

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( **Н И У « Б е л Г У »** )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТУДЕНТОВ КАК  
УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направление подготовки 37.03.01 Психология  
4 курса группы 02061501  
Янюк Александры Андреевны

Научный руководитель:  
кандидат  
психологических  
наук, доцент кафедры  
общей и клинической психологии  
Деревянко Юлия Петровна

**БЕЛГОРОД 2019**

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое изучение влияния уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект	
1.1. Понятие и особенности развития эмоционального интеллекта.....	7
1.2. Подходы к исследованию уверенности в себе в психологии.....	13
1.3. Уверенность в себе как критерий эмоционального интеллекта.....	17
Глава 2. Эмпирическое изучение влияния уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект	
2.1. Организация и методы исследования.....	23
2.2. Анализ особенностей эмоционального интеллекта студентов с разным уровнем уверенности в себе.....	26
2.3. Коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение уверенности в себе у студентов.....	34
2.4. Анализ эффективности коррекционно-развивающей программы..	39
Заключение.....	45
Список использованной литературы.....	48
Приложения.....	55

## Введение

**Актуальность исследования.** В современном мире быстро меняются требования к образованию, к качеству подготовки профессионалов и уровням сформированности их знаний. Особая роль в условиях современных изменений принадлежит способности управлять собственными эмоциями и понимать их, то есть эмоциональному интеллекту. Эмоциональный интеллект помогает выстроить более прочные отношения, реализовывать свои профессиональные и личные цели.

Анализ работ, связанных с профессиональной подготовкой студентов, показывает, что на сегодняшний день в ВУЗах и других образовательных учреждениях не уделяется внимание развитию эмоционального интеллекта у студентов, даже в специальностях, связанных с работой в системе «человек-человек», в которой высокий уровень эмоционального интеллекта и таких его компонентов как эмпатия, коммуникативная компетентность, контроль, управление эмоциями является профессионально важным личностным качеством.

В современных социально-экономических условиях, чтобы быть успешным, востребованным человеком, нужно обладать высоким уровнем уверенности в себе. Согласно М.И. Старову, люди, которые ориентированы на успех в своих действиях, убеждены в праве на осуществление потребностей собственного «Я» и владеют способами и методами этой реализации [49]. В этом контексте неуверенное поведение студентов приводит к нарушениям межличностного общения, профессионального становления и личностной самореализации. Ситуация усугубляется тем, что молодые специалисты не всегда могут являться востребованными на рынке труда из-за собственной неопытности. Ведь именно благодаря опыту и практике человек вырабатывает для себя эффективные способы поведения, общения и, конечно, получает профессиональные навыки, способы и пути успешной деятельности в профессиональной сфере.

Интеллект можно определить, согласно Д. Гоулману, как эффективность психической активности в задаче определенной специфики. Часть психологов (Д.В. Люсин, В.С. Юркевич и другие) рассматривает интеллект как залог успеха человека. Система высшего образования способствует развитию способностей студентов в духовном, нравственном и профессиональном отношении. Особое значение эмоциональный интеллект приобретает в процессе подготовки студентов, чья профессиональная деятельность связана с взаимодействием с людьми. Именно поэтому проблема эмоционального интеллекта студентов вызывает интерес у достаточно большого количества ученых: педагогов, психологов, социологов и других исследователей. Без уверенности в себе и своих силах у современных студентов возникают трудности на пути саморазвития и профессионального становления. Сомнения заставляют предпринимать много неоправданных действий или медлить, испытывать значительное влияние мнений окружающих на принятие собственных решений, поэтому важно изучать данные феномены именно на студенческом возрасте.

И.Л. Зиновьева, И. В. Вайнер, В. Г. Ромек понимали уверенность в себе как социально-психологическую характеристику личности, Е.И. Смаглий и Н.Д. Левитова определял уверенность в себе как условие успешности в деятельности. Дж. Вольпе и А. Лазарус главной причиной неуверенности в себе определяли социальный страх.

Среди наиболее значимых источников в сфере эмоционального интеллекта следует упомянуть публикации российских исследователей Л.С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, которые полагали, что эмоциональный интеллект отражает единство аффекта и интеллекта.

Противоречие между потребностями общества в студентах с развитым эмоциональным интеллектом и реальным положением в обществе, недостаточным вниманием в учебном процессе к психолого-педагогическим условиям и технологиям развития такого важнейшего профессионального качества психолога как эмоциональный интеллект, идентифицировать и

регулировать собственные эмоции и эмоции других людей нынешним студентам представляется затруднительным, позволило нам сформулировать **проблему исследования:** каково влияние уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект?

**Цель исследования** - изучить влияние уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект.

**Объект исследования** – эмоциональный интеллект студентов.

**Предмет исследования** - влияние уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект.

**Гипотеза исследования:** студенты с разным уровнем уверенности в себе характеризуются разными особенностями эмоционального интеллекта, а именно для студентов с высоким уровнем уверенности в себе характерны более развитая способность к управлению собственными эмоциями и умение контролировать эмоциональные проявления; повышение уверенности в себе будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ литературы понятий «уверенность в себе» и «эмоциональный интеллект».
2. Изучить уровни и особенности уверенности в себе у студентов.
3. Изучить уровень и компоненты эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем уверенности в себе.
4. Разработать, внедрить и оценить эффективность коррекционной программы, направленной на повышение уверенности в себе.

**Методы исследования:** организационные (методы сбора первичной информации), эмпирические (наблюдение, беседа, диагностические, формирующий эксперимент), количественная и качественная обработка данных, интерпретационные методы (структурный).

**Методики исследования:**

1. Опросник «ЭмИн» (Д.В. Люсин)

2. «Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла

3. Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек)

4. Беседа

5. Наблюдение

**База исследования:** студенты факультета психологии НИУ «БелГУ» в количестве 46 человек.

**Теоретическая основа исследования** включает в себя работы следующих ученых:

- модель эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, которые определяют эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей;

- теория Д. Гоулмана, который утверждал, что уверенность в себе является составляющим компонентом эмоционального интеллекта;

- понимание уверенности в себе как социально-психологической характеристики личности В.Г. Ромека.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в расширении представлений о связи уверенности в себе и эмоционального интеллекта.

**Практическая значимость работы** заключается в создании коррекционной программы, которая позволила развить уверенность в себе у студентов и тем самым повысить эмоциональный интеллект. Применение результатов исследования будет способствовать повышению качества профессиональной подготовки студентов.

**Структура работы:** введение, 1 глава, 2 глава, графики (4), таблицы (4), заключение, список использованной литературы (62), приложения (8). Общий объем выпускной квалификационной работы составляет 55 страниц машинописного текста.

# Глава 1. Теоретическое изучение влияния уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект.

## 1.1. Понятие и особенности развития эмоционального интеллекта

Идея эмоционального интеллекта выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывали Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк и другие. Предпосылкой этому стало развитие гуманистической психологии, концентрирующей внимание на человеке.

Они были первыми, кто заговорили о трехкомпонентной модели интеллекта, включающей в себя:

- способности к пониманию и оперированию идеями (абстрактный интеллект);
- способности к пониманию и оперированию конкретными предметами (механический интеллект);
- способности к пониманию и оперированию людьми (социальный интеллект).

Одним из первых выдвинул концепцию множественного интеллекта Х.Гарднер, в ней говорилось о том, что интеллект не ограничивается наличием одних лишь интеллектуальных способностей. Согласно его представлениям, определенные участки коры головного мозга отвечают за различные виды интеллекта. Автор выделяет самостоятельные виды интеллекта[8]:

1. Лингвистический или вербальный интеллект (речевые и прогностические компоненты).
2. Музыкальный интеллект (понимание и осознание смысла, который заложен в музыку, а также качественных характеристик звука (тембр, тональность и др.)).
3. Логико-математический интеллект (это умственные способности, а также абстрактное мышление).

4. Пространственный интеллект (зрительные образы и пространственная информация, создание образов в трехмерном пространстве).

5. Телесно-кинестетический интеллект (тонкая и грубая моторика, способность манипулировать объектами внешней среды).

6. Личностный интеллект (по сути - эмоциональный интеллект).

Автор также рассматривал эмоциональный интеллект как более частное ответвление социального интеллекта, который понимался как способность к наблюдению и различию своих и чужих эмоций для управления поведением и процессом мышления [8].

Но данная концепция была подвержена критике ввиду малого количества исследований и приравнивания интеллекта к способностям, талантам человека.

Другие исследователи, такие как Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо, полагают, что эмоциональный интеллект - это группа ментальных способностей, способствующих осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих людей [32].

Авторы выделили ряд составляющих эмоционального интеллекта [32]:

- 1) способность к восприятию или чувствованию эмоций (как своих собственных, так и другого человека);
- 2) способность к направлению своих эмоций в помощь разуму;
- 3) способность к пониманию того, что выражает та или иная эмоция;
- 4) способность к управлению эмоциями.

Именно П. Сэловей стал первым, кто опубликовал статью на тему эмоционального интеллекта, признавая значение эмоциональной стороны жизни человека в развитии интеллекта.

В дальнейшем Д. Карузо писал, что разум и эмоции не противоположные явления, эмоциональный интеллект не противостоит интеллекту, а лежит на пересечении двух сфер человеческой жизни.

Так, П. Сэловей и Дж. Мейер стали первыми, кто разработал модель социального интеллекта, сопоставляя собственные труды [62]:



- 1) идентификация и выражение эмоций,
- 2) регуляция эмоций,
- 3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Иное понимание относительно эмоционального интеллекта у Д.В. Люсина, он понимает эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими». Понимание эмоций определяется автором как совокупность умений индивида к опознаванию эмоций (устанавливать сам факт их наличия на данный момент эмоционального переживания у себя и у других), идентифицировать их (находить модальность эмоций и изображать их вербальным языком), понимать начальные причины и следствия эмоций. Управление эмоциями понимается им как умение человека держать под контролем интенсивность эмоций, контроль за внешними их проявлениями, способность при необходимости специально вызывать нужные эмоции [25, с. 11].

Автор считает, что эмоциональный интеллект нельзя рассматривать односторонне, так как он связан с когнитивными способностями и с в той же мере с индивидуальными характеристиками и качествами личности.

В результате эмпирического изучения, Д. В. Люсин и Д. В. Ушакова пришли к мнению, что эмоциональный интеллект складывается в процессе всей жизнедеятельности человека под влиянием различных факторов [26]:

- биологические (которые определяют характеристики уровня эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, потомственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации, генетика в целом и др.);

- социальные (уровень развития самосознания человека, уверенность в эмоциональной осведомлённости, уровень образования родителей и семейный уровень дохода, эмоционально-благополучные отношения между родителями или неблагополучные, внешний локус контроля и др.).

В работах отечественных ученых (Л.С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев) эмоциональный интеллект рассматривался в русле положения о единстве аффекта и интеллекта; эмоциональный интеллект они определяли, как динамическую систему, определяющее это единство.

А.В. Карпов выдвинул свою позицию касательно определения сущности эмоционального интеллекта, определив его как результативное проявление системы метапроцессуальных процессов личности, то есть эмоциональный интеллект является метапроцессуальным феноменом[20].

Это образование автор считает когнитивным (с точки зрения постижения человеком собственных эмоций и чувств других людей) и регулятивным (что позволяет субъекту урегулировать свои эмоциональные процессы и проконтролировать эмоции окружающих)[19].

Аналогичное мнение у И.Н. Андреевой, которая понимает эмоциональный интеллект как «совокупность умственных способностей, связанных с обработкой, поступающей эмоциональной информации». Она полагает, что эмоциональный интеллект связан с лидерством[1, с.112].

Н.А.Высочин связывает уровень развития эмоционального интеллекта с интроверсией-экстраверсией. Согласно её работам, эмоциональный интеллект определяет характеристики эмоциональной сферы и разные стратегии взаимодействия с миром человека [7].

Существуют следующие виды эмоционального интеллекта, согласно А.М. Белобородову: академический (теоретический) эмоциональный интеллект, который можно развить посредством семинарских и лекционных занятий, и практический эмоциональный интеллект, который можно развить благодаря социально-психологическому тренингу [4].

Этапы развития эмоционального интеллекта изучала Н.В. Бибарасова. В процессе развития эмоционального интеллекта посредством группового тренинга она выделяет ряд этапов [5]:

- разъяснение теоретического материала по психологии эмоций, роли эмоционального интеллекта;

- отработка материала при помощи выполнения заданий и упражнений по формированию эмоционального интеллекта в межличностных отношениях;

- контроль изучения материала на уровне каждого действия и программы в целом с помощью метода кейс-стади.

Автор также говорит о том, что развитие эмоционального интеллекта в студенческом возрасте реализуется через саморазвитие и профессиональное развитие. Эмоциональный интеллект высокопродуктивного учащегося может обуславливаться сформированностью коммуникативной толерантности, эмпатии, адекватностью уровня притязаний и уровня самооценки, умением осознавать свои чувства и эмоции уверенностью в себе и своей компетентности, в умении управлять своими чувствами и эмоциями, осознавать чувства и эмоции компаньонов по взаимодействию и их регуляции

Иной позиции придерживается И.Н. Мещерякова, которая указывает, что эмоциональный интеллект студентов-психологов является сложным интегративным образованием, которое включает в свою структуру когнитивный, поведенческий и именно эмоциональный компоненты, которые обеспечивают постижение, осмысление и регуляцию своих эмоций и эмоций окружающих и воздействующие на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие[30].

Составляющими эмоционального компонента, по И.Н. Мещеряковой, считаются эмпатия, эмоциональная отзывчивость, «полезная» тревожность, мотивация достижения успеха;

Составляющими когнитивного компонента являются осведомленность о эмоциональных качествах, эмоциональное самосознание, адекватная самооценка, рефлексия;

Составляющими поведенческого компонента являются способность управлять своими эмоциями, психологическая гибкость в выстраивании отношений, продуктивное взаимодействие с другими людьми[31].

Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов будет успешным, как считает автор, только при реализации программы в совокупности с учетом особенностей сформированного эмоционального интеллекта.

К особенностям эмоционального интеллекта студентов автор относит гендерные и половые различия. Так, например, установлено, что девушки стараются взять под контроль свои собственные проявления агрессии и чувство вины, что не характерно для юношей. В результате её исследования было установлено, что в группе старшеклассников более 70 % юношей и девушек плохо понимают и чувствуют чужие эмоции, психические состояния, не умеют сопереживать людям. Тогда как у студентов обнаруживается противоположная тенденция.

И.Н. Мещерякова выделяет 5 этапов развития эмоционального интеллекта у студентов-психологов [31]:

Первый этап - познание самого себя.

Научиться управлять своими эмоциями и чувствами - второй этап развития эмоционального интеллекта.

На третьем этапе происходит развитие умения студентов-психологов распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению, т. к. психологу, сконцентрированному только на самом себе, трудно встать в положение другого, представить мир глазами другого человека.

Четвертый этап развития эмоционального интеллекта студентов-психологов - овладение умением управления состояниями партнеров по общению.

Пятый этап формирования эмоционального интеллекта студентов-психологов - развитие психологического профессионализма[30].

Таким образом, эмоциональный интеллект можно рассматривать как комплекс эмоционально-когнитивных способностей, которые направлены на социально-психологическую адаптацию личности. В психологической науке можно выделить два направления изучения эмоционального интеллекта:

- сторонники смешанных моделей эмоциональный интеллект рассматривают как ключевой фактор успешности,
- сторонники моделей способности эмоциональный интеллект рассматривают как предиктор просоциального поведения.

## **1.2. Подходы к исследованию уверенности в себе в психологии**

Для того, чтобы характеризовать понятие «уверенность», нужно рассмотреть разнообразные точки зрения исследователей о природе и сути данного феномена. Это понятие появилось в связи с задачами психологической коррекции и психотерапии.

Разбирая особенности развития этого термина, Л.Ю. Наговец рассматривает концепции различных психологических школ. Так, в бихевиоризме А. Сальтер предположил, что к формированию неуверенной в себе личности приводит преобладание процессов торможения над процессами возбуждения; такая личность не может открыто и спонтанно выражать свои чувства, желания и потребности, ограничена в самореализации и поэтому испытывает затруднения в контактах с другими людьми. Д. Вольпе предположил, что в основе неуверенности в себе лежит социальный страх, возникающий в определенных ситуациях [36].

Е.В. Казанцева рассматривает уверенность как психоэмоциональное состояние, которое превращается в неуверенность только тогда, когда разрушается запланированный ход деятельности[17].

Социально-когнитивный подход описывает уверенность в себе с точки зрения социальных установок, стереотипов поведения в своей социальной среде.

В когнитивно-поведенческом направлении уверенность рассматривается как способ самовосприятия, самооценки, отражающей установки в отношении собственной личности.

По мнению И.С. Морозовой и Н.Ю Будич на уверенность в себе оказывает значение прошлый опыт, в случаях недостатка навыков появляется ситуация неуспеха, отрицательный опыт понижает доверие к себе, укрепляет переживание неуспеха [33].

Как мы считаем, отождествлять уверенность с самооценкой - неверно, так как самооценка — компонент «Я-концепции», а уверенность — это свойство личности, которое может оказывать воздействие на самооценку.

Согласно В.Г. Ромеку, уверенность в себе является свойством личности, ядром которого служит положительная оценка индивидом своих навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Неуверенность же возникает из-за ряда факторов, основным из которых является множественная негативная оценка со стороны значимых людей. Факторами уверенности в себе, согласно автору, является самооценка индивидом собственного поведенческого репертуара и вера в его эффективность [44].

Эмпирическим путем В.Г. Ромек совместно с В.Б. Высоцким пришли к мнению, что уверенность в себе — это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных, т.е. принятие себя [46].

Автор выделяет в структуре уверенности в себе следующие компоненты [45]:

- когнитивный,
- эмоциональный,
- поведенческий.

Функции уверенности в себе изучает И.Г. Скотникова, она говорит о том, что уверенность в себе выполняет две важные функции [52]:

1. Когнитивная.
2. Регулятивная.

О.П. Никитина включает в понятие уверенности в себе феномены самооценки и жизнестойкости. Она также полагает, что духовные практики

(такие как йога) оказывают положительное влияние на уверенность в себе, повышая её потенциал [37].

В рамках системного подхода, Е.П. Ильин предполагает, что все явления, которые связаны с уверенностью, нужно рассматривать как целостный симптомокомплекс, поведенческое описание некоторого гипотетического единого механизма, обладающего стабильностью[15].

Так, например, И.С.Морозова и Н.Ю.Будич говорят, что существуют разные формы выражения уверенности [33]:

- личностная,
- ситуативная,
- психическое состояние уверенности, которое имеет свою специфику и играет не последнюю роль в деятельности человека.

Авторы полагают, что уверенность, выступая как целый стиль саморегуляции, включает в себя стиль организации мыслительного процесса и специфическую эмоционально-оценочную автостимуляцию личности.

М.И. Старов и Т.Н. Ефимова считают, что уверенность включает веру в себя, в свои силы, в свой успех и удачу. Уверенность проявляется в следующих аспектах [49]:

- чувство уверенности (внутреннее чувство силы, права и правоты);
- уверенное поведение, характерное для людей с сильной позицией, демонстрация силы;
- решительность (определенность в принятии решений).

По мнению О.Б. Симатовой, содержание учебно-профессиональной деятельности, её формы и методы оказывают важное воздействие на воспитание эмоционального интеллекта. Специфика учебно-профессиональной деятельности студентов, в совокупности с целым рядом прочих факторов (индивидуально-психологическими свойствами личности, профессиональной направленностью, мотивационной составляющей и т. д.), выступает одним из условий развития эмоционального интеллекта будущих профессионалов [48].

При изучении межполушарных особенностей эмоционального интеллекта студентов Л.К. Антропова, В.Ю. Куликов, А.А. Осинцева и Л.А. Козлова на основе полученных фактов сделали вывод, что установлена связь эмоционального интеллекта с латеральным типом индивида, имеются особенности его проявления в зависимости от профессионального образования, и существует необходимость учитывать эти психофизиологические особенности в развитии умения управлять эмоциями и формировать самомотивацию у психологов [22].

М.А. Нгуен думает, что человек, который обладает эмоциональным самосознанием (кое вытекает из эмоционального интеллекта), «находится в унисон» со своими внутренними эмоциями и понимает, как его чувства отражаются на работе. Для этого нужна компетентность в эмоциональных качествах личности, психологических характеристиках состояний личности и их роли в психологической деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности психолога[35].

Иное понимание термина обнаруживается у И.С. Морозовой. Уверенность в себе она определяет как «немаловажное условие повышения продуктивности учебно-познавательной деятельности студентов». Она считает, что все явления, связанные с уверенностью, следует рассматривать как целостный симптомокомплекс, как поведенческое описание некоторого гипотетического единого механизма, обладающего стабильностью [33, с.18].

Также И.С. Морозова говорит о наличии личностной (формируется на основании прошлого опыта взаимодействия) и ситуативной (формируется автономно) уверенности в себе. При этом уровень личностной уверенности в себе может быть обнаружен через показатель мотивации достижения, потому что уверенных людей можно охарактеризовать как более напористых и более целеустремленных, а эти качества как правило связаны с доминированием тенденции к успеху[33]. Кроме личностной и ситуативной уверенности, существует так называемое психическое состояние уверенности, которое имеет свою специфику и играет не последнюю роль в деятельности человека.



Однако В.П. Ивашкене полагает, что уверенность – это вера, твердая, безупречная, непоколебимая вера человека в кого-то или во что-то, то есть уверенность в себе – это вера в себя и в свои силы, которая влияет на поведение человека [16].

Таким образом, существует множество взглядов и концепций на термин «уверенность в себе». В нашей работе он определяется так: уверенность в себе является свойством личности, в центре которого позитивные отношения индивида к себе. Уверенность формируется в процессе научения и воспитания. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения.

### **1.3. Уверенность в себе как критерий эмоционального интеллекта**

Концепция Д. Гоулмана относится к смешанным моделям эмоционального интеллекта, в основе представления которой лежит модель Мейера и Саловея-Карузо [9].

Эмоциональный интеллект – это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих людей с целью дальнейшего использования полученной информации для реализации собственных целей, считает Д. Гоулман. Автор в определении эмоционального интеллекта объединяет когнитивные способности и личностные характеристики. В его структуре выделяются два аспекта [10]:

- внутриличностный,
- межличностный.

Первый образуется следующими компонентами: осознанием собственных чувств, самооценкой, уверенностью в себе, ответственностью, терпимостью, самоконтролем, активностью, гибкостью,

заинтересованностью, открытостью новому опыту, мотивацией достижения, оптимизмом.

Во второй входят компоненты коммуникабельности, альтруизма, открытости, эмпатии, способность учета и развития интересов другого человека, уважения к людям, способности адекватно оценить и спрогнозировать межличностные отношения, умения работать в команде.

Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана [11]:

#### 1. Самосознание:

- уверенность в себе - это свойство личности, ядром которого выступает позитивная (или адекватная) самооценка собственных сильных и слабых сторон;

- правильная самооценка(понимание собственных возможностей и сильных сторон);

- эмоциональное самосознание(анализ собственных эмоций и понимание их влияния, а также применение интуиции).

#### 2. Самоконтроль:

- оптимизм как умение позитивно и с надеждой смотреть на реальность или сложные ситуации;

- открытость, надежность, проявление прямоты и честности;

- обуздание эмоций(умение проконтролировать деструктивные импульсы и эмоции);

- воля к победе (стремление совершенствовать персональную результативность ради того, чтобы отвечать внутренним стандартам качества);

- адаптивность(умение приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам);

- инициативность(абсолютная готовность к активным воздействиям);

- социальные навыки(способность выстраивать эффективные отношения с другими людьми);

- социальная чуткость;

- предупредительность(умение удовлетворить потребностям и нуждам клиентов и подчиненных);

- деловая осведомленность(осознание и постижение иерархии ответственности и политики, текущих событий);

- сопереживание в виде проявления участливого отношения к проблемам других людей, умение прислушиваться к их чувствам.

### 3. Управление отношениями:

- влияние - это владение рядом тактик убеждения;

- воодушевление - умение вести за собой других людей, обрисовывая отличную картину будущего;

- содействие изменениям как способность вести людей в новом направлении и инициировать изменения в карьере и личной жизни;

- помощь в самосовершенствовании(умение развивать способности других людей);

- укрепление личных взаимоотношений и поддержание социальных связей;

- урегулирование конфликтов и результативное решение возникающих разногласий;

- сотрудничество и командная работа(умение создавать плодотворную команду).

4. Эмпатия как способность распознавать свои и чужие эмоции, умение сопереживать.

5. Мотивация как умение побуждать себя к действию.

То есть уверенность в себе позволяет наиболее полноценно использовать свои внутренние эмоциональные ресурсы. А самопознание, в свою очередь, помогает приобрести уверенность в себе и своих силах. Высокий уровень самосознания в сочетании со способностью управлять своими эмоциями позволяет человеку не только чувствовать, но и демонстрировать уверенность в себе, а также вызывать доверие и уважение окружающих.

Согласно Д. Гоулману, высокий уровень IQ может помочь человеку только в таких ситуациях, когда нужно решить конкретные интеллектуальные задачи, применить конкретные знания, но он будет совершенно бесполезен, когда нужно нормализовать эмоциональный фон. Уверенный в себе человек сочетает такие качества, как ум, умение принимать правильные решения и эмоциональный интеллект [9].

В дальнейшем Р. Бар-Он выдвинул собственную концепцию, в которой среди компонентов эмоционального интеллекта также обнаруживалась уверенность в себе[60].

Автор определил эмоциональный интеллект как некогнитивные способности, знания и компетентность, которые дают человеку потенциал успешно преодолевать различные жизненные ситуации и влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды. Он был первым, кто заговорил о понятии «коэффициент эмоциональности» аналогично коэффициенту интеллекта.

Сферы эмоционального интеллекта, согласно автору:

- 1) внутриличностная сфера, которая касается способности понимать себя и управлять собой. Способности:
  - самоанализ как способность к пониманию своих чувств и их причин,
  - самоутверждение (ассертивность) как способность к свободному выражению своих чувств, способность к утверждению своей точки зрения,
  - независимость как способность к направлению и контролю за самим собой,
  - самоуважение как способность к признанию своих положительных и отрицательных сторон,
  - самореализация как способность к реализации собственного потенциала.
- 2) межличностная сфера, которая касается социальных навыков.

Способности:

- эмпатия,
- социальная ответственность,
- межличностные отношения,
- умение решать проблемы,
- сфера приспособляемости.

Он выделял пять широких компетенций, в каждой из которых зафиксировал более специфические навыки, приводящие к достижению успеха:

- 1) постижение собственной личности (осведомленность о своих эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самореализация, независимость);
- 2) навыки в межличностном общении (межличностные взаимоотношения, общественная ответственность, сопереживание);
- 3) способность к адаптации (решение проблем, оценка реальности, приспособляемость);
- 4) управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, импульсивность, контроль);
- 5) преобладающее настроение (счастье, оптимизм).

А.И. Савенков, изучая профессионально важные качества студентов-психологов, отметил, что важным качеством является эмоциональный интеллект, а именно характеристики спокойствия и уверенности в себе[50].

Таким образом, концепции Д. Гоулмана и Р. Бар-Она относятся к смешанным моделям. В эмоциональном интеллекте выделяют межличностную(способность понимать и управлять эмоциями других, социальные навыки) и внутриличностную (способность понимать и управлять своими эмоциями) структуры, уверенность в себе, наряду с самооценкой, ответственностью и другими, является образующими её компонентами.

Таким образом, эмоциональный интеллект в нашей работе рассматривается как комплекс эмоционально-когнитивных способностей, которые направлены на социально-психологическую адаптацию личности. В этом отношении уверенность в себе является компонентом эмоционального интеллекта, а именно внутриличностной его структуры.

Уверенность в себе является свойством личности, в центре которого находится позитивное отношение индивида к себе. Уверенность формируется в процессе научения и воспитания. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения.

## **Глава 2. Эмпирическое изучение влияния уверенности в себе у студентов на эмоциональный интеллект**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Проанализировав теоретическую базу, мы установили, что формирование уверенности в себе у студентов как критерия развития эмоционального интеллекта недостаточно изучено. В связи с этим, наше исследование было проведено в соответствии со следующими задачами:

1. Изучить критерии уверенности в себе у студентов
2. Изучить уровень и компоненты эмоционального интеллекта у студентов.
3. Разработать, внедрить и оценить эффективность коррекционной программы, направленной на повышение эмоционального интеллекта.

Была сформулирована гипотеза исследования:

студенты с разным уровнем уверенности в себе характеризуются разными особенностями эмоционального интеллекта, а именно для студентов с высоким уровнем уверенности в себе характерны более развитой способностью к управлению собственными эмоциями и умением контролировать эмоциональные проявления;

- повышение уверенности в себе будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта.

Работа состояла из ряда этапов:

1. Теоретический, который был направлен на изучение существующих теоретических концепций эмоционального интеллекта и уверенности в себе.
2. Эмпирический, который подразумевает практическое изучение влияния уверенности в себе на эмоциональный интеллект студентов. Экспериментальное исследование проводилось по следующим этапам:

1) Констатирующее исследование (изучение уверенности в себе у студентов как критерия развития эмоционального интеллекта), Исследование проводилось при помощи методик:

Опросник «ЭмИн» (Д.В. Люсин), направленный на самооценочное измерение эмоционального интеллекта. В опроснике выделяется пять субшкал, которые объединяются в четыре шкалы общего порядка. Так, опросник позволяет оценить межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, способность к управлению своими эмоциями и пониманию чужих эмоций. То есть опросник дает обширное представление о состоянии компонентов эмоционального интеллекта и о его общем уровне.

«Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла, предназначенная для диагностики способности личности понимать отношения, репрезентируемые в эмоциях, а также способности управлять эмоциональной сферой на основе принятия личностных решений. Эта методика не дает представлений об общем уровне эмоционального интеллекта, но предлагает отличные от методики Д.В. Люсина шкалы: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями (эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность), самомотивация, эмпатия, способность к распознаванию эмоций других людей.

Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек) направлен на изучение уверенности в себе как социально-психологической характеристики личности. В тесте выделяется три шкалы: общая уверенность в себе, социальная смелость, инициатива. То есть методика дает представление об уровне уверенности в себе и о её характеристиках. Методы беседы и наблюдения использовались для диагностики особенностей поведения испытуемых, для обнаружения их личностных особенностей. Нами были выделены следующие основные единицы наблюдения: особенности взаимодействия,



речевое поведение, поведенческие аспекты отношения к себе, действия в кризисных ситуациях, индивидуальные вербальные штампы. В процессе беседы, помимо общих вопросов о личности испытуемых, задавались вопросы касательно эмоциональной сферы (реакции, контроль эмоций, понимание эмоций, эмпатические способности и др.)

2) Формирующий этап, в рамках которого была разработана и проведена коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение уверенности в себе.

Эксперимент осуществлялся при помощи квазиэкспериментального плана для двух групп с предварительным и итоговым тестированием. Он направлен на установление причинно-следственной зависимости между двумя переменными, при этом предварительная процедура уравнивания групп или «параллельный контроль» с участием контрольной группы отсутствует и подменен сравнением результатов тестирования групп до и после воздействия.

В соответствии с планом было сформировано две группы: экспериментальная и контрольная. В эти группы вошло по 10 человек.

Также были обозначены переменные: независимая переменная - уверенность в себе, а зависимая переменная - эмоциональный интеллект.

Контроль переменных осуществлялся при помощи следующих способов:

- константность условий (создание аналогичных пространственно-временных условий),
- балансировка с применением контрольной группы (создание контрольной и экспериментальной групп при отсутствии воздействия на контрольную группу),

- контроль независимой переменной при помощи активного манипулирования,
- варьирование.

3) Контрольный этап, который заключался в оценке эффективности коррекционно-развивающей программы при помощи той же батареи методик.

Контрольный этап был осуществлен с использованием тех же методик, что были описаны выше.

Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления IBM SPSS Statistics 22. Нами были использованы следующие статистические критерии:

- абсолютная и относительная частота (проценты);
- критерий Краскела-Уоллиса;
- коэффициент корреляции r-Спирмена;
- критерий Вилкоксона.

Финальным этапом стало оформление текста выпускной квалификационной работы.

## **2.2. Анализ особенностей эмоционального интеллекта студентов с разным уровнем уверенности в себе**

При изучении уверенности в себе у студентов были получены следующие данные, представленные на рисунке ниже.

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

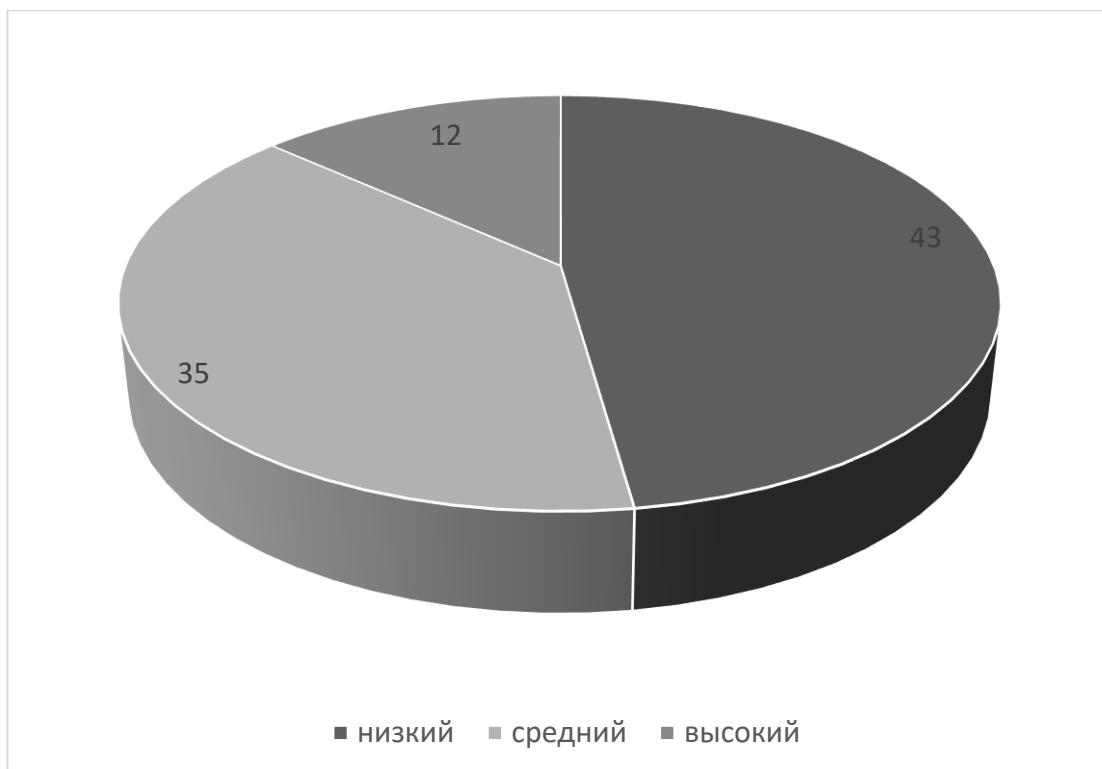


Рис. 2.2.1 Распределение студентов с разным уровнем уверенности в себе (%)

Обнаруживается преобладающее количество студентов с низким уровнем уверенности в себе (43%, 20 человек). В процессе беседы и наблюдения за этой группой испытуемых были замечены следующие их характеристики: они часто молчаливы, предпочитают не говорить о своих чувствах, нерешительны, им трудно налаживать контакт с малознакомым человеком, они часто сравнивают себя с другими. Внешние признаки: сутулая спина, сгорбленные плечи, скудная или скованная жестикуляция, слишком быстрая речь. Все эти признаки могут говорить о неуверенной в себе личности.

Среднеуверенный в себе человек (35%, 16 человек) оценивает себя в зависимости от внешней ситуации и сложившихся условий, он принимает свои положительные и отрицательные стороны.

Уверенных в себе же студентов наименьшее количество(12%, 10 человек). Уверенные в себе личности свободно выражают свои чувства и мнения, они открыты и спонтанны, отмечено, что они чаще других используют местоимение «Я», они в целом высоко себя оценивают, оптимистичны, их поведение и слова не противоречат их мимике, жестам, интонациям голоса.

Обратимся к особенностям уверенности в себе у студентов с разным её уровнем, а именно к рассмотрению показателей и уровней социальной смелости и инициативности в социальных контактах для того, чтобы дать качественные характеристики студентов и продемонстрировать, в чём именно проявляются характеристики уровня уверенности в себе.

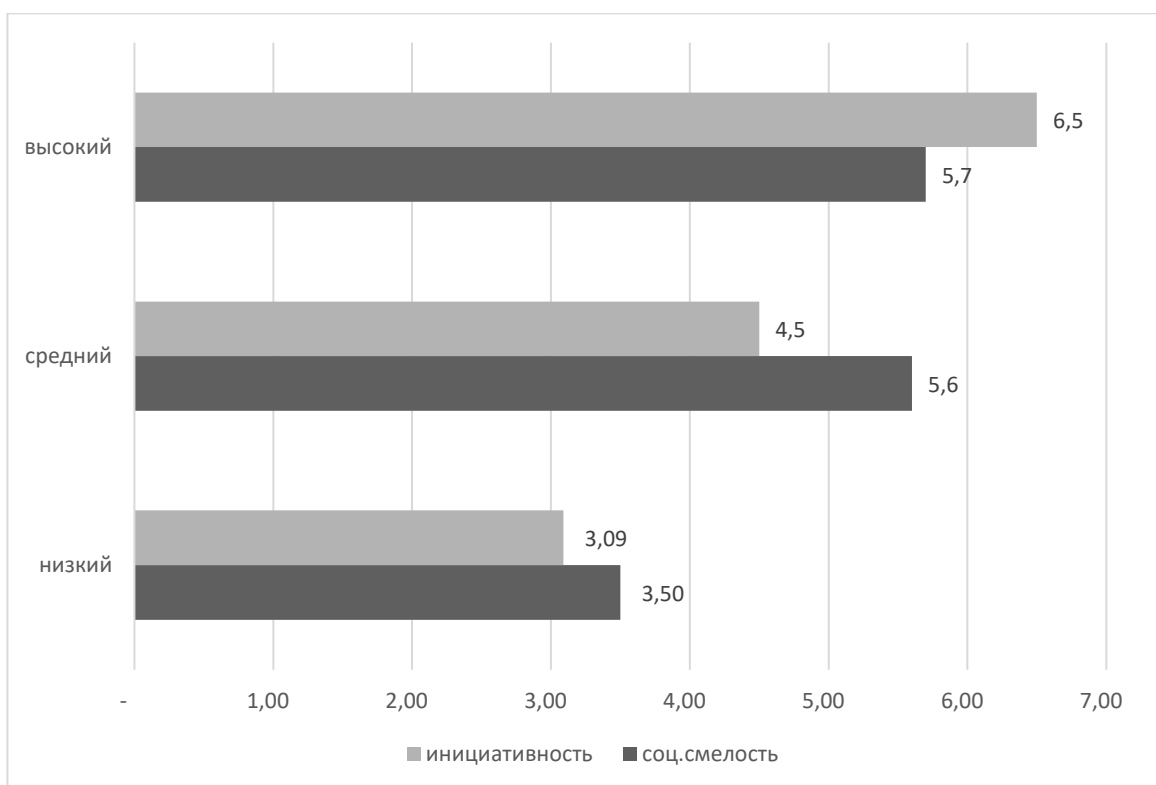


Рис. 2.2.2 Выраженность показателей социальной смелости и инициативности у студентов с разным уровнем уверенности в себе (ср.знач.)

Исходя из рисунка 2.2.2 установлено, что для лиц с низким уровнем уверенности в себе характерна низкая социальная смелость и низкая инициатива в социальных контактах, для студентов со средней уверенностью в себе свойственна высокая социальная смелость и средняя инициатива в социальных контактах, а студентам с высоким уровнем уверенности в себе - высокие представленные показатели.

Стоит отметить, что социальная смелость трактуется как характер эмоциональных процессов, сопутствующий выбору из нескольких альтернатив поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей.

А инициативность в социальных контактах как способность к предложению собственного способа решения проблемной ситуации, заинтересованность в эффективности взаимодействия с людьми.

Лица, обладающие высокой социальной смелостью и инициативностью в социальных контактах, в группе проявляют лидерские способности, некоторые из них являются формальными или неформальными лидерами. Часто они сами идут на контакт с другими членами группы.

Студенты с низким уровнем социальной смелости и инициативности в социальных контактах, как правило, держатся несколько отстраненно в группе, мало принимают участие в её деятельности.

Далее был изучен эмоциональный интеллект в выделенных группах студентов по уровню уверенности в себе. Полученные результаты отображены ниже.

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

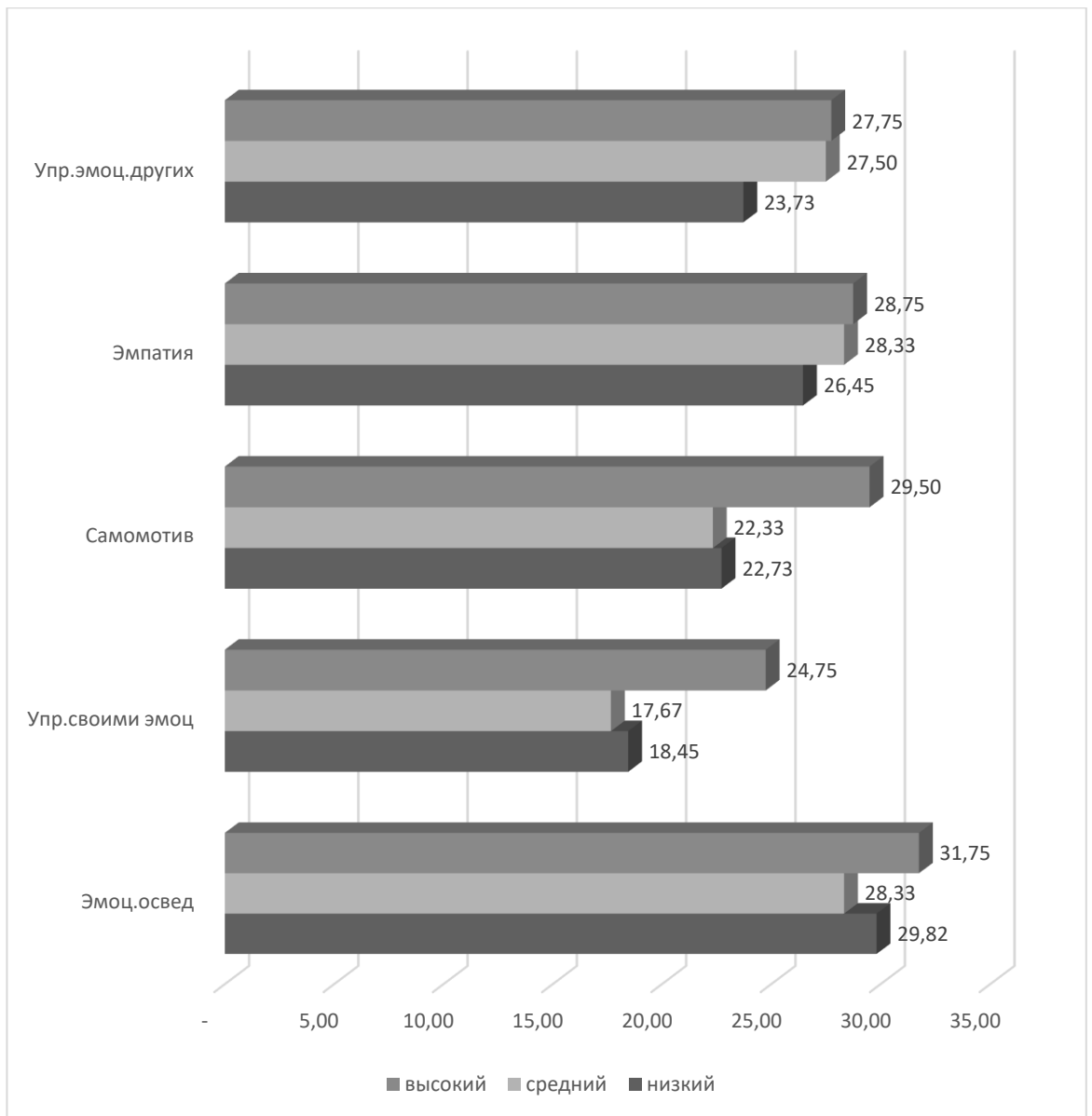


Рис.2.2.3 Выраженность уровневых особенностей компонентов эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем уверенности в себе (ср.знач)

Из рисунка 2.2.3 следует, что для всех студентов характерны умеренные значения по шкале общего эмоционального интеллекта, низкие значения по шкалам эмоциональной осведомленности, самомотива, эмпатии; для студентов с низким уровнем уверенности в себе свойственны: низкие значения по шкалам управления эмоциями (ср.знач.=23,73), низкий уровень самомотивации (ср.знач.=22,73) средние уровни эмоциональной

осведомленности (ср.знач.=29,82) и средние значения по шкале эмпатии (ср.знач.=26,45).

Со средним уровнем эмоционального интеллекта: низкие значения по шкале управления своими эмоциями (ср.знач.=17,67), высокие значения шкалы управление эмоциями других (ср.знач.=27,5), эмпатия (ср.знач.=28,33) и эмоциональная осведомленность (ср.знач.=28,33), низкие значения самомотивации (ср.знач.=22,33).

Для уверенных в себе - высокие значения по шкале управления эмоциями других (ср.знач.=27,75), эмпатии (ср.знач.=28,75), самомотива (ср.знач.=29,5), эмоциональная осведомленность (ср.знач.=31,75) и средние значения шкалы управления своими эмоциями (ср.знач.=24,75).

Для поиска различий между группами студентов с разным уровнем уверенности в себе был осуществлен статистический анализ данных, в результате были получены следующие данные: обнаружены достоверные различия по шкалам эмоциональная осведомленность ( $p < 0,05$ ) и управление своими эмоциями ( $p < 0,05$ ). Такие показатели свидетельствуют о том, что студенты, имеющие разные уровни уверенности в себе, характеризуются различными особенностями эмоционального интеллекта и выраженностью его показателей. Это связано с различием ответов, которые давали респонденты на вопросы опросников.

Для изучения особенностей и уровней эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем уверенности в себе обратимся к данным, которые позволили выявить структурные показатели эмоционального и интеллекта, среди которых основополагающими являются следующие:

- межличностный эмоциональный интеллект (понимание и управление своими эмоциями),
- внутриличностный эмоциональный интеллект (понимание и управление своими эмоциями),
- управление эмоциями,
- понимание эмоций.

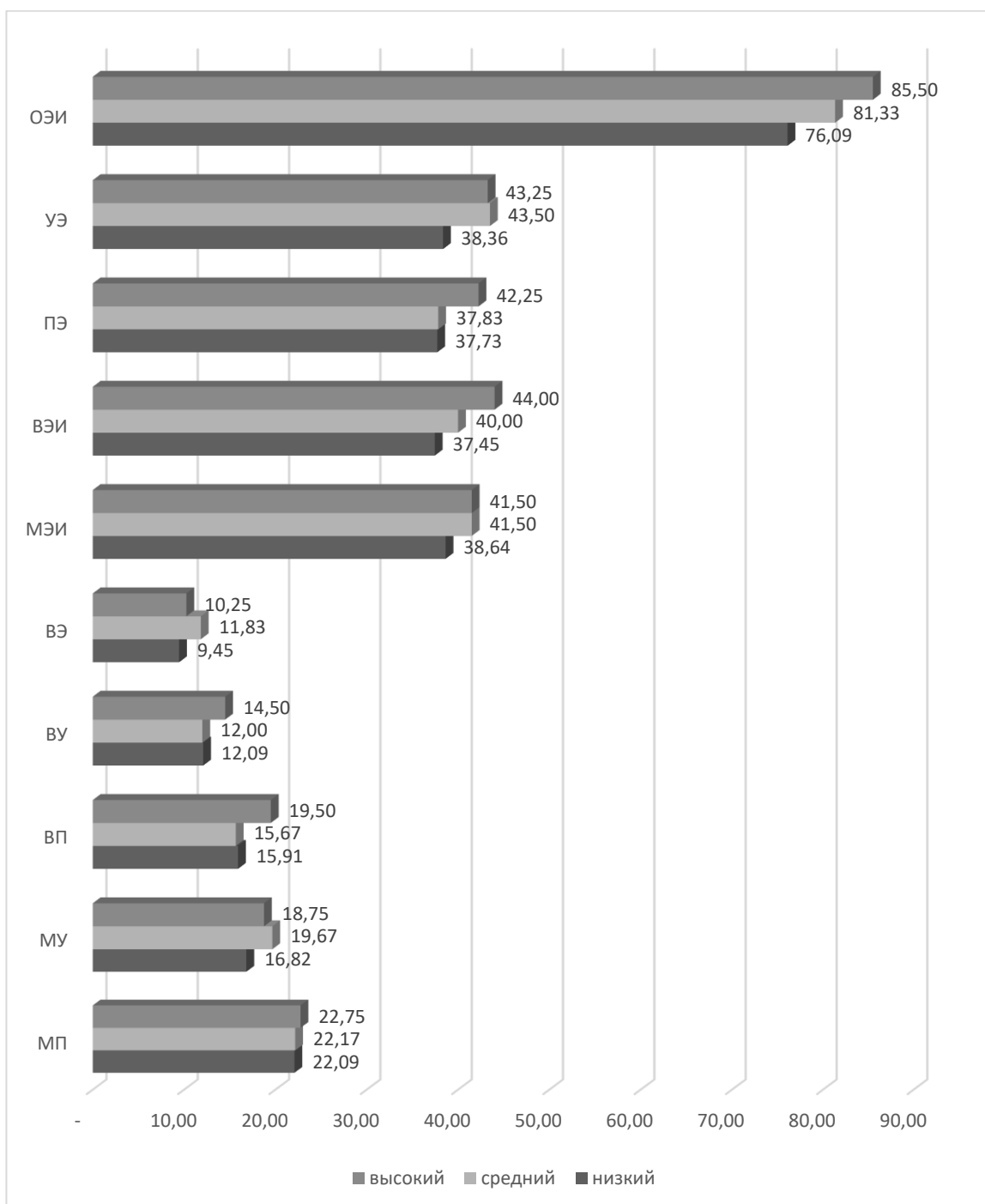


Рис. 2.2.4 Выраженность структурных особенностей эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем уверенности в себе (ср.знач)

Исходя из рисунка 2.2.4 следует, что для студентов с низким уровнем уверенности в себе характерны средние показатели понимания чужих эмоций



(ср.знач=22,09), управление своими эмоциями (ср.знач=12,09), низкие показатели по шкалам управления чужими эмоциями (ср.знач=16,82), понимание своих эмоций (ср.знач=15,91), контроля экспрессии (ср.знач=9,5) понимания эмоций (ср.знач=37,73), низкий межличностный эмоциональный интеллект (ср.знач=38,64) и внутриличностный (ср.знач=37,45), низкий общий уровень эмоционального интеллекта (ср.знач=76,09).

Для студентов со средним уровнем свойственны средние показатели шкал понимания чужих эмоций (ср.знач=22,17), управления чужими эмоциями (ср.знач=19,67), контроля экспрессии (ср.знач=11,8), межличностный эмоциональный интеллект (ср.знач=41,5), низкие показатели понимания своих эмоций (ср.знач=15,67), управления своими эмоциями (ср.знач=12,0), понимания эмоций (ср.знач=37,83) и управления эмоциями (ср.знач=38,36), средний внутриличностный эмоциональный интеллект (ср.знач=44), среднее значение управления эмоциями (ср.знач=43,5), общий уровень эмоционального интеллекта (ср.знач=81,33).

Для студентов высокоуверенных в себе характерны средние значения понимания чужих эмоций (ср.знач=22,75), управления чужими эмоциями (ср.знач=18,75), понимания своих эмоций (ср.знач=19,5), управления своими эмоциями (ср.знач=14,5), контроля экспрессии (ср.знач=10,25), понимание эмоций (ср.знач=42,25), межличностный эмоциональный интеллект (ср.знач=41,5), средний внутриличностный эмоциональный интеллект (ср.знач=44), среднее значение управления эмоциями (ср.знач=43,25), средний общий уровень эмоционального интеллекта (ср.знач=85,5).

В результате статистической обработки были обнаружены статистические различия между группами студентов по уверенности в себе по следующим шкалам: эмоциональная осведомленность ( $p < 0,05$ ), управления эмоциями ( $p < 0,05$ ), понимание эмоций ( $p < 0,05$ ), межличностный эмоциональный интеллект ( $p < 0,01$ ), общий эмоциональный интеллект ( $p < 0,05$ ). Это также дает нам возможность математически доказать.

Студенты с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта – это личности самоактуализирующиеся, которые склонны к самоанализу своего профессионального и жизненного пути при помощи глубокой проработки собственной эмоциональной сферы. Молодые люди, беря под контроль свою экспрессию, наиболее продуктивно могут управлять своим поведением, проще преодолевают тревожность, гнев и раздражение, становятся гораздо более гибкими и тактичными в ситуациях межличностного взаимодействия. Эмоционально развитым людям нравится наблюдать за поведением других, пытаться понять характеры и поступки окружающих. Они хорошо читают мимику и жесты. Таким людям нравится знакомиться и узнавать, они любознательны, испытывают симпатию и принимают тот факт, что все мы разные. Это помогает скорректировать свое поведение и принимать правильные решения. Ведь нет смысла обсуждать важные вещи с человеком, погруженным в свои проблемы, лучше немного выждать, чтобы решения были максимально взвешены и эффективны.

Студенты, обладающие низким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, в процессе беседы держались несколько отстраненно, они недостаточно понимали те эмоции, которые испытывает их собеседник, они проявляли эмоциональную взрывчатость, то есть низкий контроль своих эмоций.

Студентам со средним уровнем развития эмоционального интеллекта свойственно понимать часть своих скрытых мотивов, они учатся управлять своим состоянием, временем, мотивировать себя. Такой подход позволяет эффективно взаимодействовать с внешним миром, достигать целей и добиваться успехов.

Для проверки гипотезы нашего исследования о наличии связи между уверенностью в себе и эмоциональным интеллектом был произведен корреляционный анализ переменных исследования. Результаты отображены на рисунке ниже.

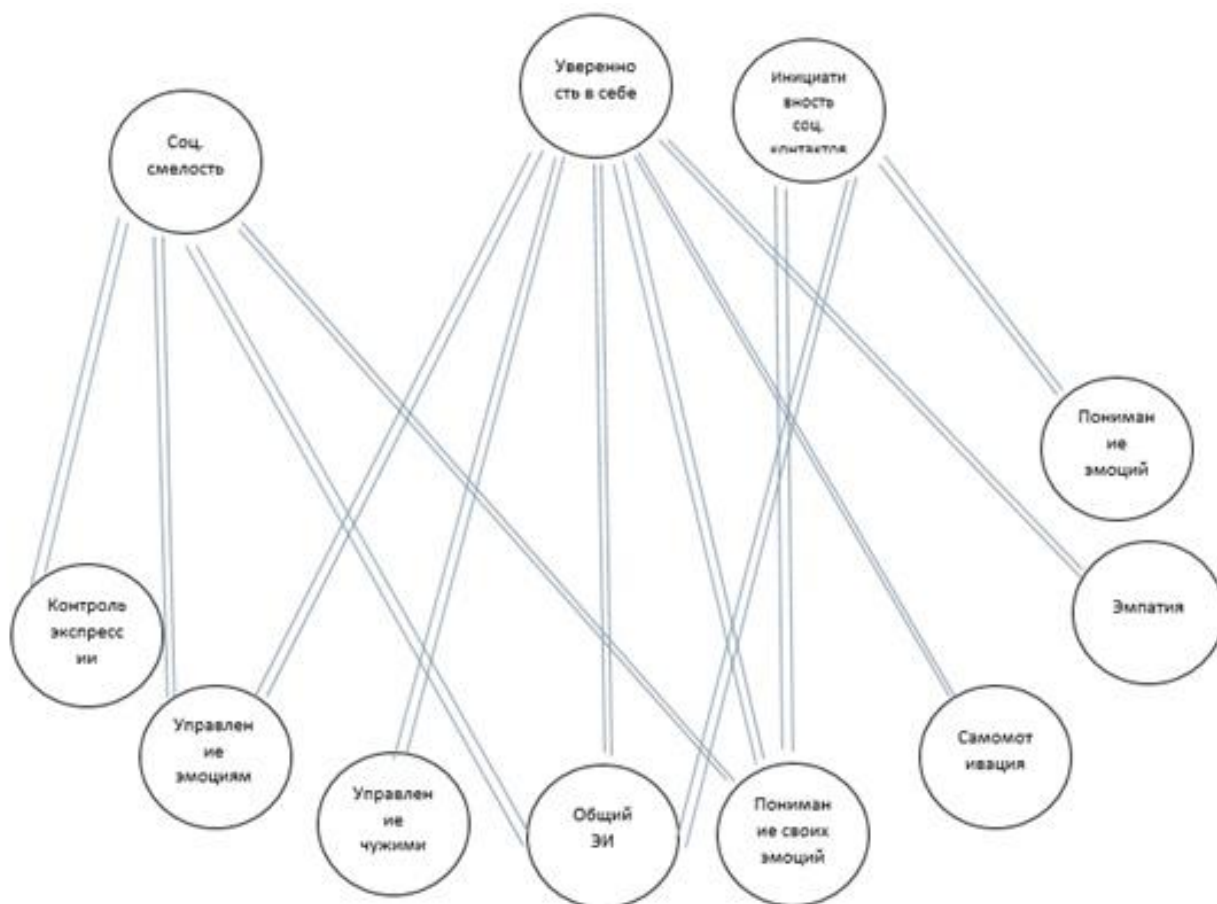


Рис. 2.2.5 Корреляционная плеяда полученных значимых корреляционных связей ( $p < 0,01$ )

Связи на высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) обнаружены между показателями:

- «уверенность в себе» с «общий уровень эмоционального интеллекта», «управление эмоциями», «управление чужими эмоциями», «понимание своих эмоций», «самомотивация», «эмпатия»;

- «социальная смелость» с «контроль экспрессии», «понимание своих эмоций», «управление своими эмоциями», «общий уровень эмоционального интеллекта»;

- «инициатива в социальных контактах» с «общий уровень эмоционального интеллекта», «понимание своих эмоций», «понимание эмоций».

Все установленные связи являются положительными, отрицательных корреляционных связей не обнаружено.

Результаты исследования и статистической обработки следующие:

- обнаружено значительное количество студентов с низким уровнем уверенности в себе при низком уровне эмоционального интеллекта,

- обнаружена связь между уверенностью в себе и эмоциональным интеллектом и его компонентами у студентов.

Таким образом, в результате статистической обработки обнаружена положительная связь на высоком уровне значимости между переменными «общий эмоциональный интеллект» и «уверенность в себе», это означает, что при увеличении уверенности в себе возрастает и эмоциональный интеллект.

Это дает основания для дальнейшего проведения коррекционно-развивающей работы.

### **2.3. Коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение уверенности в себе у студентов**

Обнаруженные нами особенности эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем уверенности в себе: низкие показатели эмоционального интеллекта у студентов с низким уровнем уверенности в себе, и статистическая связь уверенности в себе и эмоционального интеллекта обосновывают необходимость проведения коррекционно-развивающей работы, направленной на повышение уверенности в себе с целью развития эмоционального интеллекта.

Основная цель программы: повышение уверенности в себе как критерия развития эмоционального интеллекта у студентов.

Задачи:

1. Снятие психоэмоционального напряжения; отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;
2. Развитие позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
3. Развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
4. Совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния.

Критерием отбора для коррекционно-развивающей работы стали диагностические данные: студенты с низким уровнем уверенности в себе при низком эмоциональном интеллекте.

Численность контрольной и экспериментальной групп – 10 человек в каждой.

Методические средства реализации программы:

- индивидуальная и групповая работа,
- арт-терапия,
- игротерапия,
- беседа.

Основные принципы психологической работы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно-развивающей программы, не подлежит разглашению.
3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Основные этапы реализации программы:

- снятие эмоционального напряжения,
- формирование уверенности в себе,
- развитие эмоционального интеллекта.

Форма работы групповая. 10 занятий продолжительностью 40-45 минут один раз в неделю.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.
3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Критерии эффективности программы:

1. Повышение уровня уверенности в себе, улучшение самоотношения.
2. Приобретение навыков уверенного поведения.
3. Повышение эмоционального интеллекта.
4. Развитие рефлексии.

## Учебно-тематический план коррекционно-развивающих занятий

№	Цель	Упражнения	Время
1	Вводное занятие	Упражнение на знакомство Знакомство с правилами Беседа о уверенности в себе и уверенном поведении Прощание	40-45
2	Актуализация знаний и представлений	Упражнение 1. «Круги». Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир». Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Упражнение 4. «Походите так, как...» Упражнение 5. «Интересные вопросы». Упражнение 6. «Рожицы»	40-45
3	Оценка своего «Я»	Упражнение 1. «Приветствие». Упражнение 2. «Пирог». Упражнение 3. «Самоисследование». Упражнение 4. «Мнения». Упражнение 5. «Остров». Упражнение 6. «Притча проворону и павлина» Упражнение 7. «На занятии было...»	40-45
4	Формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.	Упражнение 1. «Приветствие» Упражнение 2. «Волшебное зеркало». Упражнение 3. «Маски». Упражнение 4. «Без маски». Упражнение 5. «Калейдоскоп» Упражнение 6. «Рожицы».	40-45
5	Развитие рефлексивности	Упражнение 1. «Приветствие». Упражнение 2. «Афоризмы». Упражнение 3. «Зато я». Упражнение 4. «Хромая обезьяна». Упражнение 5. «Ладонка» Упражнение 6. «Рожицы».	40-45
6	Развитие уверенности в себе	Упражнение 1. «Художники». Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?» Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца». Упражнение 4. «Розовый куст». Упражнение 5. «Путаница». Упражнение 6. «Символ уверенности» Упражнение 7. «Я управляю собой». Упражнение 8. «Ритуал прощания».	40-45
7	Развитие уверенности в себе	Упражнение 1. «Сигнал». Упражнение 2. «Письмо себе любимому». Упражнение 3. «Объявление в газету». Упражнение 4. «Карлики и великаны». Упражнение 5. «Если бы я был». Упражнение 6. «Скульптура».	40-45

		Упражнение 7. «Аплодисменты».	
8	Формирование стремления к саморазвитию	Упражнение 1. «Меняющаяся комната». Упражнение 2. «Зеркало». Упражнение 3. «Годы юности». Упражнение 4. «Моя Вселенная». Упражнение 5. «Бумажные мячики». Упражнение 6. «Мои жизненные цели». Упражнение 7. Рефлексия.	40-45
9	Развитие уверенности в себе	Упражнение 1. «Веселый мячик» Упражнение 2. «Дюжина» «Анализ моментов на которые мы теряем время» Упражнение 3. «Интонация» Игра 4 «Угадай стиль общения» Упражнение 5 «Автопилот» Игра 6 «Сотворение мира» Упражнение 7. «Я такой, какой я есть»	40-45
10	Заключительное занятие	Упражнение 1. «Будь уверен» Упражнение 2. «Наша тень» Упражнение 3. «Я отлично умею» Рефлексия программы Обратная связь Прощание	40-45

Программа представлена в приложении 6.

#### **2.4. Анализ эффективности коррекционно-развивающей программы**

После проведенной программы был произведен повторный срез исследования при помощи той же батареи методик для отслеживания динамики и проверки эффективности проведенной работы.

Для статистического подтверждения эффективности проведенной программы была произведена оценка различий в экспериментальной группе до и после воздействия. Найдены достоверные различия по показателю «уверенность в себе». Полученные данные дают основание полагать, что коррекционно-развивающая программа позволила повысить уровень уверенности в себе в экспериментальной группе.



Таблица 2.4.1

Показатели уверенности в себе у студентов контрольной и экспериментальной групп (ср.знач.)

Шкалы методики	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Уровень уверенности в себе	3,36	5,64*
Социальная смелость	3,55	5,27*
Инициативность в социальных контактах	3,09	4,27

Мы видим, как и говорилось ранее, что для контрольной группы свойственны низкие значения по шкалам «уровень уверенности в себе», «социальная смелость», «инициативность в социальных контактах». Из таблицы 1 следует, что после оказания коррекционного воздействия на экспериментальную группу произошли изменения в этих показателях. Динамика свидетельствует о том, что шкалы уверенности в себе у испытуемых достигли средних значений. Уровень уверенности в себе у испытуемых достиг умеренных средних значений (ср.знач.=5,64).

Студенты отмечают, что они стали больше ориентированы на достижение успеха. Мотивация на успех относится к позитивному её виду. Мотивированный на успех человек, начинает дело, как то, что поможет достичь чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность его достижения. Студенты стали увереннее в себе, в своих силах, ответственные, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели.

Статистическая достоверность различий также показала, что существуют достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами на уровне значимости  $p < 0,05$  по показателям «уровень уверенности в себе» и «социальная смелость».

Для проверки гипотезы о том, что повышение уверенности в себе будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта, представим

ниже данные, полученные по уровню и особенностям эмоционального интеллекта в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2.4.2

Показатели эмоционального интеллекта у студентов контрольной и экспериментальной групп (ср.знач.)

Шкалы методики	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Эмоциональная осведомленность	29,82	30,18
Управление своими эмоциями	18,45	21,91
Самомотивация	22,73	25,36
Эмпатия	26,45	26,45
Управление эмоциями других	23,73	25,27

Из таблицы 2 следует, что произошли небольшие изменения по всем показателям: «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «самомотивация», управление эмоциями других», кроме показателя «эмпатия», но статистически достоверных различий обнаружено не было. Это может быть связано с тем, что произошедшие изменения имеют небольшую выраженность в количественных данных.

Обратимся к остальным изучаемым особенностям эмоционального интеллекта и его уровням.

Таблица 2.3.3

Показатели эмоционального интеллекта у студентов контрольной и экспериментальной групп (ср.знач.)

Шкалы методики	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Общий уровень эмоционального интеллекта	76,09	88,18*
Межличностный ЭИ	38,64	42,55
Внутриличностный ЭИ	37,45	44,91*
Управление эмоциями	38,36	43,18
Управление своими эмоциями	12,091	14,73*
Управление чужими эмоциями	16,82	21,45**
Понимание эмоций	37,73	40,55
Понимание своих эмоций	15,91	17
Понимание чужих эмоций	22,09	25,64*
Контроль экспрессии	9,45	14,18**

Согласно результатам таблицы 3 по всем показателям эмоционального интеллекта обнаружена положительная динамика. Так, общий показатель эмоционального интеллекта стал средних умеренных значений (ср.знач=88,18), умеренной выраженности стали и показатели межличностного (ср.знач=42,55) и внутриличностного (ср.знач=44,91) эмоционального интеллекта, показатели управления (ср.знач=43,18) и понимания эмоций (ср.знач=40,55), контроль экспрессии (ср.знач=14,18), управления своими (ср.знач=14,73) и чужими эмоциями (ср.знач=21,45), понимание своих (ср.знач=17) и чужих эмоций (ср.знач=25,64).

Достоверные различия между экспериментальной группой и контрольной по признаку эмоционального интеллекта найдены на очень высоком уровне значимости ( $p < 0,01$ ) по шкале «контроль экспрессии» и «управление чужими эмоциями». Достоверные различия ( $p < 0,05$ ) обнаружены по шкалам «понимание чужих эмоций», «управления своими эмоциями», «внутриличностный эмоциональный интеллект» и «общий уровень эмоционального интеллекта».

Таким образом, проведенная нами коррекционно-развивающая программа оказалась результативной, удалось достичь повышения уровня уверенности в себе у студентов и отдельных её показателей. Повышение уверенности в себе также способствовало повышению уровня эмоционального интеллекта и его компонентов, это было доказано при помощи статистических и количественных методов анализа результатов исследования.

Более продолжительная работа в этом направлении поможет достичь больших результатов и оказать влияние на те компоненты эмоционального интеллекта, которые не удалось изменить в нашем исследовании.

Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла своё подтверждение. Студенты с разным уровнем уверенности в себе характеризуются разными особенностями эмоционального интеллекта, а именно для студентов с высоким уровнем уверенности в себе характерны более развитой способностью к управлению собственными эмоциями и умением контролировать эмоциональные проявления; повышение уверенности в себе будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта.

В результате нашего исследования было обнаружено преобладающее количество студентов с низкой уверенностью в себе, которые характеризуются низкими показателями социальной ответственности и инициативности социальных контактов. У этих студентов был также обнаружен низкий уровень эмоционального интеллекта и всех его показателей. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение уверенности в себе у студентов. Мы предположили, что повышению уверенности в себе у студентов будет способствовать повышению эмоционального интеллекта. После проведения программы была обнаружена положительная динамика, повысилась уверенность в себе и, как следствие, в положительную сторону изменились показатели эмоционального интеллекта и его уровень.

Таким образом, поставленная гипотеза исследования нашла своё подтверждение, а разработанная психокоррекционная программа оказалась эффективной. Студенты с разным уровнем уверенности в себе характеризуются разными особенностями эмоционального интеллекта, а именно для студентов с высоким уровнем уверенности в себе характерны более развитой способностью к управлению собственными эмоциями и умением контролировать эмоциональные проявления; повышение уверенности в себе будет способствовать повышению уровня эмоционального интеллекта.

## Заключение

Актуальность темы исследования объясняется тем, что для студента уверенность в себе имеет большое значение, так как от данного качества личности зависит формирование всех её сторон и её эмоциональной сферы, развитие способностей, обучаемости, готовности воспринимать и усваивать информацию. Противоречие между потребностями общества в студентах с развитым эмоциональным интеллектом и реальным положением в этом обществе, недостаточным вниманием в учебном процессе к психолого-педагогическим условиям и технологиям развития важнейшего профессионального качества психолога обусловила проблему исследования.

В нашем исследовании уверенность в себе мы определяем вслед за Д. Гоулманом как компонент эмоционального интеллекта. Приверженцем этой точки зрения является и Р. Бар-Он. Эмоциональный интеллект - это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо). В этой теории основными составляющими эмоционального интеллекта являются понимание и управление эмоциями. Автор выделяет два вида эмоционального интеллекта: внутриличностный и межличностный.

Уверенность в себе мы понимаем как свойство личности, ядром которого является положительная оценка индивидом своих навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей (В.Г. Ромек). То есть уверенность в себе — это принятие своих действий, решений, навыков как правильных, уместных. Уверенность в себе выступает как стиль саморегуляции, который

включает в себя стиль организации мыслительного процесса и специфическую эмоционально-оценочную автостимуляцию личности.

В результате эмпирического исследования нам удалось обнаружить преобладающее количество студентов с низким уровнем уверенности в себе. Этих студентов характеризуют низкие показатели социальной смелости и инициативности в социальных контактах. Внешние признаки, которые могут говорить о неуверенной в себе личности: сутулая спина, сгорбленные плечи, скудная или скованная жестикуляция, слишком быстрая речь. Также установлено, что для лиц со средней уверенностью в себе свойственна высокая социальная смелость и средняя инициатива в социальных контактах, а студентам с высоким уровнем уверенности в себе - высокие представленные показатели.

Для более детального изучения эмоционального интеллекта нами были использованы две методики, шкалы которых дополняют друг друга. Согласно этим данным установлено, что для студентов с низким уровнем уверенности в себе свойственны: низкие значения по шкалам управления эмоциями, низкий уровень самомотивации, средние уровни эмоциональной осведомленности и средние значения по шкале эмпатии, средние показатели понимания чужих эмоций, управление своими эмоциями, низкие показатели по шкалам управления чужими эмоциями, понимание своих эмоций, контроля экспрессии, понимания эмоций, низкий межличностный эмоциональный интеллект и внутриличностный, низкий общий уровень эмоционального интеллекта.

В результате статистической обработки обнаружена положительная связь на высоком уровне значимости между переменными «общий эмоциональный интеллект» и «уверенность в себе», это означает, что при увеличении уверенности в себе возрастает и эмоциональный интеллект. Это дало основание для разработки и проведения коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на повышение уверенности в себе. Критерием отбора в рабочую группу стали полученные диагностические данные:

студенты с низким уровнем уверенности в себе при низком эмоциональном интеллекте.

Нами обнаружено, что проведённая нами коррекционно-развивающая программа оказалась результативной, удалось достичь повышения уровня уверенности в себе у студентов и её показателей. Повышение уверенности в себе также способствовало повышению уровня эмоционального интеллекта и его компонентов, что было доказано при помощи статистических и количественных методов анализа результатов исследования.

Можно предположить, что более продолжительная работа в этом направлении поможет достичь больших результатов и оказать влияние на те компоненты эмоционального интеллекта, которые не удалось изменить в нашем исследовании.

Студенты с разным уровнем уверенности в себе характеризуются разными особенностями эмоционального интеллекта: для студентов с высоким уровнем уверенности в себе характерны более высокий уровень эмоционального интеллекта, эмпатии, управления и контроля эмоций; повышение уверенности в себе способствует повышению уровня эмоционального интеллекта. Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла своё подтверждение.



## Список использованной литературы

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. — Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2011. — 388 с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к исчезновению? / И.Н. Андреева // Психологический журнал. Минск, 2006. - №1.- С. 28-32.
3. Алексеева, Е.Е. Типологические особенности студентов психологических и педагогических специальностей / Е.Е. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2009, № 4, С. 207-212.
4. Белобородов, А.М. Активные методы формирования эмоционального интеллекта студентов-психологов /А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова, А.М. Белобородов // Педагогическое образование в России .- М. – 2015.- 230 с.
5. Бибарсова, Н.В. Оптимизация семейного самоопределения посредством развития эмоционального интеллекта юношей и девушек / Н.В. Бибарсова// Вестник ЧГПУ. 2014. №7.
6. Бородаенко Е.А. Эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание / Е.А. Бородаенко // Научный поиск. – 2012 - №2. – С. 8-16.
7. Выскочил, Н.А. Детерминанты уровня эмоционального интеллекта. Социальная психология и коррекционная педагогика // Казанский педагогический журнал.- 2009, № 11-12.
8. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Г. Гарднер.- М. : И. Д. Вильяме, 2007. – 300 с.
9. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман.- М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.- 340 с.
10. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект : пер. с англ. / Д. Гоулман. - Владимир : АСТ, 2009. - 107 с.

11. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Макки Энни. Пер. с англ. 3 изд. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008.- 301 с.

12. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С.П. Деревянко // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. - Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. - Ч. 1. - С. 108-112. 45.

13. Двойнин, А.М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А.М. Двойнин, Г.И. Данилова // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология.-2012.- С. 31-40

14. Долготович, И.В. Эмоциональный интеллект: методологический аспект проблемы / И.В. Долготович // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных. № 6. 2009. – С. 45-60

15. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. / Е.П. Ильин. - СПб: "Питер", 2001. - 752 с. - (Серия "Мастера психологии").

16. Ивашкене, В.П. Анализ физической активности и уверенности в себе студентов гуманитарных факультетов вузов Литвы/ В.П. Ивашкене, В.В. Скирене, Ю.Ю Чепелёне // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.-2013.- С. 23-29

17. Казанцева, Е.В. Уверенность в себе как важное качество личности / Е.В. Казанцева, С.З. Захарович// Образование и наука.-2004.- С.56-80

18. Карпов, А.В. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности // Вестник Ярославского государственного университета. 2008.- № 10.- С. 63

19. Карпов, А.В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А.В. Карпов, А.С. Петровская // Вестник интегративной психологии». -2006.- № 4.- С. 60-78

20. Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика / А.В. Карпов, А.С. Петровская. Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 400 с.
21. Котлярова, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью студентов вуза / Н.С. Котлярова // Вестник Брянского государственного университета.-2011.- С. 130-140
22. Куликов, В.Ю. Межполушарные особенности эмоционального интеллекта / В.Ю. Куликов, В.Ю. Антропова, Л.К. Осинцева, А.А. Козлова// JournalofSiberianMedicalSciences.-2015.- С. 120-128
23. Кете де Врис, М. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. / М. Кете де Врис.- Пер. с англ. - М.: «Альпина Бизнес Букс», 2004. - 311 с.
24. Латушкина, Е.В. Исследование эмоциональной сферы личности в интерпретации и опознании эмоций : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2006.- 170 с.
25. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М. : Ин-т психологии РАН, 2009. - С. 264-278.
26. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями — эмпирический анализ / Д.В. Люсин [и др.] / Социальный интеллект : теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. — М. : Институт психологии РАН, 2004. — С. 129-140.
27. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

28. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

29. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М. : Институт психологии РАН, 2004. – 430 с.

30. Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов / И. Н. Мещерякова // Актуальные проблемы профессиональной подготовки студентов в гуманитарном вузе : материалы науч.-практ. конф. в 3-х ч. / Московский гуманитарно-экономический институт (отв. ред. В.В. Волкова). — М. : МГЭИ, 2009.— Ч. 2. — С. 57-67.

31. Мещерякова, И.Н.Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе / И.Н. Мещерякова //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.-2010.- С. 56-70

32. Мэйера, П. «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство/ П. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо. — М.: Институт психологии РАН, 2010 г. — 174 с.

33. Морозова, И.С. Уверенность в себе как условие повышения продуктивности учебно-познавательной деятельности студентов / И.С. Морозова, Н.Ю Будич // Интеграция образования.-2004.- С. 210-230

34. Нгуен, М.А. Роль эмоционального интеллекта в становлении личности студента-профессионала / Нгуен М.А. // Профессиональное образование. Столица. - "Новые педагогические исследования". № 5, 2007. С.137-140.

35. Нгуен, М.А. Явление эмоционального интеллекта в концепциях российских и зарубежных исследователей / М.А. Нгуен // Современные проблемы гуманитарных наук: международный сборник научных трудов

преподавателей и студентов высшей школы / отв. ред. Г.А. Быковская. Воронеж : ВГТА, 2007. — Вып. 3. — С. 60—62.

36. Наговец, Л.Ю. Уверенность личности как психологический феномен / Л.Ю. Наговец // Педагогическое образование в России.- 2012.- С. 45-60

37. Никитина, О.П. Особенности формирования уверенности в себе у студентов/ О.П. Никитина // Педагогическое образование в России.-2015.- С. 34-50

38. Никитина, О.П. Влияние Духовных практик на формирование уверенности в себе / О.П. Никитина // Педагогическое образование в России.- 2014.- С. 112-120

39. Овешникова, Н.А. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии студентов вуза / Н.А. Овешникова, О.Б. Симатова // Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы : материалы IX всерос. молодеж. науч.-практ. конф. (Чита, 28 апр. 2016 г.). - Чита, 2016. - С. 149-153.

40. Орел, Е. Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностики. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Е. Орел, Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюз, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. 2004. Т.1. № 4. С.3-24.

41. Панфилова, А.П., Михальченко С.С. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности менеджеров / А.П. Панфилова, С.С. Михальченко // Человек и общество.- 2013.- №4 (37).- С. 30-39

42. Параскевова, К.Г. Особенности личности помогающих специалистов с разным уровнем эмоционального интеллекта / К.Г. Параскевова // Вестник Одесского национального университета.— 2012 - № 8(20). С. 425-432.

43. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Дж.Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 1, № 4, 2004. С. 3 - 26.

44. Ромек, В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997.- 140 С.

45. Ромек, В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестн. Вып. 1. Ч. 2. Ростов н/Д : Изд-во РГУ, 1996. С. 132-138

46. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек.- СПб.: Речь, 2003.-320 с.

47. Рубинштейн, Н. В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Н.В. Рубинштейн.: Эксмо, 2007.- 312 с.

48. Симатова, О.Б. Специфика эмоционального интеллекта студентов вуза, обучающихся на различных факультетах / О.Б. Симатова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология.- 2017.- С. 78-100

49. Старов, М.И. Теоретико-методологический анализ феномена «уверенность в себе» в отечественных и зарубежных науках/ М.И. Старов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки.- 2013.- С. 150-163

50. Савенков, А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Вестник практической психологии образования.- 2006.- №1(6).- С. 30-38.

51. Солодкова, Т.И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» / Т.И. Солодкова // Психопедагогика в правоохранительных органах.- 2011. №2.- С. 95-112

52. Скотникова, И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И.Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 52 - 60.
53. Степанов, И.С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности / И.С. Степанов. Диссертация.- 2010 г.- 192 с.
54. Субботин, В. Эмоциональный интеллект - универсальный рецепт успеха? [Электронный ресурс] / В. Субботин // [http://www.antropos.ru/articles\\_item.php?lang=rus&aid=173](http://www.antropos.ru/articles_item.php?lang=rus&aid=173)
55. Ушаков, Д.В. Практический интеллект и адаптация к среде у школьников и студентов / Д.В. Ушаков, А.Е.Ивановская // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М. : Институт психологии РАН, 2004.- С. 260-283
56. Ушаков, Д.В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Д.В. Ушаков. М. : Институт психологии РАН, 2003.- 350 с.
57. Холл, Н. Опросник EQ (Методика оценки "эмоционального интеллекта"). //Н. Холл. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. - 215 с.
58. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А.Алешина. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.- 190 с.
59. Юркевич, В.С. Проблема эмоционального интеллекта / В.С. Юркевич // Вестник практической психологии образования. 2005. № 3 (4).- 176 с.
60. Bar-OnR., ParkerJ.D. A. TheHandbookofemotionalintelligence. SanFrancisco : Jossey-Bass, AWileyCompany, 2000.
61. Emmerling R. J., Shanwal V. K., Mandai M. K. Emotional Intelligence: Theoretical and Cultural Perspectives. New York : Nova Science Publishers, 2007.
62. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // Imagination, Cognition, and Personality. - 1990. - Vol. 9. - P. 185-211.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**