

# **MODERN CHALLENGES TO SCIENCE AND PRACTICE**

Abstracts of III International Scientific and Practical Conference

Varna, Bulgaria

(January 24 – 26, 2022)

UDC 01.1

ISBN – 978-9-40364-504-9

The III International Scientific and Practical Conference «Modern challenges to science and practice», January 24 – 26, Varna, Bulgaria. 587 p.

Text Copyright © 2022 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>).

Illustrations © 2022 by the European Conference.

Cover design: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© Cover art: European Conference (<https://eu-conf.com/>).

© All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted, in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. The content and reliability of the articles are the responsibility of the authors. When using and borrowing materials reference to the publication is required. 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 neighboring 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.

The recommended citation for this publication is: Zolotarenko O.D., Zolotarenko A.D., Schur D.V. Modern 3D printing technology (CJP) based on ceramic materials with carbon nanostructures // Modern challenges to science and practice. Abstracts of III International Scientific and Practical Conference. Varna, Bulgaria 2022. Pp. 101-108.

URL: <https://eu-conf.com>.

113.	Асеева Ю.О. ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНСТИТУТ СІМ'Ї В СУЧАСНИХ УМОВАХ	499
114.	Вінник Н.Д., Чмир К.В. КОПІНГ-РЕСУРСИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПРОДАЖУ	503
115.	Гитихмаева Л.М., Жанашева А.Д. ИССЛЕДОВАНИЕ ФАББИНГА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ КАЗАХСТАНА	507
116.	Мельничук Т.І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЕКОНОМІЧНОГО МИСЛЕННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	514
117.	Божко О., Кізь О. СЕКСИЗМ ЯК ЧИННИК ҐЕНДЕРНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ	517
118.	Омельчук О.В. ЕКОНОМІЧНА КУЛЬТУРА У ВИМІРІ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	523
TECHNICAL SCIENCES		
119.	Kurzina E., Kendyuk A., Jagaryan I. IMPROVING THE PERFORMANCE PROPERTIES OF SPRING STEELS BY REDUCING SURFACE DECARBURIZATION	526
120.	Zolotarenko A.D., Schur D.V., Zolotarenko O.D. MODERN HYDROGEN STORAGE	528
121.	Usachov D., Shevchuk O., Matukhno V. TECHNOLOGICAL DEVELOPMENT OF CITIES, AS AN ELEMENT OF THE SYSTEM OF SUPPORT OF ADOPTION OF MANAGEMENT ANTI-CRISIS DECISIONS	535
122.	Іванов В.І., Воденнікова О.С., Скачков В.О. ДИФУЗІЙНЕ ПЕРЕНЕСЕННЯ ТЕПЛОВОЇ ЕНЕРГІЇ ТА МАСИ КОМПОНЕНТІВ У ТЕРМОДИНАМІЧНИХ СИСТЕМАХ	538

## **КОПІНГ-РЕСУРСИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ ПРОДАЖУ**

**Вінник Н.Д.**

кандидат психологічних наук, старший  
викладач кафедри психології особистості  
та соціальних практик Інституту людини  
КУБГ

**Чмир К.В.**

магістр кафедри практичної  
психології Інституту людини КУБГ

Висока потреба знайти ефективних менеджерів з продажу в умовах нестабільної економіки та конкуренції передбачає відбір та підготовку кандидатів, які мають здатність протистояти професійним стресам та вигоранню. В сучасній психології термін «емоційне вигорання» з'явився наприкінці 70-х років 20-го століття і характеризується як стан, що виникає на фоні хронічного стресу через накопичення негативних емоцій. Психологами складено список певних професій, представники яких більшою мірою схильні до вигорання. У цей перелік професій входить і сфера продажів. Специфіка роботи у сфері продажів полягає не тільки в необхідності постійних тісних контактів з людьми, а й у необхідності постійної підтримки дружнелюбної атмосфери таких контактів. Вивченням та дослідженням феномену професійного вигорання займалися такі видатні вчені як: Х. Фрейденберг, К. Маслач, С. Джексон, В. Бойко, А. Леонова та багато інших.

Так, В. Бойко розглядає синдром емоційного вигорання як механізм психологічного захисту особистості, що виробляється в результаті різних психотравмуючих впливів з боку зовнішнього середовища та проявляється як часткове або повне виключення почуттів та емоцій [1].

Теоретичний аналіз літератури показав, що синдром вигорання розглядається вченими як процес, що розвивається поступово та починається з тривалого та надмірного стресу на роботі. Цей процес проявляється у працівників почуттям дратівливості, напруженості та хронічної втоми. Процес завершується, коли працівники, використовуючи захисні механізми, долають робочий стрес, психологічно віддаляючи себе від роботи і стаючи апатичними, цинічними та негнучкими. Вирізняють чотири етапи формування синдрому вигорання:

1. *Деперсоналізація*. На цьому етапі працівник починає уникати контактів на роботі, відмежуватись від колег, емоційно віддалятися.

2. *Знецінювання власного вкладу.* Цей етап характеризується відчуттям, що працівник робить незначний внесок у спільну справу, не отримує насолоди від роботи, не виконує покладених на нього обов'язків.

3. *Ізоляція.* Головні ознаки цього етапу – досить виражена ізоляція від колег та ігнорування або невиконання своїх функціональних обов'язків. Але у людини завжди присутнє виправдання такої своєї поведінки, наводиться низка аргументів і причин.

4. *Емоційне та фізичне виснаження.* Відчуття повного фізичного та емоційного виснаження. Відсутність сил та бажання продовжувати працювати на цьому місці або посаді.

В даний час синдром вигорання розглядається як довготривала стресова реакція, що виникає в результаті впливу на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром вигорання розглядається як «професійне вигорання», що потенціює деформацію особи професіонала.

Важливу роль, на нашу думку, відіграли психологічні дослідження копінгу, як поведінки особистості в умовах подолання стресу, які було розпочато у другій половині ХХ століття. Термін «*coping*» (з англ. - долати; витримати, опанувати), був введений дослідником Л. Мерфі для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [за 3]. Потужну методологічну базу для вивчення копінгу було закладено у роботах Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, В. Татенка, Т. Титаренко, але слід констатувати, що дослідження психології копінгу в Україні знаходяться поки що на стадії формування.

Розглянемо одну з основних теорій копінгу – трансакційну, основоположниками якої є Г. Сельє та Р. С. Лазарус, роботи яких можна вважати «...методологічним стандартом для проведення досліджень із позицій когнітивно-міжособистісного підходу...» [за 4]. Основними поняттями для теорії, яку вважають процесно орієнтованою, є апріорні змінні, процеси медіації і результати. Як апріорні змінні розглядаються нові значення взаємин особистості і середовища, що пов'язані одне з одним і усвідомлюються за допомогою когнітивних оцінних процесів того, що відбувається між особистістю й середовищем. В якості процесів медіації розглядається когнітивне оцінювання, яке поділяється на первинне (оцінка ситуації на її відношення до індивіда), вторинне (оцінка наявних копінг-ресурсів для реагування на ситуацію) і переоцінка.

В результаті первинного оцінювання ситуація може бути віднесена до сприятливо-позитивної, такої, що не має відношення до індивіда (індиферентна), і стресової (містить загрозу, виклик, збиток). Під час вторинного оцінювання індивід аналізує наявність у нього необхідних компетенцій, соціальної підтримки або інших ресурсів для реакції на стресор із метою відновлення рівноваги з середовищем. Від когнітивного оцінювання залежить форма прояву стресу, визначається його тривалість, інтенсивність і якість реакції на нього. Після когнітивної оцінки ситуації індивід розробляє кроки до подолання стресу, тобто, власне, визначає зміст копінгу.

У випадку неуспішного копінгу стресор зберігається, що призводить до необхідності подальших спроб його подолання. Таким чином, копінг-процес починається зі сприйняття стресу, продовжується когнітивною оцінкою ситуації, виробленням стратегії подолання і оцінкою результату її застосування.

У контексті трансакційної теорії стресу копінг має дві базові форми: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (конструктивний копінг) і копінг, орієнтований на емоції. Конструктивний копінг може зменшувати негативний вплив стресу як від раптових життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії, знижувати депресію і поточний дистрес. Водночас, через копінг, орієнтований на емоції та уникнення, депресія стає більш виразною і збільшується ризик загострення проблем у майбутньому.

Виявлення симптомів емоційного вигорання у працівників на ранній стадії необхідно для того, щоб вжити заходів для зменшення та усунення його ознак, це є важливою складовою збереження психічного здоров'я та сприятливої психологічної атмосфери у колективі. Як заходи профілактики емоційного вигорання серед працівників мають дотримуватись такі умови організації діяльності:

- наявність зворотнього зв'язку, працівник завжди повинен мати можливість звернутися за допомогою, порадою до колег або до керівника;
- важлива сприятлива атмосфера, взаємопідтримка та взаєморозуміння в колективі;
- чітке розуміння процесу трудової діяльності, особистої участі в ньому, нарощування професійних якостей;
- можливість спілкування з професійною спільнотою;
- розробка та запровадження навчальних програм, які спрямовані на визначення та виявлення творчих можливостей співробітника, підвищення відчуття його самоефективності.

Але головна роль у боротьбі з професійним вигоранням відводиться самому працівнику. Рекомендації для здійснення профілактики емоційного вигорання:

- необхідно намагатися розраховувати та зважено розподіляти свої навантаження;
- застосовувати тайм-аути (відпочинок від роботи), які потрібні для забезпечення фізичного та психічного благополуччя;
- постійно займатися професійним розвитком та самовдосконаленням;
- оволодіти навичками управління професійним стресом;
- підтримувати баланс між роботою та сім'єю, періодично змінювати соціальне, психологічне та організаційне оточення;
- оволодіти прийомами релаксації, підтримувати гарну фізичну форму.

Таким чином, виявлення симптомів емоційного вигорання у працівників на ранній стадії та впровадження своєчасних профілактичних заходів з урахуванням тих чи інших факторів, дозволяє суттєво знизити рівень хронічного стресу працівників і тим самим підвищити ефективність та якість професійної діяльності підприємства в цілому.

**Список літератури**

1. Бойко В.В. Психозенергетика. – СПб.: Питер, 2008. –213 с.
2. Вінник Н.Д. Професійна самореалізація як головний феномен особистісної зрілості. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку/ збірник матеріалів VII психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті Б. О. Федоришина, м. Київ, 17 травня 2018 р. –Київ: ДКС «Центр», 2018. С. 48-51.
3. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг поведінки у працівників органів внутрішніх справ Проблеми сучасної психології. 2014. № 26. С.129-143.
4. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук :19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2012. – 504 с.
5. Столярчук О.А. Професійна самооцінка майбутнього фахівця: теорія і практика: навч.-метод. посіб. – К.: Науковий світ, 2010. – 103 с.