции умственной деятельности, часто взаимодействующие [3, с. 249]. **Интеллект** – это *психические способности, необходимые для адаптации к окружающей среде, а также способности, участвующие в выборе и формировании среды, по отношению к которой возможна такая адаптация* (Sternberg, 1997). Функции интеллекта: универсальная адаптация к окружающей среде, выбор новой среды, преобразование среды, научение, выработка и принятие решений, позна-

ние и творчество, самоуправление [15, с. 68]. Модель Х. Гарднера выделяет *межличностный* и *внутриличностный* [2]. Аспект личностного интеллекта также связан с чувствами и близок к тому, что Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо называют эмоциональным интеллектом [2] [4, с. 294]. Обобщая определения эмоций и интеллекта, мы можем вывести общее значение понятия **эмоционального интеллекта** – *когнитивная способность рассуждать об эмоциях и использовать эмоции для улучшения мыслительной деятельности; включает возможности точно различать эмоции, вызывать эмоции для содействия мышлению, понимать эмоции и эмоциональные знания и осознанно регулировать эмоции для того, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту* [5, с. 263]. Эмоциональный интеллект трактуется как подструктура социального. Стандартный вид, по мнению Дж. Мейера, должен соответствовать трём критериям: возможности быть операционализированным как умственная способность [6, с. 197]; соответствовать корреляционному критерию; повышаться с увеличением развития. В основе его функционирования лежат три механизма: эмоциональность; управление эмоциями; специализированные центральные механизмы [7, с. 433]. Эмоциональный интеллект высокопродуктивного специалиста определяется умением осознать свои чувства и эмоции, управлять ими, осознать чувства и эмоции партнеров по взаимодействию и регулировать их. Будущий молодой специалист с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта – это личность, готовая к собственному анализу своего жизненного и профессионального пути с навыком контроля эмоциональной сферы.

1.2. Самоконтроль

Важным личностно-мотивационным ресурсом, характеризующим зрелую личность, является самоконтроль. **Самоконтроль** – это *способность индивида управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события, воздерживаться от неадаптивного импульсивного поведения и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями*. В соответствии с определением Ф. Ротбаума, самоконтроль

лем является способность адаптировать себя, устанавливая оптимальное соответствие между личностью и миром [10, с. 5]. Были показаны благоприятные последствия самоконтроля. Основные сферы, в которых проявляется самоконтроль – это *контроль достижений, контроль мыслей, контроль эмоций и контроль импульсов* [12, с. 177]. Существует *связь самоконтроля с академическими достижениями* – студенты с высоким самоконтролем оказываются успешными в своевременном выполнении заданий, в разделении сфер досуга и работы; они эффективно используют учебное время, выбирают себе подходящие курсы и умеют удерживаться от отвлекающих факторов. *Другая важная область* – контроль импульсивного поведения. Низкий самоконтроль – существенный фактор риска в отношении проблем, связанных с чрезмерным употреблением пищи и алкоголя. *Третья область* – психологическая адаптация. Психологические проблемы и расстройства включают в себя проблемы с саморегуляцией. Самоконтроль выступил предиктором риска в подростковом и старших возрастах, при контроле переменных IQ и социально-экономического статуса семьи [9, с. 2693]. *Пятая область* – межличностные отношения. Самоконтроль вносит вклад в построение гармоничных отношений, что связано со склонностью воздерживаться от обидных выражений. Дети с хорошим самоконтролем имеют шансы стать популярными [8, с. 687].

Уровни ответственности человека в достижении целей, восприятия её за события и их последствия отображается локусом контроля, который является устойчивой характеристикой. Рассматриваемая нами среда – студенческая – способствует развитию данных качеств. В свою очередь интернальность логично связывается с проблемой ответственности – существенной личностной чертой, отражающей объём личных задач. Осознание ответственности определяется такими факторами как познавательный, мотивационный, характерологический, ситуативный и другими. Внутренний механизм контроля человека является результатом эволюции ответственности, при котором человек отвечает за свои действия не перед внешней средой и окружением, но перед самим собой. Соответственно, возможность выбора рассматривается как пред-

посылка ответственности. Говоря об интернальности или экстернальности, важно заметить, что большинству людей свойственны обе характеристики в разной мере и граница между ними является подвижной. Социальное научение обуславливает преобладание одной из двух характеристик. Рассматривая условия реального взаимодействия, можно сказать, что локус контроля чаще связывается с готовностью членов общества (в нашем случае – молодых специалистов) к адекватной атрибуции ответственности за успех и неудачу в совместной деятельности и общении [14, с. 170].

Самоконтроль – важная и значимая чертой для студента, в особенности управленца. Он позволяет профессионалу осознавать собственную ответственность, верить в собственные силы, а не в фатум, выстраивать траекторию собственной жизни, понимать и принимать наличие собственного контроля над ситуациями.

1.3. Тревожность

Повышение тревоги и тревожности – актуальная проблема [21, с. 33]. Тревога – психическое состояние, тревожность – психическое свойство [18]. Тревожность негативна и неблагоприятна. По Спилбергу она – генерализированный, диффузный, беспредметный страх, источник может оставаться неосознанным [24, с. 56]. *Тревожность* – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения. Различают *ситуативную* и *личностную* тревожность [13, с. 100]. Личностная тревожность – черта, обуславливающая склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Ситуации будут обладать стрессовым воздействием на субъекта, вызывать выраженную тревогу. Ситуационная тревожность возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Отличительными чертами являются неустойчивость по времени и различная интенсивность. Тревожность может нести в себе положительный смысл. Не превышая оптимальных норм, способствует концентрации энергии на дости-

жение цели. При безразличии к трудностям её отсутствие снижает эффективность. Повышенная ситуативная тревожность снижает результативность [25]. Тревожность выступает как мотив, имеющий устойчивые формы реализации в поведении. Существуют формы тревожности [22, с. 12]: *открытая, скрытая тревожность*. Тревога и тревожность находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями. Характеристикой является низкий порог возникновения реакции тревоги. Существует «полезная тревожность». Компонентом самоконтроля в этом отношении является оценка своего состояния. Повышенный уровень является субъективным проявлением неблагополучия [19]. Тревожность имеет возрастную специфику. «Возрастные пики тревожности» существуют в каждом возрасте [23, с. 10]. В дошкольном и младшем школьном возрасте тревожность является результатом фрустрации потребности в защищенности со стороны окружения [17, с. 6]. К подростковому возрасту становится устойчивым личностным образованием. С юности может стать мотиватором деятельности. Согласно Астапову В.М. установлено, что студенты с высокой и ситуативной, и личностной тревожностью характеризуются более выраженной дезадаптацией, чем со средним и низким уровнем. Характерны неприятие себя, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль. Поведение повышено тревожных студентов имеет особенности: 1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее реагируют на сообщения о неудаче. 2. Высокотревожные люди хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени. 3. Боязнь неудачи – характерная черта высокотренированных людей. 4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотренированных людей. 5. Для высокотренированных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче. 6. Низкотренированных людей больше стимулирует сообщение о неудаче. 7. Личностная тревожность предрасполагает к оценке многих объективно безопасных ситуаций. Тревожность – важная черта личности профессионала, может играть отрицательную, положительную роли. Может способствовать становлению специалиста,

формирует самоконтроль и ответственность, помогает выполнять профессиональные задачи.

Вывод по главе 1: мы выявили, что все три характеристики являются важными для становления и развития будущих специалистов в области управления и экономики и формировать их необходимо, в том числе и в период освоения профессиональных знаний в ВУЗе.

ГЛАВА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ, ПРИСУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТАМ В ОБЛАСТИ МЕНЕДЖМЕНТА И ЭКОНОМИКИ

Личностные качества молодого профессионала – это важный фактор, влияющий на эффективность его деятельности. Независимо от выбора профессии, молодые люди должны нацеливаться на выработку таких личностных качеств, которые позволили бы не только общаться с другими людьми на основе общепризнанных норм человеческой морали, но и обогащать этот процесс новым содержанием. Естественно, каждая отдельно взятая профессия предъявляет свои требования к специалистам и их личностным качествам. Рассмотрим на примере взятых нами профессий [16, с. 14].

Профессионально важные качества менеджеров. Качества менеджера – это обобщенные, наиболее устойчивые характеристики, которые оказывают решающее влияние на управленческую деятельность. Они зависят от ряда факторов, таких как особенности характера, структура личности, направленность, опыт, способности, условия деятельности и других. Выделяют следующие профессионально важные качества менеджера: психологическая избирательность – способность адекватно, без искажения отражать психологию организации; критичность и самокритичность – способность видеть недостатки в поступках и действиях других людей и своих поступках; психологический контакт – способность устанавливать меру воздействия, влияния на других людей; требовательность – способность предъявлять адекватные требования в зависимости от особенностей ситуации; склонность к организатор-

ской деятельности, то есть потребность в ее выполнении; способность заряжать своей энергией других людей, активизировать их [20].

Профессионально важные качества экономистов. В последние десятилетия, профессия экономиста достигла пика своей популярности и лидирует в списке приоритетных пожеланий будущей профессии у абитуриентов и выпускников. Но не каждый студент задумывается, насколько он соответствует выбранной деятельности. Три взаимосвязанных блока представляют структуру профессионально важных качеств экономиста: это *личностные качества* специалиста (индивидуальные особенности специалиста), включающие свойства личности, имеющие непосредственное отношение к выполняемой профессиональной деятельности: уровень развития мотивации, решительность, стремление к профессиональному росту, инициативность, способность управлять собой, готовность к восприятию информации, самостоятельность, ответственность, тип темперамента, коммуникативность; *интеллектуальные (гностические)*: логические и аналитические способности, критичность ума, умственная активность, умение самостоятельно проводить ситуативный анализ прошлого и настоящего. Интеллектуальные качества должны включать в себя и признаки креативности – творческую активность, способность к моделированию и проектированию; *организационно-управленческие* (социально-управленческие), характеризующие особенности поведения в коллективе и социуме, умение принимать решения, организовать себя и других, обеспечивать четкий контроль и другие [20].

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ТРЕВОЖНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ

Описание выборки. Для проверки гипотезы было организовано и проведено исследование, в котором приняли участие 93 человека. Выборку представили студенты второго курса института экономики и менеджмента ТГУ

(50 человек), а также студенты второго курса факультетов «Управления и бизнеса» и экономического РЭУ им. Плеханова в г. Кемерово (43 человека).

В исследовании были использованы следующие *методики*: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн», Д.В. Люсина, шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера.

Процедура обработки данных. Статистическая обработка данных проведена с помощью «Statistica 12.0». Для обработки данных исследования применялись методы:

1. Методы проверки на нормальность распределения: критерий Колмогорова-Смирнова. Распределение исследуемых признаков частично не соответствует нормальной кривой.

2. Коэффициент корреляции Спирмена и U-критерий Манна-Уитни.

Процедура проведения исследования: для получения данных и опроса респондентов нами был записан видео инструктаж с едиными требованиями и процедурами для каждой выборки, который был направлен в каждое учебное заведение для непосредственного тестирования респондентов.

3.1. Описание использованных методов исследования

1. ***Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн», Д.В. Люсина.*** Бланк методики представлен в Приложении №1. Предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ). В основу положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Можно говорить, как о внутриличностном, так и о межличностном ЭИ. Эти варианты предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны. В структуре ЭИ выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ:

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций

Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями
---------------------	----------------------------	----------------------------

Опросник состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу. Утверждения объединяются в пять субшкал, которые объединяются в четыре шкалы:

	МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ Внутриличностный эмоциональный интеллект
ПЭ Понимание эмоций	МП Понимание чужих эмоций	ВП Понимание своих эмоций
УЭ Управление эмоциями	МУ Управление чужими эмоциями	ВУ Управление своими эмоциями; ВЭ контроль экспрессии

Расшифруем значение шкал: Шкала МЭИ. Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими. Шкала ВЭИ. Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими. Шкала ПЭ. Способность к пониманию своих и чужих эмоций. Шкала УЭ. Способность к управлению своими и чужими эмоциями. Субшкала МП. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей. Субшкала МУ. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми. Субшкала ВП. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию. Субшкала ВУ. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Субшкала ВЭ. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций. При интерпретации утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях. Данные переводятся в стенограммы и сравниваются с таблицей

норм. Очень низкие значения соответствуют 10% самых низких баллов, низкие значения попадают в диапазон от 11% до 30%, средние значения - от 31 до 70%, высокие значения - от 71 до 90%, очень высокие значения - от 91% до 100%.

2. ***Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.*** Бланк опросника представлен в Приложении №2. Шкала является способом самооценки уровня тревожности в данный момент и личностной тревожности. Содержит 40 утверждений. Используются два бланка оценки каждого из видов тревожности. При анализе результатов нужно иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации использовались следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – **низкая**; 31 – 44 балла – **умеренная**; 45 и более – **высокая**.

Высокоразвитая тревожность говорит о том, что человек испытывает повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает ему и от которого следует избавляться, проводя анализ причин его вызывающих. Появляются состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. ***Среднеразвитая*** тревожность говорит о том, что дела более или менее благополучны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами. ***Низкоразвитая*** тревожность свидетельствует о нормальном состоянии дел, но при этом можно говорить, что желательно проявлять больше эмоциональной вовлеченности в различных ситуациях и не сдерживать свои чувства. Временами очень низкая тревожность является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

3. ***Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера.*** Бланк теста представлен в Приложении №3. УСК диагностирует локализацию контроля над значимыми событиями. В основе лежит различие локусов

контроля – интернального и экстернального и, соответственно, двух типов людей – интерналов и экстерналов.

Интернальный тип. Происходящие события зависят от личностных качеств и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

Экстернальный тип. Успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности и т. д.

Опросник содержит 44 утверждения, оценивающиеся по шестибальной шкале. Авторы русскоязычной версии – Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд. Сбалансирован по параметрам: 1) *по интернальности-экстернальности* –положительный ответ на половину пунктов дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК; 2) *по эмоциональному знаку* – равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и негативные ситуации; 3) *по направлению атрибуций* – равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице. В опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. При обработке результатов с помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале. Далее, сырые баллы переводятся в стенов. Для интерпретирования результатов необходимо количественно и качественно проанализировать показатели и сравнить их с нормой. Отклонение вправо ($> 5,5$ стенов) свидетельствует об интернальном типе УСК в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ($< 5,5$ стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК. Описание шкал в Приложении №4.

3.2. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, самоконтроля и тревожности у студентов

3.2.1. Особенности самоконтроля у студентов.

На первом этапе мы проанализировали результаты, полученные с помощью УСК Дж. Роттера. Результаты представлены на диаграммах 1,2,3.

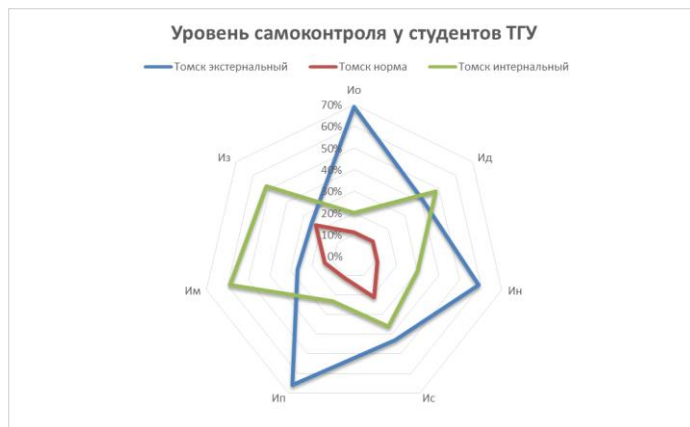


Диаграмма №1 - Уровень самоконтроля у студентов ТГУ

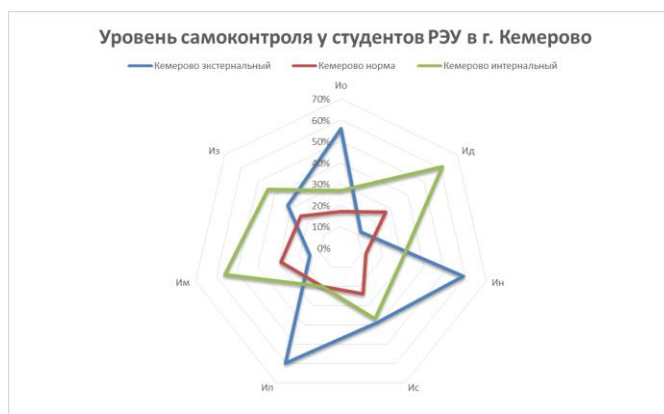


Диаграмма №2 - Уровень самоконтроля у студентов РЭУ в г. Кемерово

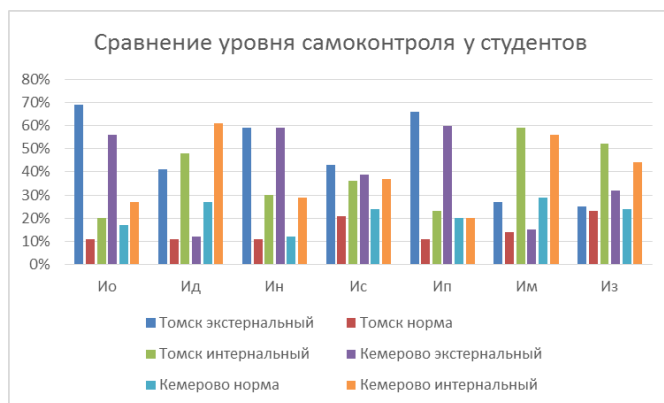


Диаграмма №3 - Сравнение уровня самоконтроля у студентов

1. По шкале общей интернальности в обеих группах преобладает экстернальный тип. В отличие от студентов РЭУ у студентов ТГУ выше экстернальный тип общей интернальности (69% и 56%). 2. По шкале интернальности в области достижений в обеих группах превалирует интернальный тип, но в РЭУ количественно больше студентов с данным типом (61% и 48%). 3. В обеих группах так же наблюдается одинаковое количество респондентов с экстернальным типом интернальности в области неудач (59%). У большего числа студентов ТГУ выявлен экстернальный тип интернальности в семейных (43% и 39%) и производственных (66% и 60%) отношениях. 4. Обратная ситуация наблюдается по шкалам интернальности в межличностных отношениях и в отношении здоровья. Большинство респондентов из ТГУ показывали интернальный тип (59% и 56%; 52% и 44%). Важно заметить, что шкалы интернальности в отношении здоровья и в межличностных отношениях в целом более интернальны, чем экстернальны, а шкалы интернальности общей, в области неудач и в производственных отношениях – наоборот. Выявленные тенденции были подтверждены статистической обработкой данных. С помощью U-критерия Манна-Уитни были получены достоверные данные о различиях (Таблица 1).

Таблица №1 - Результаты сравнения самоконтроля двух выборок по Манна-Уитни

(отмеченные значения значительны при $p < 0,05$)

Шкала	ТГУ	РЭУ	р
Ио	1351,500	1888,500	0,009256
Ид	1364,500	1875,500	0,013387
Ин	1481,500	1758,500	0,183650
Ис	1569,000	1671,000	0,628813
Ип	1485,500	1754,500	0,196720
Им	1543,500	1696,500	0,463745
Из	1651,500	1588,500	0,763075

Показан уровень общей интернальности выше у студентов РЭУ, чем у студентов ТГУ ($t_1=1351,5$, $t_2=1888,5$; при $p=0,01$). Высокий показатель по

этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Данный ресурс позволяет большему числу студентов РЭУ проявлять большую уверенность в себе, спокойствие, благожелательность, популярность. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни. Такие молодые люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. В случае конфликта сначала пытаются проанализировать собственное поведение и понять, где же они совершили ошибку, в чем были не правы и как теперь можно «наладить» отношения, а уже потом начинают предъявлять претензии к партнеру. Для студентов-интерналов характерны высокие требования, в первую очередь, к себе самому, а также такт, добродушие, уступчивость и умение найти общий язык почти с любым человеком. Интерналы пользуются любовью и уважением окружающих, имеют много друзей и прекрасные отношения с людьми. Таким образом, студентам-интерналам присуща активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя.

В свою очередь, большая выборка студентов ТГУ, предположительно, не всегда видит связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Скорее всего, это люди с повышенной тревожностью (что подтвердилось в нашем исследовании), конформностью, меньшей терпимостью к другим, повышенной агрессивностью, меньшей популярностью. Кроме того, уровень интернальности в области достижений так же выше у студентов РЭУ ($t_1=1364,5$, $t_2=1875,5$; при $p=0,01$). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Люди с высокими баллами по данной шкале считают, что они сами добились всего того хоро-

шего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Большая часть студентов ТГУ, участвующих в опросе, наоборот, склонны приписывать свои успехи, достижения, радости внешним обстоятельствам. А следствием этого является вопрос принятия ответственности на себя за свои действия поступки в той или иной ситуации.

3.2.2. Особенности эмоционального интеллекта у студентов.

Далее мы анализировали данные, полученные с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн», Д.В. Люсина. Результаты представлены на диаграммах 4,5,6.

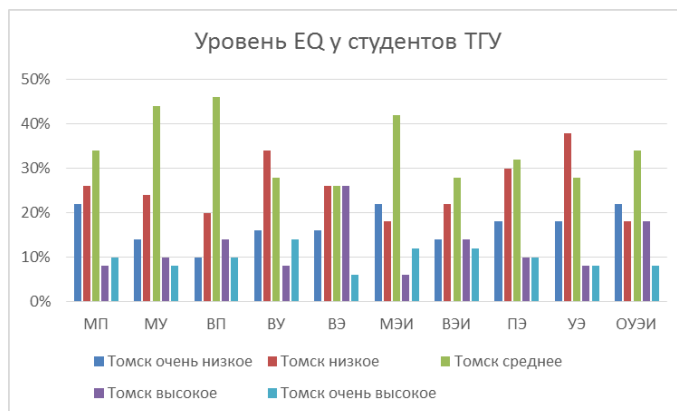


Диаграмма №4 - Уровень EQ у студентов ТГУ

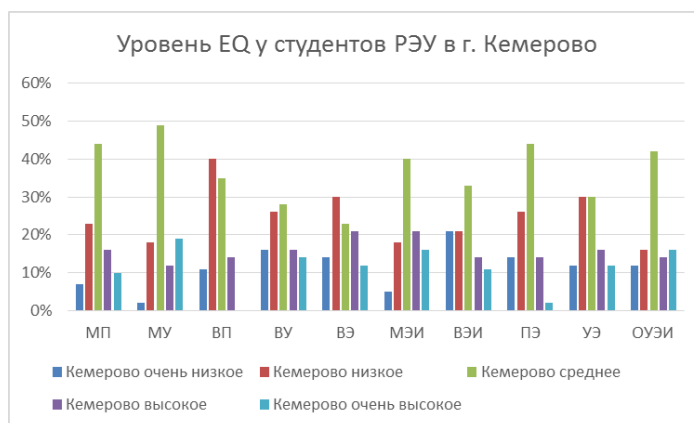


Диаграмма №5 - Уровень EQ у студентов РЭУ в г. Кемерово

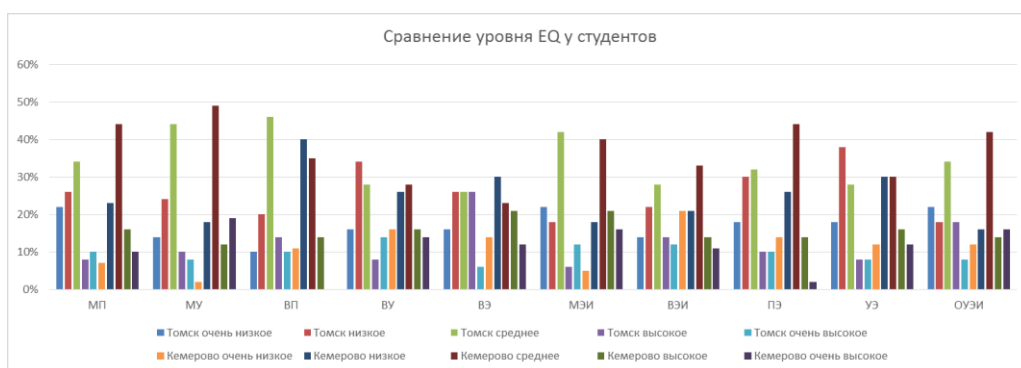


Диаграмма №6 - Сравнение уровня EQ у студентов

Нами были выявлены следующие различия. В целом у студентов ТГУ, участвовавших в тестировании, по шкалам «Понимание чужих эмоций» (МП, 34%), «Управление чужими эмоциями» (МУ, 44%), «Понимание своих эмоций» (ВП, 46%), «Межличностного эмоционального интеллекта» (МЭИ, 42%), «Внутриличностного эмоционального интеллекта» (ВЭИ, 28%), «Понимание эмоций» (ПЭ, 32%) и «Общего уровня эмоционального интеллекта» (ОУЭИ, 34%) преобладает средний уровень. По шкалам «Управление своими эмоциями» (ВУ, 34%) и «Управление эмоциями» (УЭ, 38%) превалирует низкое значение. По шкале «Контроль экспрессии» (ВЭ, 26%) нами выявлено одинаковое соотношение между низкими, средними и высокими баллами.

Общая ситуация в РЭУ очень похожа, но есть некоторые отличия. Так, по шкалам «Понимание своих эмоций» (ВП, 40%), «Контроль экспрессии» (ВЭ, 30%) у студентов доминирует низкое значение, а по шкале «Управление своими эмоциями» (ВУ, 28%) – среднее. По шкале «Управление эмоциями» (УЭ, 30%) преобладают низкие и средние значения. По шкалам МП (44%), МУ (49%), ВУ (28%), МЭИ (40%), ВЭИ (33%), ПЭ (44%), ОУЭИ (42%) у респондентов больше средних баллов.

Сравнивая две выборки, мы выявили следующие результаты. По шкале «Понимание чужих эмоций» (МП) мы видим, что среди студентов ТГУ больше респондентов с очень низкими (22%) и низкими баллами (26%), по сравнению со второй группой (7% и 23%). В РЭУ, наоборот, по данной шкале преобладают высокие (16%) баллы, в то время как в ТГУ 8% высокого уровня. Это свидетельствует о развитой способности к пониманию сложных эмо-

ций, анализу эмоций и использованию этих знаний. То же самое мы видим по шкале «Управление чужими эмоциями» (МУ). В выборке студентов ТГУ больше низкого (24%) и очень низкого (14%) уровня, а в РЭУ – очень высокого (19%). Это рефлексивная регуляция эмоций, необходимая для эмоционального и интеллектуального развития, которая помогает оставаться открытым к позитивным и негативным чувствам, определять ясность эмоций без искажений.

Также мы наблюдаем, что в РЭУ больше низкого (40% в РЭУ, 20% в ТГУ) уровня по шкале «Понимание своих эмоций» (ВП). В ТГУ по той же шкале выше количество студентов со средними (46% в ТГУ, 35% в РЭУ) и очень высокими (10%) баллами. Важно заметить, что в РЭУ не выявлено очень высокого уровня.

По шкале «Управление своими эмоциями» (ВУ) в ТГУ больше низких (34% в ТГУ, 26% в РЭУ) и меньше высоких баллов (8% в ТГУ, 16% в РЭУ) по сравнению со студентами РЭУ.

Рассматривая шкалу «Контроль экспрессии» (ВЭ) можно сказать о том, что по сравнению со студентами ТГУ, у большего количества студентов РЭУ выявлен низкий (30% - РЭУ, 26% - ТГУ) и очень высокий (12% - РЭУ, 6% - ТГУ) уровень, а у меньшего – средний (23% - РЭУ, 26% - ТГУ) и высокий (21% - РЭУ, 26% - ТГУ).

По шкале «Внутреннего эмоционального интеллекта» (ВЭИ) больше студентов из РЭУ с очень низкими (21% и 14%) и средними (33% и 28%) показателями, по сравнению с ТГУ.

В ТГУ у большего количества студентов наблюдается очень низкий уровень по шкалам «Межличностного эмоционального интеллекта» (22% и 5%), «Понимание эмоций» (18% и 14%), «Управление эмоциями» (18% и 12%), «Общего уровня эмоционального интеллекта» (22% и 12%). Также в ТГУ больше студентов с низкими значениями по шкалам ПЭ (18% и 14%), УЭ (18% и 12%), высокими по ОУЭИ (18% и 14%), очень высокими по ПЭ (10% и 2%). В РЭУ, у студентов преобладают средний уровень по шкале ПЭ (44% и

32%), высокий уровень по шкале МЭИ (21% и 6%), очень высокий по шкалам УЭ (12% и 8%), ОУЭИ (16% и 8%). Выявленные нами различия были подтверждены статистической обработкой данных.

Таблица №2 - Результаты сравнения эмоционального интеллекта двух выборок по Манна-Уитни

(отмеченные значения значительны при $p < 0,05$)

Шкала	ТГУ	РЭУ	p
МП	1508,500	1731,500	0,285008
МУ	1360,000	1880,000	0,011972
ВП	1820,000	1420,000	0,054576
ВУ	1591,000	1649,000	0,785063
ВЭ	1601,500	1638,500	0,859493
МЭИ	1409,500	1830,500	0,042369
ВЭИ	1686,500	1553,500	0,524281
ПЭ	1669,500	1570,500	0,635630
УЭ	1479,500	1760,500	0,177359

Исходя из анализа, мы видим, что уровень «Управление чужими эмоциями» выше у студентов РЭУ ($t_1=1360$, $t_2=1880$; при $p=0,01$). Данный ресурс позволяет студентам вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Также высокий уровень по этой шкале может отображать склонность к манипулированию людьми.

Межличностный эмоциональный интеллект так же выше у выборки из РЭУ ($t_1=1409,5$, $t_2=1830,5$; при $p=0,04$), соответственно, у них, предположительно, выше способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

3.2.3. Особенности тревожности у студентов.

Анализ уровней ситуационной и личностной тревожностей по шкале Спилберга у студентов представлены на диаграммах 7,8.

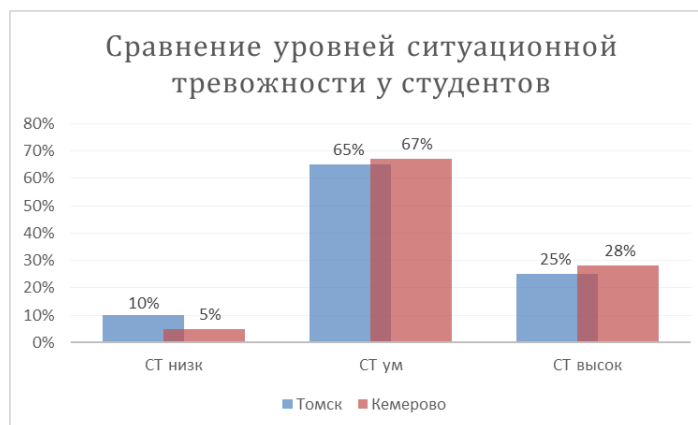


Диаграмма №7 - Сравнение уровней ситуационной тревожности у студентов

Наш опрос проводился в период, когда студенты находились на экзаменационной сессии. Результаты опроса выявили, что у студентов ТГУ больше низкой ситуационной тревожности (10% против 5%). У обеих выборок примерно одинаково умеренной (65% и 67%) и высокой (25% и 28%) реактивной тревожностей, но в РЭУ немного выше.

Результаты исследования личностной тревожности показали, что важным различием является отсутствие низкого уровня у студентов ТГУ и 2% у РЭУ. Так же у молодых людей, обучающихся в РЭУ выше умеренная личностная тревожность (32% и 48%) и ниже высокая (50% и 68%). Важно отметить, что у студентов ТГУ нет низких показателей, но есть высокие. Выявленные нами различия были подтверждены статистической обработкой данных.

Таблица №3 - Результаты сравнения тревожности двух выборок по Манна-Уитни

(отмеченные значения значительны при $p < 0,05$)

Шкала	ТГУ	РЭУ	p
СТ	1578,500	1661,500	0,691226
ЛТ	1834,000	1406,000	0,039468

Анализ подтвердил, что личностная тревожность выше в группе студентов из ТГУ, чем из РЭУ ($t_1=1834$, $t_2=1406$; при $p=0,03$). Высокая личностная тревожность обуславливает склонность воспринимать угрозу в широком диа-

пазоне ситуаций. Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа, и реагировать выраженным состоянием тревожности.

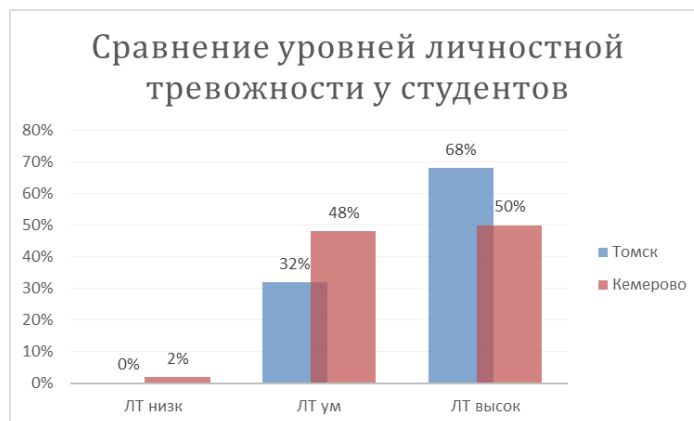


Диаграмма №8 - Сравнение уровней личностной тревожности у студентов

Причины данной ситуации, на наш взгляд, следующие:

- анализ показал, что у студентов РЭУ общая интернальность ниже, чем у студентов ТГУ, то первые менее склонны верить в фатум, управляющий их судьбой, они ощущают больший контроль, находящийся в их собственных руках, считают собственные достижения личной заслугой, и, следовательно, менее тревожны;
- образовательная среда ТГУ является направленной на научно-исследовательскую деятельность, в области которой тревожность является важным и комплементарным качеством характера, из-за чего в данной выборке она может быть выше;
- недостающий уровень психологической подготовки к профессии (студенты еще находятся в стадии получения профессиональных знаний и, возможно, присутствует некоторое волнение в процессе обучения);
- не всегда студенты могут распределять свое время во время обучения, особенно в период сессии, когда и проводился опрос будущих молодых специалистов.

3.3. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и самоконтроля у студентов.

Исходя из поставленных гипотез, цели и задач, мы провели корреляционный анализ по результатам тестирования. С помощью коэффициента корреляции Спирмена были получены следующие результаты:

Таблица №4 - Взаимосвязь самоконтроля и эмоционального интеллекта по Спирмену

	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОУЭИ
Ио	0,21	0,24	0,14	0,11	0,05	0,28	0,11	0,20	0,20	0,21
Ид	0,17	0,23	0,09	0,10	-0,03	0,25	0,06	0,14	0,17	0,17
Ин	0,20	0,16	0,13	0,05	0,02	0,22	0,09	0,19	0,12	0,18
Ис	0,27	0,25	0,15	0,14	-0,02	0,32	0,12	0,223	0,20	0,24
Ип	0,12	0,13	0,11	0,05	-0,01	0,16	0,03	0,14	0,05	0,09
Им	0,10	0,11	0,045	0,09	0,10	0,13	0,09	0,09	0,15	0,14
Из	0,04	0,15	0,16	0,16	0,18	0,12	0,21	0,15	0,24	0,20

Корреляционный анализ достоверно показал, что в выборках существует положительная взаимосвязь между общей интернальностью, интернальностью в области достижений и «Управлением чужими эмоциями» (МУ), «Межличностным эмоциональным интеллектом» (МЭИ). Таким образом, чем выше общая интернальность и интернальность в области достижений, тем лучше студенты управляют своими эмоциями и тем выше их способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими. Также существует положительная взаимосвязь между интернальностью в области неудач и «Межличностным эмоциональным интеллектом» (МЭИ). Следовательно, чем выше у студентов избегание неудач, тем выше их межличностный эмоциональный интеллект.

Кроме того, наблюдается положительная корреляция между интернальностью в области семейных отношений и «Пониманием чужих эмоций» (МП), «Управлением чужими эмоциями» (МУ), «Межличностным эмоциональным интеллектом» (МЭИ), «Пониманием эмоций» (ПЭ) и «Общим уровнем эмоционального интеллекта» (ОУЭИ). Так, чем большую ответствен-

ность за события, происходящие в семейной жизни, берут на себя студенты, тем лучше они понимают эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно, более чутки к внутренним состояниям других людей, лучше вызывают у других людей те или иные эмоции, и, следовательно, тем более высокие межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций и общий уровень эмоционального интеллекта они имеют.

Положительной корреляцией является связь между интернальностью в области здоровья и «Управлением эмоциями». Чем выше у респондентов ответственность за собственное здоровье, тем выше способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Таблица №5 - Взаимосвязь самоконтроля и тревожности по Спирмену

	СТ	ЛТ
Ио	-0,207172	-0,294655
Ид	-0,197951	-0,304716
Ин	-0,127836	-0,150798
Ис	-0,259468	-0,133516
Ип	-0,096060	-0,064895
Им	-0,185625	-0,240831
Из	-0,158998	-0,049865

Между самоконтролем и тревожностью так же была выявлена взаимосвязь. Так, корреляционный анализ показал наличие отрицательной связи между общей интернальностью и личностной тревожностью. То есть, чем выше у студентов уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями, чем более личность уверена, что большинство важных событий в их жизни является результатом её собственных действий и чем выше её ощущение ответственности за них, тем ниже личностная тревожность.

Ещё одной корреляционной связью является отрицательная взаимосвязь между интернальностью в отношении достижений и личностной тревожностью. Так, чем выше уровень субъективного контроля над эмоционально по-

ложительными событиями и ситуациями, уверенность в том, что респонденты сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем, тем ниже их личностная тревожность.

Интернальность в области семейных отношений отрицательно коррелирует с ситуационной тревожностью. Следовательно, чем более ответственными студенты считают себя за события, происходящие в их семейной жизни, тем ниже тревожность в настоящий момент.

Нами было выявлено, что существует отрицательная корреляция между интернальностью в области межличностных отношений и личностной тревожностью. Таким образом, чем сильнее респонденты считают себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем менее они склонны воспринимать практически все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги.

Таблица № 6 - Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности по Спирмену

	СТ	ЛТ
МП	-0,091921	0,234790
МУ	-0,125543	0,001976
ВП	-0,140020	-0,011091
ВУ	-0,157533	-0,025375
ВЭ	0,006370	-0,138080
МЭИ	-0,125939	0,135197
ВЭИ	-0,103670	-0,084493
ПЭ	-0,138801	0,119798
УЭ	-0,137417	-0,073320
ОУЭИ	-0,150460	0,017157

Мы вывели существующую взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и тревожностью. Анализ показал положительную корреляцию между «Пониманием чужих эмоций» (МП) и личностной тревожностью. Соответ-

ственно, чем выше у студентов способность понимать эмоциональное состояние человека, чуткость к внутренним состояниям других людей, тем выше их личностная тревожность.

Вывод по главе 3: между всеми выбранными характеристиками (эмоциональный интеллект, тревожность, самоконтроль) существует подтверждённая корреляционным и качественным анализом взаимосвязь.

Наибольшее количество корреляционных связей было выявлено между эмоциональным интеллектом и самоконтролем. Мы считаем это последствием тесной взаимосвязи данных двух профессионально-значимых характеристик, так как в понятие эмоционального интеллекта входит понятие контроля, что обозначает точки их пересечений.

Между самоконтролем и тревожностью наблюдаются только отрицательные корреляции. На наш взгляд это связано с тем, что данную характеристику можно рассматривать как в положительном, так и в отрицательном значении. Если мы говорим о тревожности со знаком «минус», то самоконтроль предположительно должен коррелировать с ней отрицательно. Следовательно, такая тревожность будет скорее отрицательным фактором в деятельности студентов, возможно даже мешающим в профессиональном обучении (тревожность доказано выше у респондентов из ТГУ).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги, важно сделать несколько теоретических фиксаций. В нашем исследовании мы выявили, что эмоциональный интеллект, тревожность и самоконтроль – это профессионально важные личностные характеристики (конкретно для специалистов-экономистов и специалистов-менеджеров). Обучение будущих молодых специалистов в направлении «Экономика» и «Менеджмент», не всегда предполагает акцентирование внимания на человеке как объекте изучения. В основе профессиональной деятельности данных профессий лежит логистика, экономика, бизнес, а межличностные отношения не всегда выходят на первый план. Однако, и от эмоцио-

нального состояния, тревожности, самоконтроля во многом зависит продуктивность и профессионализм их деятельности.

Изучая выбранные нами для исследования университеты, мы выявили, что образовательная среда в них различается. Главными различиями взятых нами образовательных сред двух университетов является практическая и исследовательская направленности их деятельности. Важно, что любая среда высшего образовательного обучения является ресурсом не только для профессионального становления будущих специалистов, но и для их личностного роста. Также это влияет на их востребованность и конкурентоспособность на рынке труда в будущем. Таким образом, мы считаем, что для студентов важно это понимать и воспитывать в себе необходимые личностные черты.

Исходя из поставленных нами гипотез, можно сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект, тревожность и самоконтроль – взаимосвязанные характеристики. Это было подтверждено качественным и корреляционным анализом.

2. Тревожность и самоконтроль связаны между собой. Так, студенты вторых курсов института экономики и менеджмента, факультетов «Управление и бизнес» и «Экономика» ВУЗов (ТГУ и РЭУ им. Плеханова в г. Кемерово) с более высоким уровнем субъективного контроля действительно показали способность лучше управлять своими эмоциями и иметь более низкий уровень тревожности.

3. Студенты с высокими показателями по шкалам эмоционального интеллекта будут более тревожными. Связь подтвердил корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

4. У студентов вторых курсов института экономики и менеджмента, факультетов «Управление и бизнес» и «Экономика» ВУЗов (ТГУ и РЭУ им. Плеханова в г. Кемерово) в целом различаются показатели эмоционального интеллекта, тревожности и уровня субъективного контроля. Подтверждено с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Проведённое нами исследование позволило нам сделать следующие выводы:

1. Общая интернальность ниже у студентов РЭУ, чем у студентов ТГУ. Таким образом, первые менее склонны верить в фатум, управляющий их судьбой, они ощущают больший контроль, находящийся в их собственных руках, считают собственные достижения личной заслугой, и, следовательно, менее тревожны.

2. Образовательная среда ТГУ является направленной на научно-исследовательскую деятельность, в области которой тревожность (тревожная сомнительность) является важным и комплементарным качеством характера, из-за чего в данной выборке она может быть выше.

3. Наибольшее количество корреляционных связей было выявлено между эмоциональным интеллектом и самоконтролем. Мы считаем это последствием тесной взаимосвязи данных двух профессионально значимых характеристик, так как в понятие эмоционального интеллекта входит понятие контроля, что обозначает точки их пересечений.

4. Между самоконтролем и тревожностью наблюдаются только отрицательные корреляции. На наш взгляд это связано с тем, что данную характеристику можно рассматривать как в положительном, так и в отрицательном значениях. Так, если мы говорим о тревожности со знаком «минус», то самоконтроль предположительно должен коррелировать с ней отрицательно. Следовательно, такая тревожность будет скорее отрицательным фактором в деятельности студентов, возможно даже мешающим в профессиональном обучении (тревожность доказано выше у респондентов из ТГУ).

5. Полученные нами данные позволяют нам предположить, что у студентов из ТГУ менее развиты выбранные нами для исследования личностные характеристики.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что **наша гипотеза подтвердилась и все три исследуемые характеристики личности являются взаимосвязанными.**

Список литературы

1. Averill, J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J.R. Averill // *Psychological Inquiry*. – 2004. – 15. – P. 228 – 233.
2. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – N.Y.: Basic Books, 1993
3. Mayer, J.D. A further consideration of issues of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 249 – 255.
4. Mayer, J.D. A tale of two visions: Can a new view of personality help integrate psychology? / J.D. Mayer // *American Psychologist*. – 2005. – 60. – P. 294 – 307.
5. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197; Mayer, J.D. Clarifying concepts related to emotional intelligence: A proposed glossary / J.D. Mayer, J. Ciarrochi. *Emotional intelligence in everyday life*; J.D. Mayer, J. Ciarrochi (ed.), 2006. – P. 263
6. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197 – 215
7. Mayer, J.D. The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. N.Y. – 1993. – P. 433 – 442
8. Mischel W., Shoda Y., Peake P.K. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. Vol. 54, pp. 687—696. doi: 10.1037/0022-3514.54.4.687
9. Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R.J., Harrington H., Sears M.R. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011. Vol. 108(7), pp. 2693—2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108

10. Rothbaum F., Weisz J.R., Snyder S.S. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. Vol. 42(1), pp. 5-37. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.5.
11. Uttal, W.R. *The New Phrenology: The Limits of Localizing Cognitive Processes in the Brain* / W.R. Uttal. – Cambridge, MA: MIT Press, 2001. – 15 p.
12. Wolfe R.N., Johnson S.D. Personality as a predictor of college performance. *Educational and Psychological Measurement*, 1995. Vol. 55(2), pp. 177-185. doi: 10.1177/0013164495055002002.
13. Давлетчина С.Б. Словарь по конфликтологии (ВСГТУ, 2005, 100с)
14. Давудова А. Р. Интернальность как психологическая проблема / А. Р. Давудова – Казань: Science Time – 2016. – №2. – С. 170-173.
15. Лобанов, А.П. Интеллект и когнитивные стили / А.П. Лобанов. – Орша: Диаль, 2006. – 304 с.
16. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. 2.1.6. Профессионально-значимые качества личности педагога. // М.: Педагогическое общество России, 2002. - 268 с.
17. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
18. Никорчук Н.В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии – Электрон. дан. – URL: <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn-p1ai/%D1%81%D1>
19. Петрова Е.Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник ТГПИ – Электрон. дан. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsio>
20. Петрук Г.В. Результаты профессиографического исследования профессионально важных качеств экономиста-менеджера (анализ и предлагаемая структура) // Владивостокский университет экономики и сервиса.
21. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.

22. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности// Тревога и тревожность. – СПб., 2001.
23. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2000. – 304 с.
24. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. – М., 1983.
25. Элиозишвили Ю. Тревожность как личностная черта // Москва 2011г.
26. Яковлева, Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20 – 27.

Приложение 1

Бланк опросника «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера

ФИО: _____ Возраст: _____

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя, согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Утверждения	3	2	1				
1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.							
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.							

3. Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.						
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.						
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.						
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.						
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.						
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.						
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.						
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.						
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.						
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.						
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.						
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.						
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.						
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.						

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.							
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому, что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства							
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.							
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.							
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.							
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.							
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.							
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.							
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.							
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.							
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.							
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.							
29. То, что со мною случается, — это дело моих собственных рук.							
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.							
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.							
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.							
33. В неприятностях и неудачах, которые были в мо-							

ей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.							
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.							
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.							
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.							
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.							
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.							
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.							
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.							
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.							
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.							
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.							
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.							

Приложение 2.
Шкала реактивной (ситуативной) и
личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина
ФИО _____ Возраст _____

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент отметьте наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

	Суждение	Не	По	В	Со-
--	----------	----	----	---	-----

		т, это совсем не так	жалуй, так	ерно	вершенно верно
.	Я спокоен.	1	2	3	4
.	Мне ничего не угрожает.	1	2	3	4
.	Я нахожусь в напряжении.	1	2	3	4
.	Я испытываю сожаление.	1	2	3	4
.	Я чувствую себя свободно.	1	2	3	4
.	Я расстроен.	1	2	3	4
.	Меня волнуют возможные неуда- чи.	1	2	3	4
.	Я чувствую себя отдохнувшим.	1	2	3	4
.	Я встревожен.	1	2	3	4
0.	Я испытываю чувство внутренне- го удовлетворения.	1	2	3	4
1.	Я уверен в себе.	1	2	3	4
2.	Я нервничаю.	1	2	3	4
3.	Я не нахожу себе места.	1	2	3	4
4.	Я взвинчен.	1	2	3	4
5.	Я не чувствую скованности, напряженности.	1	2	3	4
6.	Я доволен.	1	2	3	4
7.	Я озабочен.	1	2	3	4
8.	Я слишком возбужден, и мне не по себе.	1	2	3	4
9.	Мне радостно.	1	2	3	4
0.	Мне приятно.	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя *обычно*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда.

	Суждение	Не т, это совсем не так	По жалуй, так	В ерно	Со- вершенно верно
1.	Я испытываю удовольствие.	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю.	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
6.	Обычно я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
8.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
0.	Я вполне счастлив.	1	2	3	4
1.	Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
2.	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
3.	Обычно я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
4.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.	1	2	3	4
5.	У меня бывает хандра.	1	2	3	4

6.	Я доволен.	1	2	3	4
7.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
8.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4
9.	Я уравновешенный человек.	1	2	3	4
10.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Приложение 3.

Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн», Д.В. Люсин

ФИО: _____ Возраст: _____

Инструкция: Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

	Суждение	Со всем не согласен	Ско рее не согласен	Ско рее со- гласен	Пол- ностью со- гласен
.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он/ она пытается это скрыть				
.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю все, что думаю				
.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
.	Я не сразу замечаю, когда				

.	начинаю злиться				
.	Я умею улучшить настроение окружающих				
0.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
1.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
2.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
3.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
4.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
5.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
6.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
7.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии				
8.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
9.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
0.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
1.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
2.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
3.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
4.	Если надо, я могу разозлить человека				
5.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
6.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
	Если собеседник пытается				

7.	скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
8.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
9.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
0.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
1.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
2.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
3.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
4.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
5.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
6.	Мне удастся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
7.	Я умею контролировать свои эмоции				
8.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
9.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
0.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
1.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
2.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
3.	Я не умею преодолевать страх				
4.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
5.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				

6.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				
----	---	--	--	--	--

Приложение 4.

Описание шкал опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн», Д.В. Люсина

• Шкала общей интернальности (Ио).

- *Высокий* показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

- *Низкий* показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

• Шкала интернальности в области достижений (Ид).

- *Высокие* показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

- *Низкие* показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

• Шкала интернальности в области неудач (Ин).

- *Высокие* показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что

проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

- *Низкие* показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

• **Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).**

- *Высокие* показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

- *Низкие* указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

• **Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).**

- *Высокие* показатели свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения.

- *Низкие* указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

• **Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).**

- *Высокие* показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

- *Низкие* указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

• **Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).**

- *Высокие* показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Человек с *низкими* показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Для профессиональной диагностики наиболее информативными являются результаты по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Результаты по другим шкалам дают возможность построить многомерный профиль. Поскольку большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность поведения в зависимости от конкретных социальных ситуаций, то и особенности субъективного контроля также могут изменяться у человека в

зависимости от того, представляется ему ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д.

Уровень субъективного контроля повышается в результате проведения психологической коррекции. При этом следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.