

**Результаты и их обсуждение.** Определены особенности эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста, имеющих опыт романтических отношений: у большинства испытуемых преобладает средний уровень эмоционального интеллекта (34%). Испытуемые с высоким уровнем удовлетворённости романтическими отношениями имеют более высокие значения параметров эмоционального интеллекта (МП ( $r=0.47$ ), МУ ( $r=0.34$ ), МЭИ ( $r=0.41$ ), ПЭ ( $r=0.28$ )).

**Выводы.** Более высокий уровень удовлетворенности романтическими отношениями коррелирует с умением анализировать и контролировать собственные эмоции, а также способностью понимать и оказывать влияние на эмоциональное состояние партнера.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии / И. Н. Андреева. – 2006. – С. 78–86.

## ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**Кендыш Ю. Н., Панько Е. В.**

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: Матейчик Л. А.

**Актуальность.** Медицина всегда считалась профессией с высокими требованиями к своим представителям, где работники подвержены комплексу неблагоприятных производственных факторов физической, химической и биологической природы, высокой степени тяжести и напряженности трудового процесса, а также высокому риску развития профессионального стресса, физическому и психоэмоциональному истощению организма [1]. Все это может привести к синдрому профессионального выгорания, а в конечном счете к появлению первых признаков депрессии [2].

**Цель.** Провести оценку частоты встречаемости синдрома «эмоционального выгорания» среди медицинских работников учреждений здравоохранения Гродненской области.

**Методы исследования.** Путем анкетирования исследовано всего 200 человек, из них 73,5% мужского и 26,5% женского пола в возрасте от 18 до 56 лет. Основной метод исследования – анкетирование, которое проводилось в

форме опроса с использованием Google-формы. Оценка встречаемости синдрома выгорания медицинских работников проводилась на основе опросника выгорания (перегорания) Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВІ).

**Результаты и их обсуждение.** Все 200 респондентов отметили, что информированы о понятии «эмоциональное выгорание», а 73,3% из них имели опыт его переживаний. Также 22,4% переживают эмоциональное выгорание довольно часто.

У опрошенных медицинских работников Гродненской области отмечался высокий уровень эмоционального истощения (61,5% опрошенных), деперсонализации (68,5%) и редукции профессиональных достижений (56,5%); средний уровень эмоционального истощения (27%), деперсонализации (20%) и редукции профессиональных достижений (34%); низкий уровень эмоционального истощения (11,5%), деперсонализации (34%) и редукции профессиональных достижений (9,5%).

Большинство респондентов к причинам эмоционального выгорания относят большую нагрузку и нехватку личного времени (65,7%), низкую заработную плату и, в связи с этим отсутствие мотивации (49,5%); также 26% отмечают неблагоприятный климат в коллективе.

Для борьбы с выгоранием респонденты использовали следующие способы: устраивали свой досуг, который отдалён от основного рода деятельности (49%), брали отпуск (39%), проводили больше времени с семьей (33%), посещали психолога (15,2%), медитировали (7,6%), остальные проводили больше времени с людьми, которые не связаны с медициной, соблюдали режимы правильного питания и сна. Большинство из опрошенных (91,4%) замечали подобные симптомы выгорания у своих коллег, многие помогали им с этим бороться в виде психоэмоциональной поддержки (48,6%), настаивали взять перерыв в работе (34,3%), предлагали свою помощь в трудовых обязанностях (28,6%), приглашали на встречи для совместного времяпрепровождения (9,5%).

По результатам опроса, для борьбы с эмоциональным выгоранием учреждения здравоохранения проводят следующие мероприятия: создание поддерживающей атмосферы, открытого общения, внедрение программ физической активности, создание «зоны отдыха», внедрение системы поощрений, для поддержки мотивации и самооценки сотрудников, внедрение практики регулярно сообщать коллективу о текущих достижениях, проведение регулярных анонимных опросов среди сотрудников о их уровне стресса, удовлетворенности работой и потребностях в поддержке, обсуждение с сотрудниками рабочих задач и отдача обратной связи.

**Выводы.** В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что высокий уровень эмоционального выгорания характерен для большинства медицинских работников. Этот феномен связан с несколькими факторами: высокой нагрузкой на эмоциональный контроль, частым столкновением с тяжелыми ситуациями на работе, перегрузкой информацией и ответственностью, недостаточным признанием и оценкой их труда, а также

недостаточной поддержкой и ресурсами со стороны организаций здравоохранения, что может привести к ухудшению качества медицинской помощи, ошибкам в диагностике и лечении, снижению производительности и эффективности работы, а также к увеличению текучести кадров в здравоохранении. Кроме того, выгорание может сказываться на физическом и психическом здоровье медицинских работников, повышая риск развития депрессии, тревожных расстройств, а также физических заболеваний. В конечном итоге, это может оказать негативное воздействие на качество обслуживания пациентов и общественное здравоохранение в целом. В связи с чем, связана необходимость принятия мер по улучшению условий труда и психологической поддержки для медицинских работников, чтобы предотвратить развитие эмоционального выгорания и повысить их благополучие и профессиональную эффективность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Хальфин, Р.А. Профессиональное выгорание медицинских работников: актуальный вопрос управления системой здравоохранения / Р. А. Хальфин, П. С. Смольникова [и др.] // Национальное здравоохранение. – 2023. – 4 (2). – С. 40–46.
2. Верна, В.В. Профилактика профессионального выгорания медицинских работников в период распространения пандемии коронавирусной инфекции covid-19 / В. В. Верна, А. А. Иззетдинова // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2020. – Т. 9. № 4(33). – С. 91–94.

## ОЦЕНКА ПОПУЛЯРНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИТАМИНОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

**Кендыш Ю. Н.**

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: д-р. биол. наук, доц. Козловский В. И.

**Актуальность.** Как известно, учеба в медицинском университете требует максимальной отдачи, где из-за большой нагрузки и частого стресса возрастают риски снижения иммунитета [1]. В качестве профилактики развития заболеваний рекомендуют употреблять витамины [2]. В данной работе мы рассмотрим популярность данной тематики среди студентов ГрГМУ и БГМУ.

**Цель.** По данным анкетирования студентов определить широту применения, частоту побочных эффектов от витаминов, а также их результативность.