

УДК 316.6

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СРЕДСТВО ПОСТРОЕНИЯ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Р. Д. Шилова¹

¹regina_shilova_87@internet.ru

¹ ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий» (УУНИТ)

Поступила в редакцию 26.04.2023

Аннотация. В статье раскрываются понятия эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания, описываются причины необходимости овладения навыками эмоционального интеллекта, а также предлагается поэтапный план овладения ими и способы возвращения себя в ресурсное состояние. Кроме того, на основе исследований ученых в данной области демонстрируется значимость эмоционального интеллекта как навыка и обосновывается необходимость внедрения данной дисциплины в образовательные программы. Целью данной статьи является определение необходимости внедрения эмоционального интеллекта как дисциплины в образовательные учреждения. В ходе данного исследования были применены методы анализа и сопоставления, также был использован сравнительный метод. В случае выявления необходимости изучения обучающимися эмоционального интеллекта, указанная дисциплина сможет успешно применяться в образовательных учреждениях и найти положительный отклик как со стороны обучающихся, так и со стороны преподавателей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, ресурсное состояние, успех.

ВВЕДЕНИЕ

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему кто-то более успешен в карьере, а кто-то менее? Почему кто-то постоянно жалуется на жизнь, а другой радуется каждому дню? Почему кто-то «буллит» других, а кто-то ладит со всеми? А кто-то долгие годы проводит в токсичных отношениях? Все это происходит от чувства эмоциональной незащищенности, вызванного отсутствием понимая своих собственных эмоций и эмоций других людей и умения создавать правильные эмоциональные связи с другими людьми.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Еще в 1872 г. Чарльз Дарвин в своей книге «Выражение эмоций у человека и животных» заметил, обосновал и доказал, что есть жесты, мимические движения, которые свойственны абсолютно всем людям, независимо от их происхождения и общества, в котором они социализировались (например, мы все краснеем от смущения или гнева, приподнимаем брови и расширяем глаза, когда нас что-то удивляет или пугает). Во-вторых, Дарвин доказал, что эмоции и физическое состояние человека тесно взаимосвязаны и влияют одно на другое. В-третьих, он доказал, что выражать себя эмоционально – социально важно. В том числе это важно даже для животных: животные демонстрируют агрессию, угрозу, готовность напасть или защититься, демонстрируют страх и подчинение, дружелюбие и нежелание ссориться.

Всё это говорит о важности эмоционального интеллекта (в данном случае для выживания) даже для созданий, чей разум гораздо менее сложный, чем разум человека [7].

Когда мы слышим слово «эмоциональный», мы представляем себе человека, крайне экспрессивно выражающего свои эмоции. Действительно, у слова «эмоциональный» имеется негативная коннотация. Однако «эмоциональный интеллект» и «эмоциональность» – не одно и то же. Эмоциональный интеллект – это способность понимать и справляться со своими и чужими эмоциями. Термин «эмоциональный интеллект» появился в 1990 г., был впервые употреблен Дж. Мейером и П. Саловеем и предполагает овладение тремя ключевыми навыками:

1. Эмоциональное осознание означает сочувствие к другим и к себе самому.
2. Способность контролировать эмоции и применять эти способности для решения проблем.
3. Способность справляться с эмоциями, включающая контроль своих собственных эмоций, а также утешение или подбадривание других людей.

Таким образом, эмоциональные люди не всегда владеют навыками эмоционального интеллекта. Эмоциональные люди способны свободно выражать свои эмоции, но они часто могут не осознавать, какое воздействие они в это время оказывают на других людей, и действительно ли стоит в данный момент выражать именно эти эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Когда человек не понимает, что он чувствует, не осознает причины своего негативного эмоционального состояния, и это длится продолжительный период, может возникнуть опасное состояние, называемое «эмоциональное выгорание». Этот термин был введен американским психологом Гербертом Фрейденбергером в 1970-х гг. По определению психолога, эмоциональное выгорание – «постепенная утрата человеком эмоциональной, когнитивной и физической энергии, которые влекут симптомы эмоционального и умственного истощения, часто физического утомления, личной отстраненности и отсутствия удовлетворения выполненной работой» [5].

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, неважно, в какой сфере вы задействованы и каким образом ведется ваша деятельность. С ним можно жить, но иногда ситуация выходит из-под контроля, и человек уже не в состоянии справиться со стрессом, он может начать оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Вот несколько признаков эмоционального выгорания:

1. Вы испытываете хроническую усталость. Существует разница между обычной усталостью и хронической. Оба эти состояния являются реакцией на факторы стресса, но в отличие от обычной усталости, которую можно устранить, просто немного отдохнув, от хронической усталости избавиться не так-то просто. При хронической усталости не помогают ни сон, ни отдых. Человек постоянно пребывает в состоянии крайней степени усталости.

2. Вы перестаете выполнять ежедневные обязательные ритуалы. Плохое питание и недостаток сна негативно сказываются как на физическом, так и на психическом здоровье человека. Согласно исследованиям ученых, люди с эмоциональным выгоранием часто страдают от потери аппетита, а сон не восстанавливает их сил. В тяжелых случаях люди даже перестают выполнять ежедневные обязательные ритуалы (такие, как чистка зубов и принятие душа).

3. Снижается работоспособность. Если вы заметили тенденцию к снижению качества работы в последнее время, скорее всего, у вас эмоциональное выгорание. Состояние эмоционального выгорания развивается постепенно, именно поэтому часто бывает сложно отследить точку старта.

4. Вы становитесь эмоционально нестабильным. Если у вас «скачет» настроение, и вы при этом игнорируете свое психическое здоровье и не реагируете на собственные эмоциональные потребности, мозгу становится сложнее контролировать эмоции. Вы становитесь

более чувствительным и раздражительным. В состоянии эмоционального выгорания слезы, как правило, бывают неконтролируемыми и зачастую переходят в громкие рыдания. Триггером может послужить любая мелочь (молоко «убежало», кто-то из домашних съел вашу шоколадку, курьер привез не ту пиццу, что вы заказали и т. д.). Часто такое состояние сопровождается ощущением бессилия, пессимистическим настроением, не покидающим чувством вины и опустошения и злостью. Все это – признаки того, что ваш мозг просто кричит о помощи.

5. Плохое настроение становится вашим обычным состоянием. По данным исследований ученых-психологов, на ранней стадии эмоционального выгорания могут наблюдаться признаки отсутствия энергии и мотивации. Если данные симптомы оставить без внимания, они могут перерасти в нервозность и даже депрессию. Если плохое настроение у вас бывает чаще, чем хорошее или хотя бы нейтральное – пора начать заботиться о своем психическом и эмоциональном здоровье.

6. Рушатся отношения с близкими. Отсутствие энергии и желания проводить время с семьей и друзьями является одним из самых тревожных сигналов. Также при таком состоянии учащаются конфликты с самыми близкими и любимыми людьми. Эмоциональное выгорание – неприятная вещь, влияющая не только на психическое здоровье человека, но и на качество его социальных ролей. Именно поэтому в таком состоянии человеку хочется скорее спрятаться от всех и ни с кем не разговаривать.

7. Вы чувствуете бессилие (отчаяние, осознаете, что не справляетесь). В состоянии отчаяния человек перестает ощущать удовлетворение от тех вещей, которые когда-то имели для него большое значение, и уже не может радоваться тому, что когда-то так любил. Причина в том, что человек с эмоциональным выгоранием уверен, что все, что он делает – неважно. Он перестает видеть свет в конце туннеля и просто сдается.

В обществе, где важен успех и достижения, всех нас с детства учат быть успешными, стремиться к большему. Однако всему есть свой предел. Эмоционально выгореть легко, а вот потушить этот пожар гораздо сложнее. Пришло время позаботиться о своем психическом и эмоциональном здоровье.

СПОСОБЫ ВЕРНУТЬ СЕБЯ В РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

Как известно, первым шагом к решению проблемы является признание ее существования и необходимости что-то с этим делать. Существуют несколько способов вернуть себя в ресурсное состояние. Вот некоторые из них:

1. Мойте посуду. Это может показаться необычным, но, по данным исследований американских ученых, мытье посуды (вручную, конечно!) может положительно повлиять на эмоциональное состояние. В исследовании с участием 51 человека выяснилось, что у людей, которые осознанно мыли посуду, нервозность снизилась на 27%, в то же время у них был отмечен душевный подъем на 25%. Каким же именно образом необходимо «осознанно» мыть посуду? Постарайтесь внимательно следить за тем, как вы постепенно стираете грязь с тарелок, чашек и т. д. Сфокусируйтесь на запахе моющего средства, на теплой воде, касающейся ваших рук. Таким образом, «приземляя» себя, возвращая к реальности, вы помогаете себе восстановиться в эмоциональном плане.

2. Обнимайте близких и держитесь за руки. Обнимая и прижимая к себе любимого человека или ребенка, вы помогаете своему организму вырабатывать эндорфины (гормоны радости) и снижать уровень кортизола (гормона стресса). Если вам некого обнимать – мягкая игрушка тоже поможет в некоторой степени.

3. Не сутультесь! Согласно исследованиям по терапии поведения и экспериментальной психиатрии, прямая спина может положительно влиять на общее состояние организма, а также снижать усталость. Попробуйте держать спину прямо хотя бы три минуты, и усталость значительно снизится.

4. Относитесь к стрессу как к испытанию. Постройте план того, как вы будете избавляться от стресса и визуализируйте, как вам станет хорошо, когда вы больше не будете испыты-

вать стресс. Относитесь к стрессу не как к врагу, а как к другу, которому необходима сейчас ваша поддержка.

5. Медитация. Безусловно, все уже когда-то слышали о пользе медитации. Если впереди вас ждет тяжелый или напряженный день – 5–10-минутная утренняя медитация будет самой лучшей инвестицией в этот день. Если вы новичок в медитациях, рекомендуется начинать именно с 5–10 минут, добавляя по 5 минут в неделю. Во время медитации человек концентрируется на себе, на своих ощущениях, таким образом отрешаясь от проблем, и, обновленный, продолжает рутинные дела.

6. Ложитесь спать вовремя. Согласно исследованиям ученых, у людей, которые спят недостаточно, снижается уровень реакции.

Важно найти тот способ, который подойдет конкретно вам. Кому-то, возможно, не подойдет ни один из перечисленных, и тогда он сможет найти свой собственный. Кому-то помогает творческая деятельность (рисование, вышивание, вязание и т. д.).

ПОЧЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ НЕОБХОДИМО УЧИТЬСЯ?

Приятно осознавать, что знаешь, как решить проблему эмоционального выгорания, и снова прийти в ресурсное состояние. Однако гораздо проще не допустить проблемы.

Часто родители хотят, чтобы их дети были здоровы, хорошо учились, занимались спортом, играли на музыкальных инструментах, учили иностранные языки. Но лишь немногие задумываются об эмоциональном развитии ребенка. Как известно, детская психика намного более «нежная», чем взрослая. Дети не способны самостоятельно идентифицировать свои эмоции, и иногда, не понимая, что они в этот момент ощущают, дети могут выражать чувства одиночества или страха в форме агрессии. Если родители не владеют навыками эмоционального интеллекта, вместо слов поддержки, они говорят ребенку: «Ничего страшного», «Да, не расстраивайся ты!», «Успокойся», «Не плачь, ты же большой мальчик/девочка». Скорее всего, многие из нас слышали в детстве подобные фразы. Родители говорят их, потому что им самим в детстве говорили то же самое, их родители действовали по данным им шаблонам поведения и т. д. Не принято было «высовываться», «быть выскочкой», и, напротив, всячески поощрялся навык сдерживания и замалчивания собственных эмоций. Став взрослыми, такие люди должны сами избавляться от подобных установок, адаптироваться к современной реальности, самостоятельно овладевая одним из важнейших на сегодняшний день *soft skills*. Не понимающий собственных эмоций человек гораздо сильнее будет переживать расставания с друзьями или партнерами, поскольку он будет просто не в состоянии понять, что чувствует он сам и другие люди в этот момент. Не придавая значения эмоциям и не зная, что с ними делать в принципе, человек склонен думать, что он просто не должен себя так чувствовать. Но заставить себя чувствовать что-то одно, а не другое – невозможно. Именно поэтому необходимо самим учиться ценить эмоции, а не обесценивать их. Понимая, что в данный момент переживает человек, мы учимся реагировать соответствующим образом.

КАК ОВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Безусловно, путь к постижению навыков эмоционального интеллекта тернист, но это определенно того стоит. Вот несколько шагов к овладению эмоциональным интеллектом:

1. Признание собственных эмоций. Но признать их необходимо не просто как таковые, необходимо признать их как нечто, имеющее ценность. А они действительно представляют ценность. Согласно исследованиям профессора нейробиологии, психологии и философии Южно-Калифорнийского университета Антонио Дамасио, людям с повреждениями частей мозга, отвечающих за проявление эмоций, сложнее принимать рациональные решения. Вот насколько важны эмоции. Далее можно начинать просить людей рассказать, что они чувствуют, и не бояться говорить о своих собственных эмоциях, таким образом пытаясь избавиться от навязанных стереотипов о том, что испытывать эмоции – это плохо.

2. Вторым шагом является выявление и анализ эмоций. Зачастую, когда мы говорим об эмоции или испытываем ее, может происходить подмена понятий. Мы неосознанно можем заменить реальную эмоцию той, что нам кажется привычнее, или той, с которой мы уже справлялись ранее. Но эмоций гораздо больше, чем мы можем себе представить, и у каждой есть своя функция. С каждой из них необходимо работать по-разному.

3. Следующим шагом является принятие и осознание эмоций. Эмоции не могут быть хорошими или плохими. Они просто есть, а подтекст (позитивный или негативный) им навязывает общество. Можно попробовать периодически записывать испытываемые вами эмоции.

4. Следующим шагом является рефлексия над своими эмоциями и причинами их возникновения. Иногда понимание причины возникновения той или иной эмоции само по себе помогает справиться с проблемой.

5. Следующий шаг – вы справляетесь со своими эмоциями. Положительный эффект от выражения своих эмоций на бумаге был доказан учеными Джеймсом Пеннебейкером и Джошуа Смитом в книге «Письменное самораскрытие». Выражение эмоций на бумаге позволяет дистанцироваться и посмотреть на них со стороны. Одним из эффективных способов понять собственные чувства и чувства других людей является также изучение литературы по данной тематике. Важен и опыт других людей: можно, например, просить знакомых поделиться их опытом переживания тех или иных эмоций.

6. И последний шаг – научиться справляться с эмоциями других людей. Как только вы начнете понимать свои собственные эмоции, и даже в процессе познания своих эмоций, вы начнете осознавать, что вам становится все легче и легче понимать эмоции других людей. Будет гораздо эффективнее, если вы будете спрашивать других людей, каким образом вы могли бы их поддержать в эмоциональном плане. А высшим пилотажем будет, если вы спросите их, как они считают, каким образом они могли бы помочь себе сами. Таким образом, они тоже начнут познавать эмоциональный интеллект.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПРИ ПОСТРОЕНИИ КАРЬЕРЫ

«В России развитию эмоционального интеллекта уделяется крайне мало времени» [11]. Как сказал Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин, «у молодежи, у наших граждан должны появиться новые возможности для качественного образования, для трудоустройства, профессионального роста. Повторю еще раз: возможности, а не проблемы» [7].

В первую очередь, эмоциональный интеллект как дисциплина должен быть включен в образовательную программу дошкольников и школьников. Особое значение эмоциональный интеллект имеет именно для дошкольников, которые в силу возраста еще не умеют выстраивать психологически комфортные взаимоотношения в коллективе и пытаются разрешить любые разногласия с помощью физической силы. Дети же школьного возраста уже в состоянии описывать собственные эмоции: что они чувствуют в тот или иной момент и почему. Закончив школу, такие дети будут свободно себя чувствовать, испытывая какие-то эмоции, а также будут максимально комфортно для себя и других реагировать на эмоции других людей.

Дэвид Векслер, американский психолог, психодиагност, создатель шкал интеллекта для взрослых и детей выдвинул предположение о том, что эмоциональные компоненты интеллекта могут иметь решающее значение для успеха в жизни (1940 г.) [4].

В научной статье «История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке» Л. М. Наймушиной, говорится о том, что исследования также «нашли отражение в работах К. Э. Изарда. Эмоция, по мнению ученого, – это «нечто, что переживается как чувство (feeling), которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия». Следовательно, существует взаимодействие эмоций, процессов развития личности и социальных отношений, а именно: «эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло. Если вы охвачены гневом, вы не

броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция регулирует или, вернее сказать, фильтрует наше восприятие» [4].

Рувен Бар-Он рассматривает эмоциональный интеллект как «совокупность некогнитивных способностей, компетенций, умений, которые влияют на способность быть успешным в совладении с требованиями и давлением окружающей среды» [4].

В своей работе «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь значение больше, чем IQ» (1995 г.) американский журналист и психолог Д. Гоулман определяет эмоциональный интеллект как «способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишиться себя возможности думать, сопереживать и надеяться» [4].

Учитывая мнения вышеупомянутых ученых, можно сделать вывод о том, что люди, владеющие навыками эмоционального интеллекта, склонны принимать более рациональные решения и в случае неудач переживать связанные с ними эмоции гораздо быстрее и безболезненнее. Вместо того чтобы тратить время и энергию на ненужные переживания, они идут дальше, ищут новые пути решения, обучаются и самосовершенствуются. Такие люди также будут строить более комфортные взаимоотношения с коллегами, руководством и подчиненными, поскольку будут понимать, что чувствует человек в данный момент, каким образом ему необходимо преподнести ту или иную информацию и стоит ли начинать с ним разговор в данный момент.

В статье были использованы данные исследований некоторых ученых, на основании которых затем были сделаны выводы. По данным опросов В. П. Кутеевой, Г. Н. Юлиной и Р. С. Рабадановой, среди качеств, которые должны характеризовать выпускника вуза, большинство студентов называют профессионализм (79%), а также всестороннее развитие личности (67,8%). Высоко ценят юноши и девушки интеллектуальные качества (65,2%): ум, эрудицию, способность к творческому мышлению, стремление к самосовершенствованию, четкую логику, способность предвидеть результаты труда. Реже (20%) называют качества, присущие деловому человеку: решительность, принципиальность, самообладание, смелость [2].

По данным исследований О. В. Котоминой, «практика трудоустройства выпускников показывает, что менеджеры с развитым ЭИ сегодня востребованы работодателями, так как успех в менеджменте зависит от умений устанавливать конструктивные межличностные отношения. Менеджеры с высоким уровнем ЭИ испытывают меньше стрессов, отличаются лучшим здоровьем, демонстрируют более высокий моральный уровень и качество работы» [1].

По данным исследований Х. Х. Кучмезова и С. И. Неизвестного, составивших перечень конкретных компетенций в области эмоционального интеллекта (управление здоровьем, управление временем, управление эмоциями, эмпатия, стрессоустойчивость, медиация, многозадачность, самоанализ, ассоциативное мышление, креативность, целеполагание), была составлена статистика. Материал исследования – ответы студентов 3 курса бакалавриата Финансового университета. Ученые использовали в своем исследовании результаты анализа информации, имеющейся в открытом доступе. Результаты исследований вышеупомянутых ученых показывают, что студенты «существенно переоценивают свой уровень компетентности в компетенциях EQ», в то время как результаты объективных тестов показывают, что их уровень владения вышеперечисленными компетенциями практически в два раза ниже [3].

Таким образом, владение навыками эмоционального интеллекта положительно влияет на карьерные возможности молодого поколения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной статье было раскрыто понятие эмоционального интеллекта, дано понятие эмоционального выгорания, а также выявлены его причины, последствия и способы возвращения в ресурсное состояние. Помимо вышеизложенного, в статье были описаны пошаговые

инструкции овладения навыками эмоционального интеллекта, а также обоснована его роль в построении карьеры.

Кроме того, в статье были рассмотрены результаты исследований ученых. На основании полученных данных были сделаны выводы о том, что специалисты в области изучения эмоционального интеллекта считают его изучение в образовательных учреждениях необходимым. Таким образом, остро необходимо внедрить эмоциональный интеллект как дисциплину с целью получения выпускниками вузов возможностей более успешного продвижения по карьерной лестнице в будущем.

Итак, гипотеза о необходимости внедрения данной дисциплины в образовательную программу подтверждена. В дальнейшем планируется развивать данный вопрос в части работы с конкретными общеобразовательными учреждениями.

Автор выражает особую благодарность ассистенту кафедры современного русского языкознания филологического факультета УУНУТ. Д. Д. Ложкиной за высказанные замечания и пожелания по улучшению статьи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Котомина О. В. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и академической успеваемости студентов университета // Образование и наука. 2017. Т.19. № 10.
2. Кутеева В. П., Юлина Г. Н., Рабаданова Р. С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2012. №3 (6).
3. Кучмезов Х. Х., Неизвестный С. И. Опыт оценки эмоционального интеллекта выпускников вуза по специальности «Бизнес-информатика» // Открытое образование. 2022. 26(5):55. С. 57.
4. Наймушина Л.М. История становления понятия "эмоциональный интеллект" в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. №4.
5. Юсупова З. Н. ВКР Особенности синдрома эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала: ФГБОУ ВО КГМУ, 2019. С. 7.
6. [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=D6_J7fgWVc.
7. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5ltOI2yVHqg>.
8. [Электронный ресурс]. URL: <https://cameralabs.org/11947-strannyj-poryadok-veshchej-nejrobiolog-antonio-damasio-otom-kak-i-pochemu-my-chuvstvuem-to-chto-chuvstvuem>.
9. [Электронный ресурс]. URL: <https://gilber.one/emocionalnyj-intellekt.html#istoriya>
10. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CDvnw8eOjFQ>.
11. [Электронный ресурс]. URL: <https://news.rambler.ru/other/44401480-emotsionalnyj-intellekt-segodnya-issledovaniya-i-praktika/>.

ОБ АВТОРАХ

ШИЛОВА РЕГИНА ДЖАЛИЛОВНА, студентка 1 курса магистратуры ФРГФ (УУНИТ)

METADATA

Title: Emotionally Intelligent Means Professionally Successful

Authors: R.D. Shilova¹

Affiliation:

¹ Ufa University of Science and Technology (UUST), Russia

Email: ¹ regina_shilova_87@internet.ru

Language: Russian

Source: Molodezhnyj Vestnik UGATU (scientific journal of Ufa University of Science and Technology), no. 3 (29), pp. 73–79, 2023. ISSN 2225-9309 (Print).

Abstract: The article reveals the concept of emotional intelligence and emotional burnout. It also points out the necessity of mastering emotional intelligence skills. The article also offers a step by step plan of mastering the skills and ways of getting yourself back to the resourceful condition. Based on the scientists' researches the value of emotional intelligence as a skill is pointed out. The article also explains the necessity of implementing emotional intelligence into educational programmes.

Key word: emotional intelligence; emotional burnout; resourceful state; success

About authors:

Shilova, Regina Dzhaliilovna, Student, Department of Romano-Germanic Philology, 1st MA course