

12. Sobolnikov V. V. Etno-psihologicheskie osobennosti kitaicev. [Ethno-psychological characteristics of the Chinese]. Novosibirsk: Sibirskaja akademija gosudarstvennoj sluzhby. [Siberian Academy of Public Administration], 2001. 132 p. (In Russian)
13. Sternin I. A. On some peculiarities of the Chinese verbal communicative behavior on the background of the Russian. *Russkoe i kitaiskoe kommunikativnoe povedenie. [Russian and Chinese communicative behavior]*. Vol. 1. Voronezh: Publishing House Istoki, 2002. P. 14–24. (In Russian)
14. Triandis G. S. Kultura i sotcial'noe povedenie. [Culture and social behavior]. Moscow: Publishing House FORUM, 2007. 384 p. (In Russian)
15. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. Socialno-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malih grup. [Socio-psychological diagnostics of the development of the personality and small group]. Moscow: Izd-vo In-ta Psihoterapii. [Publishing House of Institute of Psychotherapy]. 2002. 488 p. (In Russian)
16. Chen H. Eti porazitel'nie kitaici. [These amazing Chinese]. Moscow: Publishing House AST: Astrel', 2006. 255 p. (In Russian)
17. Birkett M. Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States. *International Journal of Research Studies in Psychology*. 2014. Vol. 3, № 3. P. 25–34. Available at: <http://www.consortiacademia.org/index.php/ijrsp/article/view/551/255>. (Translated from English)
18. Hoffman M. L. Empathy and moral development: Implications for caring and justice. New York: Cambridge University Press, 2000. 342 p. (Translated from English)
19. Myler S. F. Chinese Cultural Lack of Empathy in Development – Counselling Practice. Submitted On January 21, 2009. Available at: <http://ezinearticles.com/?Chinese-Cultural-Lack-of-Empathy-in-Development—Counselling-Practice&id=1907719>. (Translated from English)

УДК 159.942.5–057.875

Воробьева Марина Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры менеджмента и права Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург (РФ).

E-mail: vorobyeva_marina@mail.ru

СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель статьи – представить результаты исследования связи эмоционального интеллекта с эмоциональным выгоранием у студентов педагогического вуза и раскрыть особенности этой связи.

Методология исследования. Теоретико-методологическими основами работы явились концепции «ЭмИн» Д. В. Люсина и «МБИ» (К. Маслач и С. Джек-

сон, адаптация Н. Е. Водопьяновой), идеи Д. Гоулмана, Р. Купера, а также подходы к исследованию эмоционального интеллекта П. Салоуэя и Дж. Мэйера.

Результаты. Получены и описаны данные о корреляции эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания у студентов педагогических специальностей. Выявлены фазы проявления выгорания и уровни сформированности интеллекта. Изложенное исследование вносит вклад в дальнейшее изучение эмоционально-волевой сферы юношей и девушек, расширяет представления о природе эмоционального интеллекта и синдрома выгорания и дает возможность наметить дальнейшие направления профилактики и коррекции данного синдрома у студентов через развитие их эмоционального интеллекта. Эти мероприятия позволяют включить внутренние ресурсы для повышения стрессоустойчивости, что будет способствовать успешности и конкурентоспособности личности в современном мире.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые рассматривается связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у молодых людей студенческого возраста. Результаты эмпирической части работы доказывают наличие обратной зависимости эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта, что позволяет в дальнейшем проводить более глубокие исследования в данной сфере.

Практическая значимость. Представленные материалы можно использовать в практической деятельности психологов для разработки коррекционно-развивающих программ эмоционального состояния студентов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, синдром эмоционального выгорания, исследования эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта, студенты, учебная деятельность, соматические заболевания и невротические расстройства, социальная сфера, физическое, эмоциональное и умственное истощение, профилактика и коррекция, внутренние ресурсы, эмоциональная устойчивость.

DOI: 10.17853/1994-5639-2016-4-80-94

Vorobyeva Marina A.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of management and right, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg (RF).

E-mail: vorobyeva_marina@mail.ru

CONNECTION OF THE EMOTIONAL INTELLECT AND THE EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS

Abstract. *The aim of the publication is to present the research results of the connection between the emotional intellect and the emotional burnout among the students of pedagogical college; and disclose the peculiarities of this connection.*

Methods. Theoretical and methodological bases of work are concepts of «Emotional Intelligence» by D. V. Lyusin and «MBI» (Ch. Maslach and S. Jackson, adaptation by N. E. Vodopyanova), ideas by D. Goulman, R. Cooper; and also approaches to research of emotional intelligence by P. Sulloway and J. Meyer.

Results. Data on correlation of emotional intelligence and emotional burnout of students of pedagogical specialties are obtained and described. Phases of manifestation of burnout and levels of formation of intelligence are revealed. The stated research makes a contribution to further studying of the emotional and strong-willed sphere of young men and girls, expands ideas of the nature of emotional intelligence and a syndrome of burning out and gives the chance to plan the further directions of prevention and correction of this syndrome at students through development of their emotional intelligence. These actions will allow to include internal resources for resistance to stress increase that will promote success and competitiveness of the personality in the modern world.

Scientific novelty. The connection of emotional intelligence and a syndrome of emotional burnout among young people of student's age is considered for the first time. Results of empirical part of work prove existence of inverse relation of emotional burnout and emotional intelligence that allows to conduct further more in-depth studies in this sphere.

Practical significance. Results of the presented research can be used in practical activities of psychologists for development of the correctional developing programs of an emotional condition of students.

Keywords: emotional intellect, emotional burnout syndrome, researchers of the emotional burnout and emotional intellect, students, educational activity, somatic diseases and neurotic disorders, social sphere, physical, emotional and mental exhaustion, prophylaxis and correction, internal resources, emotional stability.

DOI: 10.17853/1994-5639-2016-4-80-94

Социальные и психологические изменения, в течение последних десятилетий происходящие в обществе, в разных сферах деятельности, в частности в трудовой и учебной, привели к тому, что все больше людей разных возрастов, пола, социального положения подвержены эмоциональным стрессам, что приводит к заболеваниям, истощению организма и соматическим расстройствам (расстройствам психики).

Еще в 70-е гг. XX в. некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занятых в различных сферах коммуникативной деятельности (врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей профессиональной деятельности неожиданно начинали терять к ней интерес, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам, злоупотреблять алкоголем. В дальней-

шем у них обычно развивались соматические заболевания и невротические расстройства. Все эти действия – симптомы проявления эмоционального выгорания [5].

Данный синдром развивается примерно через 5–10 лет после начала трудовой деятельности, хотя сегодня психологи находят его даже у студентов, так как учеба отнимает не меньше сил и времени, чем работа. В частности, учебная деятельность характеризуется информационными перегрузками и эмоциональными переживаниями по поводу правильности выбора профессии, возможности успеха в ней [3, 4, 7, 10, 16]. В исследовании психолога А. Пинеса стадии выгорания отмечены у студентов в возрасте 21–24 лет, а Т. В. Зайчикова выявила, что студенты уже в возрасте 17–19 лет имеют признаки эмоционального выгорания, связанные с неуверенностью в правильном выборе профессии [5, 20].

Для профилактики и снижения эмоционального выгорания необходимо исследовать связь данного синдрома с эмоциональным интеллектом, что позволит, на наш взгляд, найти внутренние ресурсы для повышения эмоциональной устойчивости и способности к управлению своим эмоциональным состоянием, что является важным условием успешности и конкурентоспособности личности в современном мире.

В последнее десятилетие эмоциональный интеллект стал рассматривать в психологических исследованиях как альтернативу традиционного интеллекта [2, 11, 12, 18]. Многие сторонники данной концепции (И. Н. Андреева, Д. В. Люсин, П. Салоуэй и др.) утверждают, что эмоциональный интеллект играет существенную роль в жизни человека [1, 8, 14]. Д. Гоулман считает, что коэффициент эмоционального интеллекта EQ имеет большую прогностическую ценность, чем IQ [5].

В настоящее время большинством отечественных исследователей (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова и др.) феномен выгорания определяется как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Этот синдром включает себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений [5].

Анализируя подходы отечественных и зарубежных авторов к понятию «эмоциональное выгорание», можно сделать вывод о том, что, в сущности, они сводятся к одному основанию: это комплекс физических источников для переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психическом самочувствии, а также на interpersonalных отношениях человека.

На современном этапе проблема эмоционального выгорания глубоко проработана как отечественными, так и зарубежными авторами, но в силу «новизны» его определение несколько размыто, хотя «понимания» сути со-

держания этой проблемы не противоречат друг другу. На наш взгляд, следует рассматривать эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты, который больше всего проявляется в эмоционально-волевой сфере. В частности А. Пинес под данным синдромом понимает состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в стрессовых, перегруженных ситуациях [17, 20].

Термин «эмоциональный интеллект» также является достаточно новым, в последнее время пользуется все возрастающей популярностью, но в науке по-прежнему не существует четкого определения этого понятия. Далее в нашей работе будут представлены основные определения этого вида интеллекта [8].

В 1985 г. клинический физиолог Р. Бар-Он ввел обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллекта [9, с. 88].

Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил П. Салоуэю и Дж. Мэйеру выделить четыре компонента эмоционального интеллекта:

- идентификация эмоций;
- использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности;
- понимание эмоций;
- управление эмоциями [8, с. 81].

В российской психологической науке понятие эмоциональный интеллект впервые использовала Г. Г. Гарсковая в 1999 г. По ее мнению, эмоции отражают отношение человека к различным сферам жизни и к самому себе, а интеллект служит для понимания этих отношений. Следовательно, эмоции могут быть объектом интеллектуальных операций. Эти операции осуществляются в форме вербализации эмоций, основанной на их осознании и дифференциации. Таким образом, по Г. Г. Гарсковой, эмоциональный интеллект – это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Необходимым условием эмоционального интеллекта является сознательное отношение субъекта к эмоциям. Конечным продуктом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые выступают дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. Эмоциональный интеллект продуцирует неочевидные способы активности для достижения целей и удовлетворения потребностей. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает индивидуальные особенности личности, ее поведение и отвечает

за связь с реальностью. Эмоциональное осмысление ситуации важно и для удовлетворения индивидуальных потребностей человека. Таким образом, Г. Г. Гарсковая рассматривает понятие «эмоциональный интеллект» как способность понимать эмоции во взаимоотношениях людей [1, с. 83].

Нам более близка концепция, предложенная российским исследователем Д. В. Люсиным. Отталкиваясь от существующих работ, он предлагает собственную модель эмоционального интеллекта, трактуемого им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [13–15].

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями подразумевает, что человек может

- контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные из них;
- контролировать внешнее выражение эмоций;
- при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [13–15].

Мы провели в Уральском государственном педагогическом университете исследование, в котором приняло участие 30 студентов старших курсов, из них 20 девушек (66,66%) и 10 юношей (33,33%) в возрасте 18–22 лет. Возрастной период не соотносился с курсом обучения, так как на одном курсе могут встретиться люди разного возраста, некоторые из которых, кроме того, уже работают, в связи с чем эмоциональное выгорание может проявляться у них как в эмоционально-волевой сфере, так и в профессиональной деятельности.

Для измерения эмоционального интеллекта использовался опросник «ЭмИн» Д. В. Люсина, в основу которого положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Также нами применялась методика «оценки EQ», предложенная Н. Холлом с целью определения способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Данные методики дополняют друг друга и в совокупности дают более объемное представление о компонентах эмоционального интеллекта, что позволяет сделать общий вывод о степени его развития.

Измерение степени эмоционального выгорания у студентов производилось на базе опросника «МБИ» (авторы К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). По результатам исследования с использованием линейного коэффициента корреляции Пирсона была выявлена связь между компонентами эмоционального интеллекта и стадиями эмоционального выгорания.

Данные, полученные в ходе диагностики по методике «ЭмИн» Д. В. Люсина, представлены на рис. 1.

Результаты свидетельствуют о том, что эмоциональный интеллект у испытуемых находится на достаточно высоком уровне, что может быть связано с гуманитарными наклонностями студентов и сенситивным периодом развития эмоциональной сферы.

Показатели, выявленные при помощи методики «оценки EQ» Н. Холла, отражены на рис. 2.

Полученные данные свидетельствуют: показатели эмоционального интеллекта у студентов находятся на среднем уровне, что, возможно, также объясняется возрастными особенностями испытуемых (молодостью), периодом развития чувств, сенситивным этапом формирования эмоциональной сферы, комплексом новых переживаний, среди которых – эмоции по поводу меняющихся отношений с родителями, формирования устойчивой положительной позиции личности, установления приносящих взаимное удовлетворение тесных взаимоотношений с другим человеком, достижения эмоционально-когнитивного единства представлений о самом себе и своем месте в мире.

Обобщая итоги исследования эмоционального интеллекта, можно сделать вывод о соответствии его результатов возрасту испытуемых.

На рис. 3 изображены показатели трех фаз эмоционального выгорания, обнаруженные на основе опросника «МБИ».

Как видим, выгорание у респондентов наиболее выражено в фазе «деперсонализации», т. е. ограничения диапазона и интенсивности включения эмоций в процесс профессионального общения. Защитный механизм в форме деперсонализации формируется постепенно, в условиях хронической напряженности.

В связи с этим можно утверждать, что синдром эмоционального выгорания проявляется уже в период профессионального обучения, который характеризуется приобретением новых знаний, умений и навыков, требующих определенных эмоциональных, когнитивных и психических затрат.

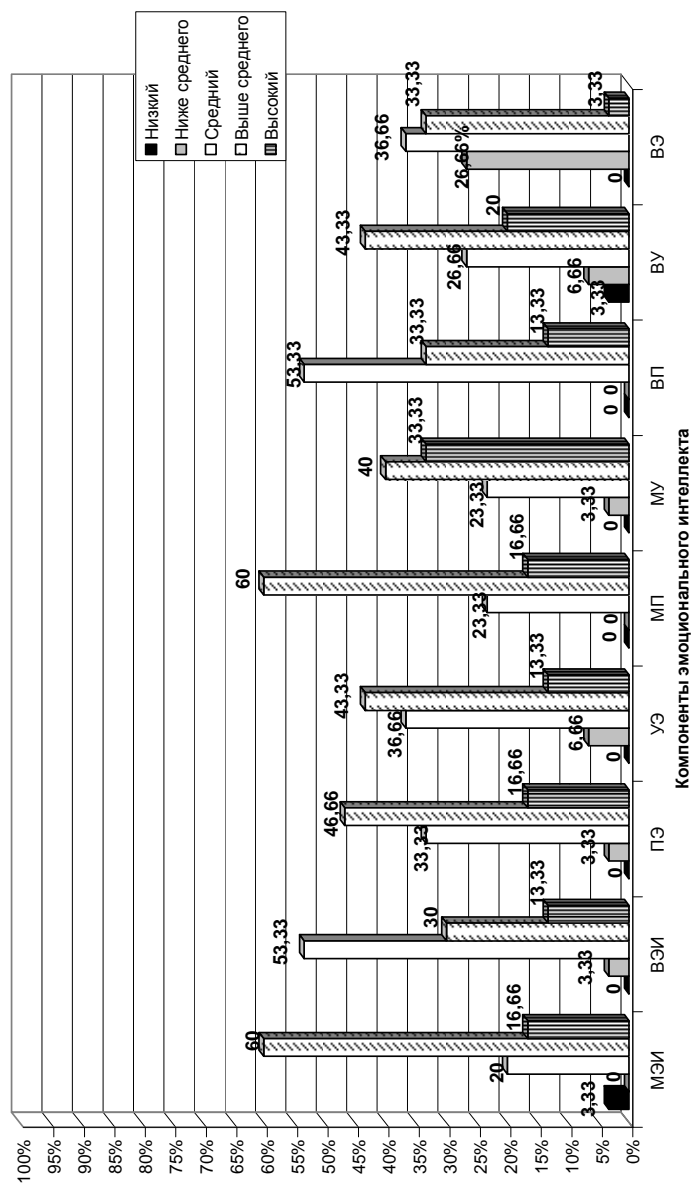


Рис. 1. Показатели уровней развития эмоционального интеллекта у испытуемых (Опросник «ЭмИн»)

Примечание. МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями, МП – понимание эмоций других людей, МУ – управление чувствами эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии (мимика, жесты).

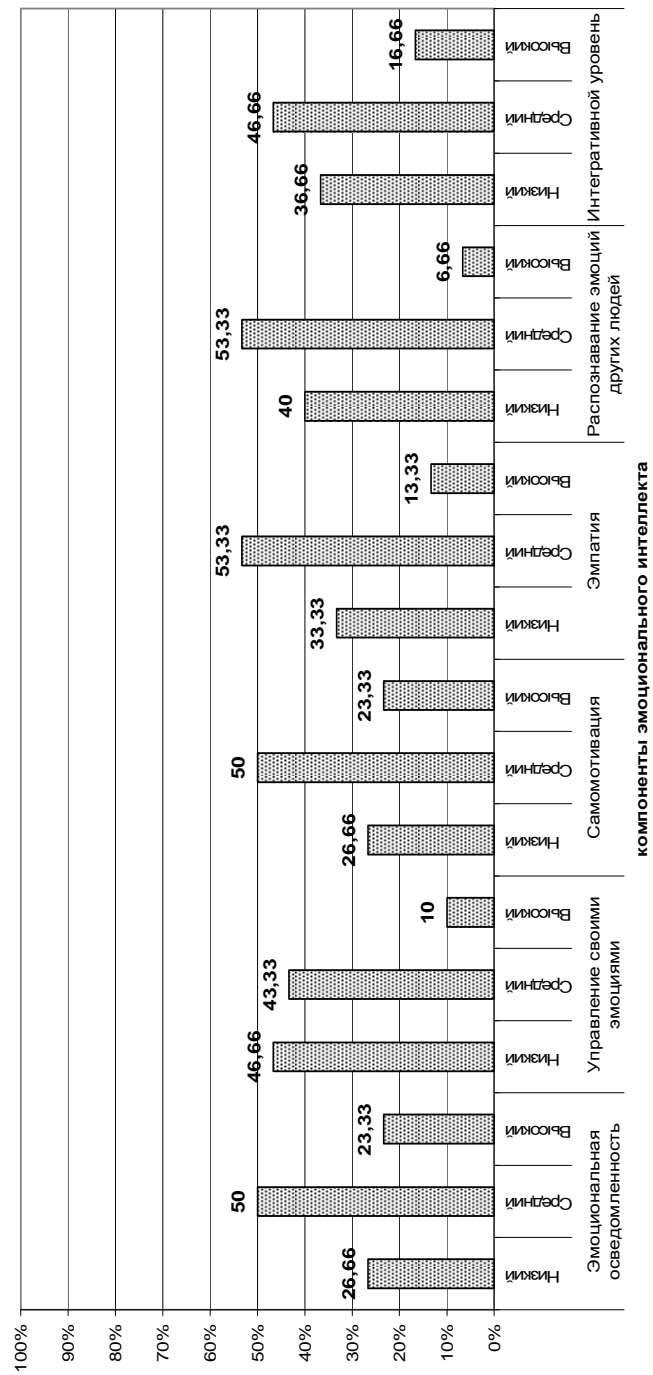


Рис. 2. Показатели уровня развития эмоционального интеллекта у испытуемых по методике Н. Холла

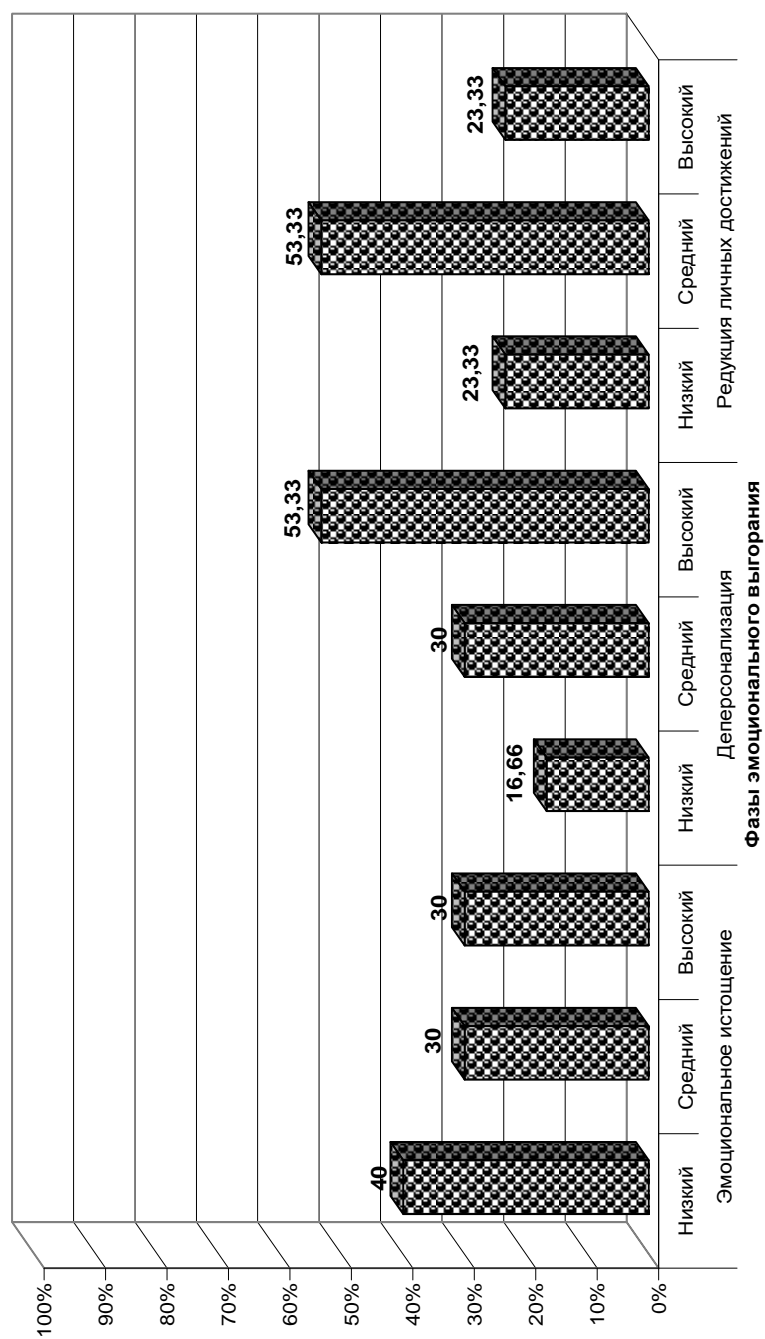


Рис. 3. Показатели сформированности фаз «эмоционального выгорания» у испытуемых (опросник «МВІ»)

Для достоверности и значимости результатов был применен линейный коэффициент корреляции Пирсона, который определяет степень тесной связи между двумя признаками, в нашем случае между эмоциональным интеллектом и синдромом эмоционального выгорания. Расчет осуществлялся в среде Excel, полученные данные размещены в таблице.

Линейный коэффициент корреляции по Пирсону

| Структурный показатель эмоционального интеллекта («ЭМИн» Д. В. Люсин и «Эмоциональный интеллект» Н. Холл) | Фаза эмоционального выгорания | | |
|---|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | Коэффициент Пирсона | Доверительная вероятность | Ткр (уровень значимости) |
| <i>Эмоциональное истощение</i> | | | |
| внутриличностный | -0,56 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| понимание эмоций | -0,47 | 0,98 | 2,46 ($\alpha \leq 0,02$) |
| управление эмоциями | -0,43 | 0,95 | 2,04 ($\alpha \leq 0,05$) |
| управление своими эмоциями | -0,55 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| понимание своих эмоций | -0,55 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| управление своими эмоциями | -0,45 | 0,98 | 2,46 ($\alpha \leq 0,02$) |
| самотивация | -0,54 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| эмпатия | -0,42 | 0,95 | 2,04 ($\alpha \leq 0,05$) |
| интегративный уровень | -0,5 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| <i>Деперсонализация</i> | | | |
| управление своими эмоциями | -0,41 | 0,95 | 2,04 ($\alpha \leq 0,05$) |
| <i>Редукция личных достижений</i> | | | |
| межличностный | 0,63 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| внутриличностный | 0,57 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| понимание эмоций | 0,55 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| управление эмоциями | 0,63 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| понимание чужих эмоций | 0,60 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| управление чужими эмоциями | 0,52 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| управление своими эмоциями | 0,71 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| эмоциональная осведомленность | 0,50 | 0,95 | 2,04 ($\alpha \leq 0,05$) |
| самотивация | 0,73 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| эмпатия | 0,57 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |
| распознавание эмоций других людей | 0,39 | 0,95 | 2,04 ($\alpha \leq 0,05$) |
| интегративный уровень | 0,73 | 0,99 | 2,75 ($\alpha \leq 0,01$) |

То, что эмоциональный интеллект тесно связан с синдромом эмоционального выгорания, подтверждается высоким уровнем значимости доверительной вероятности, которая стремится к 1 ($P =$ от 0,95 до 0,99).

В частности, фаза эмоционального истощения связана со следующими компонентами эмоционального интеллекта: внутриличностным эмоциональным интеллектом ($P = 0,99$), пониманием эмоций ($P = 0,98$), управле-

нием эмоциями ($P = 0,95$), управлением своими эмоциями ($P = 0,99$), пониманием своих эмоций ($P = 0,99$), самомотивацией ($P = 0,99$), эмпатией ($P = 0,95$), интегративным уровнем эмоционального интеллекта ($P = 0,99$).

Фаза деперсонализации связана с управлением собственными эмоциями при доверительной вероятности $P = 0,95$.

Фаза редукции личных достижений связана с межличностным эмоциональным интеллектом ($P = 0,99$), внутриличностным эмоциональным интеллектом ($P = 0,99$), пониманием эмоций ($P = 0,99$), управлением эмоциями ($P = 0,99$), пониманием чужих эмоций ($P = 0,99$), управлением чужими эмоциями ($P = 0,99$), управлением своими эмоциями ($P = 0,99$), эмоциональной осведомленностью ($P = 0,95$), самомотивацией ($P = 0,99$), эмпатией ($P = 0,99$), интегративным уровнем эмоционального интеллекта ($P = 0,99$).

Анализ содержания таблицы показывает, что в фазах эмоционального истощения и деперсонализации со всеми компонентами эмоционального интеллекта коэффициент Пирсона отрицательный, следовательно, при развитии эмоционального интеллекта будет снижаться уровень эмоционального истощения и деперсонализации, и, наоборот, при низком эмоциональном интеллекте студенты чувствуют себя опустошенными, теряют интерес к людям, проявляют меньше эмпатии и больше цинизма, что в данном возрастном периоде может усугубляться кризисом «ранней зрелости» (Э. Эриксон), который проявляется в потребности изучения себя, уточнении жизненных планов и постановке целей. Развитие эмоционального интеллекта позволит испытывать больше положительных эмоций, научит делиться ими с другими людьми и принимать отрицательные эмоции, а не бороться с ними, что благотворно скажется на общем состоянии личности [10].

Кроме прочего, нами была обнаружена прямая (положительная) связь третьей стадии синдрома выгорания – редукции личных достижений – с компонентами эмоционального интеллекта. При развитии эмоционального интеллекта повышается и уровень редукции личных достижений. Это может быть вызвано завышенными требованиями студентов к себе, проявлениями чрезмерной экспрессивности, отрицательным отношением к своим достижениям, потерей стабильности во взаимоотношениях.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень развития эмоционального интеллекта отрицательно коррелирует с показателями синдрома выгорания у студентов: низкому уровню эмоционального интеллекта соответствует высокий уровень выгорания и наоборот – подтвердилась частично, так как только на третьей стадии синдрома выгорания, а не в це-

лом по синдрому существует редукция личных достижений. Подтвердилось, что уже на этапе профессионального обучения студенты предрасположены к физическому, когнитивному и психическому истощению, что также доказывает наличие связи между исследуемыми феноменами.

По результатам исследования для студентов была разработана комплексная программа тренинговых занятий «Развитие эмоционального интеллекта», позволяющая сформировать необходимые навыки понимания своих состояний и причин, их порождающих; развить умения управлять своими чувствами и эмоциями (гневом, беспокойством, страхом, виной, стыдом, сочувствием, жалостью, эмпатией, гордостью, благородством, любовью и др.). Тренинги призваны помогать студентам справляться со стрессом, усталостью и не допускать истощения молодого организма.

Изложенное исследование вносит вклад в дальнейшее изучение эмоционально-волевой сферы юношей и девушек, расширяет представления о природе эмоционального интеллекта и синдрома выгорания и дает возможность наметить дальнейшие направления профилактики и коррекции данного синдрома у студентов через развитие их эмоционального интеллекта.

*Статья рекомендована к публикации
д-ром психол. наук, проф. Э. Э. Сыманюк*

Литература

1. Андреева И. Н. О становлении понятия эмоциональный интеллект // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83–93.
2. Александрова Н. П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии администрирования. Серия: философские, социал. и естественные науки. 2011. № 5. с. 85–91
3. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / под ред. В. В. Бойко. СПб., 1999. 112 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: профилактика и диагностика. С.-Петербург: Питер, 2005. 336 с.
6. Воробьева М. А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика. Екатеринбург: УрГИ, 2006. 133 с.
7. Выгодский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. 1968. № 2.
8. Гоулман Д. С чего начинается лидер / пер. с англ. А. Лисицыной. Москва: Альпина Бизнес Букс, 2005. 232 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. Москва: АСТ; Хранитель, 2008. 478 с.

10. Гоулман Д. Деструктивные эмоции // пер. с англ. О. Г. Белошеев. Москва: Попурри, 2005. 167 с.
11. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2012. № 2. С. 35–43.
12. Кутеева В. П., Юлина Г. Н., Рабаданова Р. С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2012. № 3. С. 56–61.
13. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИИ // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
14. Люсин Д. В. Современное представление об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва: Институт психологии РАН. 2004. С. 29–36.
15. Люсин Д. В., Робертс Р. Д., Мэттьюс Дж. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. № 17. С. 3–23.
16. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Москва: Институт психологии РАН, 2005. 238 с
17. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. № 1, т. 22. С. 90–101.
18. Солодкова Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. Иркутск. 2010 г.
19. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. Москва: Гардарики, 2005. 349 с.
20. Pines A. A cross-cultural investigation of social support and burnout // European Psychologist. December 2002. Vol. 7. № 4. P. 256–264.

References

1. Andreeva I. N. On the formation of the concept of emotional intelligence. *Voprosy psichologii. [Questions of Psychology]*. 2008. № 5. P. 83–93. (In Russian)
2. Aleksandrova N. P. Emotional intelligence as factor of self-control of pedagogical activity. *Vestnik Moskovskoj gosudarstvennoj akademii administrirovaniya. Serija: filosofskie, social. i estestvennye nauki. [Bulletin of the Moscow State Academy of Administration. Series: Philosophical, Social and Natural Sciences]*. 2011. № 5. P. 85–91. (In Russian)
3. Beznosov S. P. Professional'naja deformacija lichnosti. [Professional deformation of the personality]. St.-Petersburg: Publishing House Rech'. [Speech]. 2004. 272 p. (In Russian)
4. Bojko V. V. Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii. Syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. Ed. by V. V. Bojko. St.-Petersburg, 1999. 112 p. (In Russian)
5. Vodopiyanova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vygoranija: profilaktika i diagnostika. [Burnout: prevention and diagnosis]. St.-Petersburg: Publishing House Piter. [Peter]. 2005. 336 p. (In Russian)

6. Vorobyova M. A. Jemocional'noe vygoranie pedagogov. Diagnostika. Profilaktika. [Emotional burnout of teachers. Diagnostics. Prevention]. Yekaterinburg: UrGI, 2006. 133 p. (In Russian)
7. Vygodskij L. S. About two directions in understanding of the nature of emotions in foreign psychology at the beginning of the XX century. *Voprosy psichologii. [Questions of Psychology]*. 1968. № 2. (In Russian)
8. Goleman D. S chego nachinaetsja lider. [How to become a leader]. Translated from English by A. Lisitsyna. Moscow: Publishing House Alpina Business Books, 2005. 232 p. (In Russian)
9. Goleman D. Jemocional'nyj intellekt. [Emotional Intelligence]. Translated from English by A. P. Isayeva. Moscow: Publishing House AST; Hranitel', 2008. 478 p. (In Russian)
10. Goulman D. Destruktivnye jemocii. [Emotional intelligence]. Translated from English by O. G. Belosheev. Moskva: Publishing House Popurri, 2005. 167 p. (In Russian)
11. Degtjarjov A. V. "Emotional intelligence": formation of concept of psychology. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. [Psychological Science and Education]*. 2012. № 2. P. 35–43. (In Russian)
12. Kuteeva V. P., Julina G. N., Rabadanova R. S. Emotional intelligence as a success basis in professional activity. *Otechestvennaja i zarubezhnaja pedagogika. [Russian and Foreign Pedagogics]*. 2012. № 3. P. 56–61. (In Russian)
13. Lyusin D. V. A new technique for measuring emotional intelligence: Questionnaire of emotional intelligence. *Psihologicheskaja diagnostika. [Psychological Diagnostics]*. 2006. № 4. P. 3–22. (In Russian)
14. Lyusin D. V. Sovremennoe predstavlenie ob jemocional'nom intellekte. [Modern concept of emotional intelligence]. Social'nyj intellekt: Teorija, izmerenie, issledovanija. [Social Intelligence: Theory, measurement, research]. Ed. by D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. Moscow: Institut psichologii RAN. [Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences]. 2004. P. 29–36. (In Russian)
15. Lyusin D. V., Roberts R. D., Matthews J. Emotional Intelligence: Theory, measurement and application in practice. *Psihologija. [Psychology]*. № 17. P. 3–23. (In Russian)
16. Orel V. E. Sindrom psicheskogo vygoranija lichnosti. [Syndrome of mental personality burnout]. Moscow: Institut psichologii RAN. [Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences]. 2005. 238 p. (In Russian)
17. Oryel V. E. The phenomenon of «Burnout» in foreign psychology: empirical studies and prospects. *Psihologicheskij zhurnal. [Psychological Journal]*. 2001. № 1. Vol. 22. P. 90–101. (In Russian)
18. Solodkova T. I. Jemocional'nyj intellekt kak lichnostnyj resurs preodolenija sindroma vygoranija i ego razvitie u pedagogov. Emotional intelligence as personal resource of overcoming of a syndrome of burning out and its development in teachers]. Abstract of cand. diss. Irkutsk, 2010. (In Russian)
19. Shapovalenko I. V. Vozrastnaja psichologija. [Developmental psychology]. Moscow: Publishing House Gardariki, 2005. 349 p. (In Russian)
20. Pines A. A cross-cultural investigation of social support and burnout. *European Psychologist*. December 2002. Vol. 7. № 4. P. 256–264. (Translated from English)