

SCI-CONF.COM.UA

**MODERN SCIENTIFIC RESEARCH:
ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS
AND DEVELOPMENT PROSPECTS**



**PROCEEDINGS OF XVI INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
SEPTEMBER 11-13, 2022**

**BERLIN
2022**

MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

Proceedings of XVI International Scientific and Practical Conference

Berlin, Germany

11-13 September 2022

Berlin, Germany

2022

UDC 001.1

The 16th International scientific and practical conference “Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects” (September 11-13, 2022) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2022. 344 p.

ISBN 978-3-954753-03-1

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects. Proceedings of the 16th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2022. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/xvi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-scientific-research-achievements-innovations-and-development-prospects-11-13-09-2022-berlin-nimechchina-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: berlin@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2022 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2022 MDPC Publishing ®

©2022 Authors of the articles

24.	Білоусов А. В., Бабак Г. С.	120
	НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ПРОФЕСІЙНІЙ АНГЛІЙСЬКІЙ МОВІ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ФАХІВЦЯ	
25.	Костіна Л. М., Школьнік С. Я., Бєшапошнікова Т. В., Данильченко Л. Т., Габелкова О. Є.	131
	РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ІНТЕРНАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕЇ В ОСВІТІ	
26.	Перебейнос В. Б., Пакулин С. Л., Феклистова И. С., Пакулина А. С.	136
	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ С УЧЕТОМ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ ДЗЮДО	
27.	Попович Л. М.	143
	ОЗНАКИ ДЕРЖАВНО-ГРОМАДСЬКОГО УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ	
28.	Ткачук Н. М., Дембовський М. С.	148
	КРАЄЗНАВЧИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ ГЕОГРАФІЇ ЯК РЕСУРС НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ	
29.	Янковець О. В.	155
	РОЛЬ ДИСЦИПЛІНИ «СВІТОВА ЛІТЕРАТУРА» У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ	
PSYCHOLOGICAL SCIENCES		
30.	Старкова Г. В., Єгорова О. І.	158
	МЕМИ ЯК СПОСІБ КОПІНГУ І ВІЗУАЛІЗАЦІЇ	
31.	Теличко М. В., Шавровська Н. В.	163
	ТІЛЕСНА СКЛАДОВА В ТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ЕМОЦІЄЮ ЗЛОСТІ	
32.	Юнг Н. В., Булгак Е. Д.	170
	ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ СПІВРОБІТНИКІВ ПАЛІАТИВНОЇ СЛУЖБИ	
ART		
33.	Висоцький Ю. П., Москаленко-Висоцька О. М.	175
	ОСНОВНІ СТАДІЇ РОБОТИ АКТОРА В МИСТЕЦТВІ ДУБЛЯЖУ	
34.	Одаренко О. Є.	181
	ОСОБЛИВОСТІ ВТІЛЕННЯ БАЛЕТМЕЙСТЕРАМИ ТЕМИ ПРОБУДЖЕННЯ В ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМПОЗИЦІЯХ	

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ СПІВРОБІТНИКІВ ПАЛІАТИВНОЇ СЛУЖБИ

Юнг Наталія Володимирівна,

доцент

Булгак Євеліна Дмитрівна,

старший викладач

Одеський національний університет

імені І. І. Мечникова

Вступ./ Introduction. Під професійним вигоранням (ПВ) розуміється процес розвитку хронічного професійного стресу помірної інтенсивності, що викликає деформацію особистості професіонала.

Системний аналіз проблеми передбачає розглядати ПВ у сукупності всіх його рівнів: емоційних, когнітивних, мотиваційних, поведінкових та соматичних проявів. [1]

Ціль роботи./Aim. ПВ виникає на фоні хронічного професійного стресу середньої інтенсивності внаслідок неефективного його подолання та супроводжується змінами:

а) фізіологічних функцій (фізичне виснаження, зменшення психофізіологічних ресурсів тощо);

б) афективно-когнітивних функцій (сфокусованість на ірраціональних чи асоціальних установках та почуттях: дезадаптивні копінг-стратегії, емоційне виснаження, деморалізація, деформація особистості професіонала тощо);

в) поведінкових реакцій (акцентування типів поведінки, деперсоналізація, дезадаптація, зниження мотивації та продуктивності у роботі та інших.).

Чинники, які провокують формування ПВ, поділяються на:

1. Зовнішні:

- Хронічна напружена психоемоційна діяльність;
- Організація діяльності, що дестабілізується;
- Підвищена відповідальність за виконання функцій та операцій;

- Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності;
- Психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування.

2. Внутрішні:

- Схильність до емоційної ригідності;
- Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття та переживання) професійної діяльності;
- Слабка мотивація емоційної віддачі у професіональній діяльності;
- Моральні дефекти та дезорганізація особистості. [2]

Матеріали та методи./Materials and methods. Головною причиною синдрому вигорання вважається психологічна, душевна перевтома. Професія лікаря паліативної служби— одна з найважчих, але й найважливіших в медико-соціальній сфері. Працівники мультідисциплінарної команди паліативної бригади — представники професій «людина — людина», тому досить часто стають жертвами синдрому вигорання. Серед основних професійних чинників, що зумовлюють результати дії тривалого стресу, можна виділити значне емоційне насичення актів взаємодії з вмираючими пацієнтами, та їх родичами. Серед медичних спеціальностей є ряд галузей з більш високим ризиком цього прояву. До них належать співробітники паліативної служби, де доводиться мати справу з людьми похилого віку, хронічно і смертельно хворими, які потребують постійного інтенсивного догляду, та їх родичами. [3]

Зважаючи на значне навантаження, особливо за тяжкістю пацієнтів, з якими працюють медсестри і лікарі паліативної служби, виявлено, що синдром вигорання проявляється неадекватним реагуванням на пацієнтів і колег, відсутністю емоційної залученості, втратою здатності до співпереживання пацієнтам, перевтомою, яка веде до редукції професійних обов'язків та негативного впливу роботи на особисте життя. [2]

Результати та обговорення./ Results and discussion/ Людині завжди дуже потрібно мати і постійно підтримувати високу активність і витривалість при фізичних та розумових навантаженнях. Відомо, що ситуація чи то в

суспільстві або в окремо взятому колективі завжди ґрунтується на стані та розвитку окремої особистості. Кожен член колективу або спільноти має здатність змінювати не лише свій власний маленький світ, а й вносити доволі суттєві зміни у соціальне середовище, що його оточує. Тобто кожна окрема людина має здатність в тій чи іншій мірі керувати (і власне керує) колективом або спільнотою шляхом керування власним внутрішнім світом. Такого роду вплив на оточення ми здійснюємо щодня, але не завжди це усвідомлюємо певною мірою, тим більше, що модель мислення «не ми такі, а таке життя» є досить поширеною та зручною, оскільки знімає з людини почуття власної внутрішньої відповідальності за своє благополуччя. [4]

При дослідженні синдрому вигорання багатьма дослідниками (Орел В. Е., 2001; Aiken Н. L. et al., 2002; Елдышова О. А., 2006; Сидоров П. И., 2007) встановлено, що синдром виникає там, де існує хаос. Тобто де немає чітких посадових інструкцій та планування діяльності. Звичайно, в клінічній практиці, яка нерідко супроводжується форс-мажорними обставинами, створення чіткого планування, м'яко кажучи, ускладнюється. Але, як зазначено вище, для профілактики вигорання важливим є наведення перш за все ладу у власному особистісному світі. [1]

Перша і необхідна умова успішної та невиснажливої трудової діяльності — чітке визначення її цілей. Починаючи робочий день, необхідно чітко визначити ті результати, в досягненні яких є потреба впродовж цього дня.

Визначивши мету (бажані результати) власної трудової активності, необхідно також чітко окреслити поточну ситуацію. Маючи в своєму арсеналі мету і оцінивши умови, можна і потрібно визначити програму дій та засоби для їх здійснення протягом робочого дня. Важливо, щоб ця програма була чіткою, конкретною та послідовною. Чітке окреслення подумки або на папері власних дій збереже не лише від викликаного втомою та напруженням забування, але й сприятиме більш спокійному та послідовному виконанню трудових завдань.

Ні для кого не секрет, що робота, навіть та, яка є покликанням людини, має здатність виснажувати. Однак емоції, навіть позитивні, виснажують

організм і особливо нервову систему набагато відчутніше, ніж найнапруженіша фізична чи розумова праця. [3]

Основою працездатності та збереження власного здоров'я під час професійної активності є планомірний розподіл праці та відпочинку. Це стосується не лише вихідних та робочих днів або ж обідніх перерв. Важливим є не тривалість відпочинку, а його якість та періодичність. Основним компонентом відпочинку у напруженій трудовій діяльності виступає розслаблення, або релаксація — глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психологічного напруження. [4]

Висновки./Conclusions.

Особисте душевне благополуччя людини значною мірою залежить від того, як вона керує своїми почуттями, думками та поведінкою. Психологічна саморегуляція не змінює навколишній світ людини, але змінює та організовує саму людину в потрібному їй напрямку. Адже відомо, що вплив будь-якої події на людину залежить не стільки від характеру самої події, скільки від глибини її переживання. Сильний інтелект, толерантність, духовна витривалість у досконалому володінні своїми емоціями, настроями та вчинками — всі ці якості не допускають схильності до синдрому вигорання. [2] Якщо психологічної енергії у людини достатньо і духовна витривалість висока, то на неї не діють дрібні казуси та непорозуміння, при яких люди зі слабкою духовністю та слабким психічним здоров'ям виходять із рівноваги.

Сучасними психологами розроблено чимало технік, прийомів та програм психологічної саморегуляції, більш детальне та обширне описання яких неможливе у межах однієї роботи. До них належать техніки аутотренінгу, програми особистісного розвитку, психотерапевтичні методи (арт-терапія, музикотерапія тощо) та безліч іншого. Але які б техніки не застосовувала людина, все починається з почуття відповідальності за свою долю та прагнення до змін на краще шляхом керування собою та власним життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: Підручник. Київ: Медицина, 2013. 296с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Сидоров П., Новікова І. Профілактика синдрому професійного вигорання у медичному середовищі // Медична газета. 2006. N 15. С.8-9.
4. Чижма Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості. В кн.: С. Д. Максименко (ред.) Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. X, вип. Київ, 2008. С. 333–340.