

Оригинальная статья / Original article

УДК 616.8-009.17-008.6:159.944:378.37

<https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-134-144>



Особенности взаимосвязей астении, эмоционального интеллекта студентов-волонтеров при различном уровне их эмоционального выгорания

Л.Н. Молчанова¹ ✉, С.И. Королева¹

¹Курский государственный медицинский университет
ул. К. Маркса, д. 3, г. Курск 305000, Российская Федерация

✉ e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Резюме

Высокий спрос на добровольческую деятельность в различных сферах показал неочевидность вклада, который могут внести добровольцы в развитие социальной сферы. Вместе с тем, большинство направлений добровольческой деятельности связано с высокой эмоциональной нагрузкой, которая без должного сопровождения может приводить к различным неблагоприятным психологическим состояниям, среди которых выделяют астению и эмоциональное выгорание. Итак, цель исследования состоит в изучении взаимосвязей астении и эмоционального интеллекта у студентов-волонтеров при различном уровне эмоционального выгорания. В исследовании приняло участие 40 студентов-волонтеров ФГБОУ ВО КГМУ. Общая выборка была разбита на две экспериментальные группы по 13 человек в каждой (по 33% от всей выборки): в экспериментальную группу №1 вошли студенты-волонтеры с низким уровнем эмоционального выгорания, а в экспериментальную группу №2 – с высоким. Психодиагностика осуществлялась с использованием методики Шкала астенического состояния (ШАС) Л.Д. Малковой (адаптация Т.Г. Чертовой) и опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко-ва). В результате исследования выявлены взаимосвязи между показателями астении и эмоционального истощения у волонтеров, а также между показателями астении и эмоционального интеллекта у волонтеров с низким уровнем эмоционального выгорания. Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта волонтеров, а именно понимания своих и чужих эмоций, может выступать ресурсом в профилактике не только эмоционального выгорания, но и астении.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; астения; эмоциональный интеллект; добровольчество; студенты-волонтеры.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Молчанова Л.Н., Королева С.И. Особенности взаимосвязей астении, эмоционального интеллекта студентов-волонтеров при различном уровне их эмоционального выгорания // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2024. Т. 14, № 3. С. 134-144. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-134-144>.

Статья поступила в редакцию 29.05.2024 Статья подписана в печать 03.07.2024

Статья опубликована 30.09.2023

Features of the relationship of asthenia and emotional intelligence of student volunteers at different level of their emotional burnout

Ludmila N. Molchanova¹ ✉, Svetlana I. Koroleva¹

¹Kursk State Medical University

3, K. Marx Str., Kursk 305000, Russian Federation

✉ e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Abstract

The high demand for volunteering in various fields has shown the invaluable contribution that volunteers can make to the development of the social sphere. At the same time, most areas of volunteer activity are associated with high emotional stress, which, without proper support, can lead to various unfavorable psychological states, including asthenia and emotional burnout. So, the purpose of the study is to study the relationship between asthenia and emotional intelligence in student volunteers with different levels of emotional burnout. 40 volunteer students of the FSBEI HE KSMU took part in the study. The total sample was divided into two experimental groups of 13 people each (33% of the entire sample): experimental group No. 1 included student volunteers with a low level of emotional burnout, and experimental group No. 2 - with a high level. Psychodiagnostics was carried out using the Asthenic State Scale (ASS) method by L.D. Malkova (adapted by T.G. Chertova) and the "Professional Burnout" (PV) questionnaire (Russian version by N.E. Vodopyanov, E.S. Starchenkova). The study revealed relationships between indicators of asthenia and emotional exhaustion in volunteers, as well as between indicators of asthenia and emotional intelligence in volunteers with a low level of emotional burnout. Thus, increasing the level of emotional intelligence of volunteers, namely, understanding their own and others' emotions, can act as a resource in the prevention of not only emotional burnout, but also asthenia.

Keywords: emotional burnout; asthenia; emotional intelligence; volunteering; student volunteers.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Molchanova L. N., Koroleva S. I. Features of the relationship of asthenia and emotional intelligence of student volunteers at different level of their emotional burnout. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*. 2024;14(3):134–144 (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-134-144>.

Received 29.05.2024

Accepted 03.07.2024

Published 30.09.2024

Введение

Добровольческая деятельность является неотъемлемой частью социальной жизни общества и активно развивается более 6 лет. Значимость волонтерства подтверждена в социальной, медицинской, инклюзивной, корпоративной и других сферах. Однако данное направление социальной жизни тесно связано с большой эмоциональной напряженностью, частотой возникновения нестандартных ситуаций. При этом, каждый год появляется все больше и больше различных направ-

лений добровольчества, поскольку растет число социальных и психологических проблем в обществе.

Большую часть волонтерского сообщества составляют студенты различных образовательных учреждений. При этом образовательная деятельность сама по себе является сильной нагрузкой, требующей высокой работоспособности, навыков освоения большого объема информации, ответственности за качество усвоенного материала и его применение, особенно среди студентов-медиков [1].

Подобные нагрузки, совмещенные с дополнительной – волонтерством, могут негативно влиять на состояние здоровья, приводить к астенизации и эмоциональному выгоранию [2].

Астения – психопатологическое расстройство, которое постепенно развивается и проявляется в виде физической и психологической утомляемости, а также снижения уровня активности и вегетативных нарушений [3]. В зарубежных исследованиях часто используют термин «утомляемость» или «усталость». Единого общепринятого определения усталости на данный момент не существует, зачастую данное состояние определяют как сильную и стойкую усталость, слабость или психическое и физическое истощение [4]. На развитие состояния усталости оказывает влияние множество факторов: пол, возраст, физическое и психологическое состояние, качество питания, а также жизненный опыт [5].

При астении организм истощен, человек испытывает общую слабость, а также могут наблюдаться перепады настроения, проблемы со сном. Более того, человек утрачивает способность долго концентрироваться и активно работать, все чаще становится труднее поддерживать умственное и физическое напряжение. В процессе развития астенического синдрома происходят изменения, прежде всего на уровне ствола головного мозга, что ведет к снижению концентрации внимания, восприятия, бодрствования, общей мышечной активности и вегетативной регуляции [3]. Симптомы астенического синдрома можно обнаружить не только у взрослых, но и у детей [6].

Отечественные исследователи, рассматривая клинические проявления астенического состояния, выделяют четыре группы расстройств: физические, когнитивные, психологические и сексуальные. Физические расстройства проявляются в виде слабости мышц и снижения выносливости. Ярким примером когнитивных

нарушений служит снижение памяти и уровня концентрации внимания. Психологическая дисфункция обнаруживается в эмоциональной и мотивационной сферах. Сексуальные расстройства проявляются в виде снижения либидо и эректильной дисфункции [7].

Библиометрический анализ публикационной активности исследователей по проблеме астении среди студентов за последние 5 лет на платформе ELIBRARY.RU засвидетельствовал по ключевому запросу «астения у студентов» (период 2019–2024 гг.) 16 источников из 55631787 имеющихся. При этом исследования, посвященные проблеме астении у студентов-медиков, составили 68%, а по поисковому запросу «развитие астении у волонтеров» не найдено ни одной статьи за тот же временной период.

Рассматривая публикационную активность по проблеме выгорания волонтеров при вводе запроса «эмоциональное выгорание волонтеров» за тот же временной период обнаруживается 32 статьи. В отечественных статьях рассматриваются взаимосвязи эмоционального выгорания волонтеров и уровень эмоционального интеллекта [8], технологии профилактики и преодоления эмоционального выгорания [9; 10; 11], эмоциональное выгорание как фактор развития риска употребления психоактивных веществ [12] и много другое.

Под эмоциональным выгоранием в отечественной психологической науке понимают неблагоприятные трансформации в эмоциональной и мотивационной сферах личности, в результате воздействия различных стрессоров [13].

В зарубежной литературе выгорание рассматривается как психологический синдром, возникающий как длительная реакция на хронические межличностные стрессоры на работе [14]. Описываемая трехмерная модель понимания структуры синдрома закрепились не только зарубежом, но и в отечественной науке и вклю-

чает в себя следующие ключевые аспекты: «эмоциональное истощение» или «утомление», «деперсонализацию» или «отстранение от работы», а также «редукцию профессиональных достижений» или «чувство неэффективности и отсутствия достижений» [15].

Анализ отечественных и зарубежных источников показывает наличие исследований, в которых рассматриваются взаимосвязи астенического состояния и эмоционального выгорания в зависимости от различных факторов. Так, Решетова Т.В. с коллегами рассматривает способы коррекции эмоционального выгорания, астении и депрессии у медицинских работников и отмечает, что астенические проявления среди врачей превышают показатели нормы более чем на 25,6%. Вместе с тем, исследователи утверждают, что обучение психологическим навыкам по специально разработанным программам позволяет снизить показатели астении до 11,9% [16]. Также взаимосвязь астении и эмоционального выгорания подтверждается тем фактом, что астеническая симптоматика наблюдается более чем у 90% испытуемых с эмоциональным выгоранием [17].

Зарубежные исследования подтверждают эти данные. Крот А.Ф. описывает состояние врачей в зависимости от их ритма профессиональной деятельности. Показано, что те врачи, которые работают преимущественно в ночные смены, имеют показатели выгорания и астенизации выше, чем те, которые осуществляют свою профессиональную деятельность в дневное время [18].

Не менее важно обратить внимание на взаимосвязь эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект рассматривается как способность индивида распознать не только свои, но и чужие эмоции, а также эффективно их регулировать [19]. В отечественных исследованиях описывается наличие обратной связи между уровнем

эмоционального интеллекта и риском развития симптомов психического выгорания [20, 8]. За рубежом, изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта изначально было направлено на определение групп риска и поиск стратегий профилактики его (выгорания) развития. Чем выше показатели эмоционального интеллекта, тем лучше человек может справиться с эмоциональными трудностями [21]. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, стресса и выгорания показало наличие связей между высоким уровнем эмоционального интеллекта и низкими показателями стресса и выгорания. В данном случае эмоциональный интеллект помогает снизить развитие выгорания при хронических стрессах [22, 23].

Проанализированные данные подтверждают актуальность изучения взаимосвязей астенического состояния с эмоциональным выгоранием и уровнем развития эмоционального интеллекта волонтеров для определения эффективных стратегий профилактики выгорания и астенического симптомокомплекса.

Итак, цель исследования – выявление взаимосвязей астении, эмоционального интеллекта студентов-волонтеров при различном уровне их эмоционального выгорания.

Объект исследования – эмоциональное выгорание студентов-волонтеров. Предмет исследования – особенности взаимосвязей астении, эмоционального интеллекта студентов-волонтеров при различном уровне их эмоционального выгорания.

В исследовании приняли участие 40 студентов-волонтеров, обучающихся в ФГБОУ ВО КГМУ по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Выборку составили студенты с различным уровнем выгорания, длительность волонтерской деятельности от 6 месяцев в возрасте от 18 лет (27 девушек и 13 юношей). Психодиагностика осу-

ществлялась с использованием методики Шкала астенического состояния (ШАС) Л.Д. Малковой, адаптация Т.Г. Чертовой и опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскаяязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова). Полученные результаты обрабатывались с помощью компьютерной программы «IBM SPSS Statistic 27». Используемые математические методы: критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ Спирмена, методы описательной статистики.

Результаты и обсуждение

Диагностика эмоционального выгорания волонтеров осуществлялась с помощью опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскаяязычная версия Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова) [13, 15].

При обработке результатов были выявлены волонтеры с низкой, средней и высокой степенью эмоционального выгорания. Показатели были зафиксированы по всем трем шкалам: «Эмоциональное истощение»: $X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=6,63\pm2,40$; «Деперсо-

нализация»: $X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=5,45\pm2,47$ и «Профессиональная успешность (редукция персональных достижений): $X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=6,3\pm2,73$. Значение интегрального показателя составило: $X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=5,45\pm0,81$ (табл. 1). Таким образом, у волонтеров преобладает преимущественно средний уровень эмоционального выгорания, что свидетельствует о возможном переживании усталости, незначительном снижении чувства собственной компетентности и продуктивности.

Диагностика астенического состояния реализована с помощью Шкалы оценки астенического состояния (ШАС) Л.Д. Малковой, адаптация Т.Г. Чертовой.

При обработке результатов было выявлено, что у студентов-волонтеров преобладает преимущественно слабый уровень астенического состояния $X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=51,55\pm13,11$, что может свидетельствовать о наличии утомляемости, трудностях переноса нагрузок, слабости и фиксации на неудовлетворительном состоянии (табл. 1).

Таблица 1. Средние значения показателей эмоционального выгорания и состояния астении у студентов-волонтеров

Table 1. Average values of indicators of emotional burnout and asthenia among student volunteers

Наименование показателя/ The name of the indicator	Волонтеры/Volunteer	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Качественный/Qualitative
Эмоциональное истощение	$X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=6,63\pm2,40$	Средний
Деперсонализация	$X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=5,45\pm2,47$	Средний
Редукция профессиональных достижений	$X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=6,3\pm2,73$	Средний
Общий индекс психического выгорания	$X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=5,45\pm0,81$	Средний
Астеническое состояние	$X_{\text{ср.}\pm\sigma x}=51,55\pm13,11$	Слабый

Исследование взаимосвязей между показателями эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта, состояния астении у студентов-волонтеров прово-

дилось с использованием процедуры корреляционного анализа (r-Спирмен) (табл. 2).

Таблица 2. Корреляционные взаимосвязи показателей эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта, состояния астении у студентов-волонтеров (r-Спирмен)**Table 2.** Correlation relationships between indicators of emotional burnout and emotional intelligence, the state of asthenia among student volunteers (Spearman's r)

Эмоциональное выгорание/ Emotional burnout		Эмоциональный интеллект/ Emotional intelligence	
Шкалы/Scales	Астеническое состояние/ Asthenic condition	Шкалы/Scales	Астеническое состояние/ Asthenic condition
Эмоциональное истощение	0,563*	Межличностный эмоциональный интеллект	-0,209
Деперсонализация	0,116	Внутриличностный эмоциональный интеллект	0,085
Редукция профессиональных достижений	0,075	Понимание эмоций	-0,197
Общий индекс психического выгорания	0,219	Управление эмоциями	0,973

Примечание: * – статистическая значимость при $p \leq 0,01$.

Как видно из табл. 2 между астеническим состоянием и эмоциональным истощением существует статистически значимая умеренная и положительно направленная корреляционная взаимосвязь ($r=0,563$ при $p \leq 0,001$). Следовательно, чем выше эмоциональное истощение у студентов-волонтеров, тем сильнее проявляются симптомы астенического состояния.

Далее с помощью метода полярных групп были сформированы две экспери-

ментальные группы по 13 человек в каждой (по 33% от всей выборки): в экспериментальную группу №1 вошли студенты-волонтеры с низким уровнем эмоционального выгорания, а в экспериментальную группу №2 – с высоким.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей между показателями состояния астении и эмоционального интеллекта представлены в табл. 3.

Таблица 3. Корреляционные взаимосвязи показателей состояния астении и эмоционального интеллекта студентов-волонтеров (r-Спирмен)**Table 3.** Correlation relationships between indicators of asthenia and emotional intelligence of student volunteers (r-Spearman)

Экспериментальная группа №1 / Experimental group 1		Экспериментальная группа № 2/ Experimental group 2	
Шкалы/Scales	Астеническое состояние/ Asthenic condition	Шкалы/Scales	Астеническое состояние/ Asthenic condition
Межличностный эмоциональный интеллект	-0,611*	Межличностный эмоциональный интеллект	-0,311
Внутриличностный эмоциональный интеллект	-0,124	Внутриличностный эмоциональный интеллект	-0,065
Понимание эмоций	-0,548*	Понимание эмоций	-0,216
Управление эмоциями	-0,275	Управление эмоциями	-0,165

Примечание: * – статистическая значимость на уровне $p \leq 0,05$.

Корреляционный анализ показал наличие статистически значимых отрицательно направленных взаимосвязей между астеническим состоянием и шкалами эмоционального интеллекта. Так, обнаружена умеренная отрицательная связь между астеническим состоянием и уровнем межличностного интеллекта ($r = -0,611^*$ при $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже выраженность астенического состояния. Вторая значимая корреляция на достоверном уровне обнаружена между астеническим состоянием и пониманием эмоций. Отрицательная связь ($r = -0,548^*$ при $p \leq 0,05$) свидетельствует о том, что степень понимания эмоций влияет на степень выраженности астенического состояния.

Выводы

Проблема изучения астенического состояния и его проявлений при различных уровнях эмоционального выгорания является крайне актуальной в настоящее время. Анализ состояния студентов-волонтеров позволяет сделать следующие выводы:

- средний уровень выраженности эмоционального выгорания волонтеров свидетельствует о наличии эмоциональной нагрузки, что может приводить к некачественной реализации доброволь-

ческой деятельности, развитию конфликтных ситуаций не только внутри волонтерской группы, но и с благополучателями, а также редукции собственных достижений;

- слабый уровень выраженности астенического состояния у студентов свидетельствует о наличии утомляемости, трудностях переноса нагрузок, слабости и фиксации на неудовлетворительном состоянии. Причиной его низкой степени выраженности может являться то, что исследование проводилось в начале учебного семестра, когда студенты находятся еще в оптимальном эмоциональном и физическом состоянии после летнего отдыха;

- обнаружена взаимосвязь эмоционального истощения и астенического состояния. Чем выше эмоциональное истощение студентов-волонтеров, тем сильнее проявляются симптомы астении;

- обнаружена взаимосвязь состояния астении и межличностного интеллекта, понимания эмоций студентов-волонтеров с низким уровнем эмоционального выгорания.

Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта волонтеров, а именно понимания своих и чужих эмоций, может выступать ресурсом в профилактике не только эмоционального выгорания, но и астенического состояния.

Список литературы

1. Гутник В. В. Распространенность признаков астенического синдрома у студентов медицинского университета // Смоленский медицинский альманах. 2021. № 1. С. 98-101.
2. Жернакова Н. И., Лебедев Т. Ю., Лебедев Д. Т. Обучение медицинским специальностям и некоторые аспекты состояния здоровья обучающихся разных курсов // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер.: Медицина. Фармация. 2015. № 16. С. 156-157.
3. Ермакова П. А., Кравченко А. Н., Залата О. А. Характеристика астенического синдрома у студентов-медиков // Мотивационные аспекты физической активности : материалы VI Всероссийской междисциплинарной конференции, посвященной светлой памяти первого ректора НовГУ Владимира Васильевича Сороки, Великий Новгород, 18 февраля 2022 года / отв. ред. Р.Я. Власенко. Великий Новгород: Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2022. С. 48-52.

4. Dittner A.J, Wessely S.C, Brown R.G. The assessment of fatigue: a practical guide for clinicians and researchers // *J Psychosom Res.* 2004. Vol. 56, no. 2. P. 157–170. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00371-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00371-4)
5. Finsterer J, Mahjoub SZ. Fatigue in healthy and diseased individuals // *American Journal of Hospice and Palliative Care.* 2013. Vol. 31, no. 5. P. 562–575. <https://doi.org/10.1177/1049909113494748>
6. VanElzakker M.B., Brumfield S.A., Lara Mejia P.S. Neuroinflammation and Cytokines in Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS): A Critical Review of Research Methods. *Front Neurol*, 2019. P. 9. <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.01033>.
7. Титова Н.В., Бездольный Ю.Н., Катунина Е.А. Астения, психическая утомляемость и когнитивная дисфункция // *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* 2023. № 1. С. 38-47.
8. Молчанова Л.Н., Блинова К. В. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и психического выгорания волонтеров-медиков в условиях профессионально ориентированной волонтерской деятельности // *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика.* 2021. Т. 11, № 3. С. 181-193.
9. Королева С. И. Технологии преодоления эмоционального выгорания волонтеров // *Психология здоровья и болезни: клиничко-психологический подход: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (с использованием дистанционных технологий), Курск, 30 ноября – 01 2023 г. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2023. С. 313-317.*
10. Серова Е. А. Профилактика эмоционального выгорания студентов-волонтеров как фактор сохранения их психического здоровья: постановка проблемы // *Психология здоровья в образовательном процессе (с использованием дистанционных технологий) : материалы региональной научно-практической конференции, Курск, 11 ноября 2021 г. / под ред. В.А. Липатова. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. С. 98-102.*
11. Соколова А. Д. Профилактика эмоционального выгорания у волонтеров // *Generation Ψ: материалы IV Всероссийской научно-практической студенческой конференции, Новосибирск, 17 мая 2023 г. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. С. 108-109.*
12. Байкалова М. А. Синдром эмоционального выгорания у волонтеров-психологов как фактор риска потребления ПАВ // *Профилактика девиантного поведения: материалы II международной научно-практической конференции, Новосибирск, 18 ноября 2020 года / под науч. ред. М.Г. Чухровой. Новосибирск: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования "Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы", 2020. С. 48-51.*
13. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор / О. О. Гофман, Н. Е. Водопьянова, А. Ф. Джумагулова, Г. С. Никифоров // *Организационная психология.* 2023. Т. 13, № 1. С. 117-144.
14. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // *World Psychiatry.* 2016. Vol. 15, no. 2. P. 103–115. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
15. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 3-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 299 с.
16. Решетова Т.В., Мазурок В.А., Жигалова Т.Н. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников – ресурсы коррекции // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева.* 2012. № 3. С. 105-111.

17. Молчанова Л. Н. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и психического выгорания матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха // Региональный вестник. 2019. № 22(37). С. 29-31.
18. Крот А.Ф. Связь между показателями астении, эмоционального выгорания, расстройствами сна врачей и ритмом их профессиональной деятельности // Актуальные вопросы диагностики, терапии и реабилитации психических и поведенческих расстройств: материалы международной конференции, посвященной 50-летию кафедры психиатрии и наркологии. Гродно, 2012. С. 159-160.
19. Tabib M., Humphrey T., Forbes-McKay K. Doing' is never enough, if 'being' is neglected. Exploring midwives' perspectives on the influence of an emotional intelligence education programme, a qualitative study // Women Birth. 2024 May. Vol. 37, no. 3. P. 101587. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2024.02.003>.
20. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект, самооценка и копинг-стратегии как ресурсы преодоления психического выгорания у девушек-футболисток // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 242-243.
21. O'Dowd E., O'Connor P., Lydon S., Mongan O., Connolly F., Diskin C., et al. Stress, coping, and psychological resilience among physicians. BMC Health Serv Res. 2018. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>
22. Görgens-Ekermans G., Brand T. Emotional intelligence as a moderator in the stress-burnout relationship: a questionnaire study on nurses // J Clin Nurs. 2012. Vol. 21, no. 15–16. P. 2275–85. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04171.x>.
23. Almeneessier A.S., Azer S.A. Exploring the relationship between burnout and emotional intelligence among academics and clinicians at King Saud University. BMC Med Educ. 2023. 23. 673. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04604-7>

References

1. Gutnik V. V. Prevalence of signs of asthenic syndrome in students of the medical university. *Smolenskii meditsinskii al'manakh = Smolensk medical almanac*. 2021;(1):98-101. (In Russ.)
2. Zhernakova N. I., Lebedev T. Yu., Lebedev D. T. Training in medical specialties and some aspects of the state of health of students of different courses. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Meditsina. Farmatsiya = Scientific bulletin of Belgorod State University. Ser.: Medicine. Pharmacy*. 2015;(16):156-157. (In Russ.)
3. Ermachkova P. A., Zalata O. A. Characteristics of asthenic syndrome in medical students In: *Motivatsionnye aspekty fizicheskoi aktivnosti : materialy VI Vserossiiskoi mezhdistsiplinarnoi konferentsii, posvyashchennoi svetloi pamyati pervogo rektora NovGU Vladimira Vasil'evicha Soroki = Motivational aspects of physical activity : Materials of the All-Russian interdisciplinary conference dedicated to the bright memory of the first rector of NovSU Vladimir Vasilyevich Soroka*. Veliky Novgorod: Novgorod State University; 2022. P. 48-52. (In Russ.)
4. Dittner A.J., Wessely S.K., Brown R.G. Fatigue assessment: a practical guide for clinicians and researchers. *J Psychosom Res*. 2004; 56(2):157-170. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00371-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00371-4)
5. Finsterer J., Majub S.Z. () Fatigue in healthy and sick people. *American Journal of Hospice and Palliative Care*. 2013. 31 (5):562-575. <https://doi.org/10.1177/1049909113494748>

6. Vanelzakker M.B., Brumfield S.A., Lara Mejia P.S. Neuroinflammation and cytokines in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS): a critical review of research methods. *Anterior neur.* 2019. P. 9. <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.01033>.
7. Titova N.V., Bezdolny Yu.N., Katunina E.A. Asthenia, mental fatigue and cognitive dysfunction. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova = Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov*. 2023;(1):38-47. (In Russ.)
8. Molchanova L.N., Blinova K. V. Interrelations of emotional intelligence and mental burnout of medical volunteers in conditions of professionally oriented volunteer activity. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*. 2021;11(3):pp.181-193. (In Russ.)
9. Koroleva S. I. Technologies for overcoming emotional burnout of volunteers. In: *Psikhologiya zdorov'ya i bolezni: kliniko-psikhologicheskii podkhod: materialy XIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (s ispol'zovaniem distantsionnykh tekhnologii) = Psychology of health and disease: a clinical and psychological approach: Materials of the XIII All-Russian Scientific and practical conference with international participation (using remote technologies)*. Kursk: Kursk State Medical University; 2023. P. 313-317. (In Russ.)
10. Serova E. A. Prevention of emotional burnout of student volunteers as a factor in maintaining their mental health: problem statement. In: Lipatov V.A. ed. *Psikhologiya zdorov'ya v obrazovatel'nom protsesse (s ispol'zovaniem distantsionnykh tekhnologii). Materialy regional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii = Health Psychology in the educational process (using remote technologies). Materials of the regional scientific and practical conference*. Kursk: Kursk State Medical University; 2021. P. 98-102. (In Russ.)
11. Sokolova A.D. Prevention of emotional burnout among volunteers. In: *Generation Ψ: materialy IV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi studencheskoi konferentsii = Generation: Materials for the IV All-Russian Scientific and Practical Student Conference*. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University; 2023. P. 108-109. (In Russ.)
12. Baykalova M. A. Emotional burnout syndrome in volunteer psychologists as a risk factor for surfactant consumption. In: *Profilaktika deviantnogo povedeniya: materialy II mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii = Prevention of deviant behavior: materials of the II International scientific and practical conference*. Novosibirsk: Siberian Institute of Practical Psychology, Pedagogy and Social Work, 2020. P. 48-51. (In Russ.)
13. Hoffman O. O., Vodopyanova N.E., Dzhumagulova A.F., Nikiforov G.S. The problem of professional burnout of specialists in the field of information technology: a theoretical review. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational psychology*. 2023;13(1):117-144. (In Russ.)
14. Maslakh S., Leiter M.P. Understanding emotional burnout: recent studies and their significance for psychiatry. *World psychiatry*. 2016;15(2):103-115. (In Russ.). <https://doi.org/10.1002/wps.20311>.
15. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: a practical guide. 3rd ed. Moscow: Yurayt; 2024. 299 p. (In Russ.)
16. Reshetova T.V., Mazurok V.A., Zhigalova T.N. Emotional burnout, asthenia and depression in medical and social workers - correction resources. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoi psikhologii imeni V.M. Bekhtereva = Review of Psychiatry and Medical Psychology named after V.M. Bekhterev*. 2012;(3):105-111. (In Russ.)
17. Molchanova L. N. Interrelations of emotional intelligence and mental burnout of mothers raising children with hearing impairments. *Regional'nyi vestnik = Regional Bulletin*. 2019;(22):29-31. (In Russ.)

18. Krot A.F. The relationship between indicators of asthenia, emotional burnout, sleep disorders of doctors and the rhythm of their professional activities. In: *Aktual'nye voprosy diagnostiki, terapii i reabilitatsii psikhicheskikh i povedencheskikh rasstroistv. Materialy mezhdunarodnoi konferentsii, posvyashchennoi 50-letiyu kafedry psikiatrii i narkologii* = *Topical issues of diagnosis, therapy and rehabilitation of mental and behavioral disorders. materials of the international conference dedicated to the 50th anniversary of the Department of Psychiatry and Narcology*. Grodno; 2012. P. 159-160. (In Russ.)
19. Tabib M., Humphrey T., Forbes-McKay K. "Doing" is never enough if "being" is neglected. Analysis of midwives' opinions on the impact of the emotional intelligence training program, qualitative research. *Women Birth*. May 2024;37(3):101587. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2024.02.003>.
20. Berilova E. I. Emotional intelligence, self-esteem and coping strategies as resources for overcoming mental burnout in female football players. *Materialy nauchnoi i nauchno-metodicheskoi konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* = *Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*. 2018;(1):242-243. (In Russ.)
21. O'Dowd E., O'Connor P., Lydon S., Mongan O., Connolly F., Diskin S., etc. Stress, coping and psychological stability of doctors. *BMC Health Serv Res*. 2018. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>
22. Gergens-Eckermans G., Brand T. Emotional intelligence as a moderator in the relationship between stress and emotional burnout: a questionnaire study of nurses. *A clinical nurse*. 2012;21(15-16):2275-85. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04171.x>.
23. Almenessier A.S., Azer S.A. A study of the relationship between emotional burnout and emotional intelligence among scientists and clinicians at King Saud University. *BMC Med Educ*. 2023. 23, 673. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04604-7>

Информация об авторах / Information about the Authors

Молчанова Людмила Николаевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Lyudmila N. Molchanova, Doctor of Sciences (Psychological), Professor, Department of Psychology of Health and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Королева Светлана Игоревна, аспирант кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: sveta51151378@yandex.ru

Svetlana I. Koroleva, Post-Graduate Student, Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: sveta51151378@yandex.ru