

to remove dental plaque and improve gingival health: A scoping review from recent research. *Journal of Dentistry*. 2024. Vol. 148: 105240. 12 p.

6. Pretty I. A., Edgar W. M., Smith P. W., Higham S. M. Quantification of dental plaque in the research environment. *J Dent*. 2005. Vol. 33, N. 3. P. 193–207.

7. D’Elia G., Floris W., Marini L., Corridore D., Rojas M. A., Ottolenghi L., Pilloni A. Methods for evaluating the effectiveness of home oral hygiene measures – A narrative review of dental biofilm indices. *Dentistry Journal*. 2023. Vol. 11, N. 7: 172. 24 p.

8. Чумакова Ю. Г., Антошук В. О. Візуалізація біоплівки як складова процедури індивідуальної та професійної чистки зубів (Огляд літератури). *Сучасна стоматологія*. 2023. № 5 (116). С. 12–22.

9. Chounchaisithi N., Santiwong B., Sutthavong S., Asvanit P. Use of a disclosed plaque visualization technique improved the self-performed, tooth brushing ability of primary schoolchildren. *J Med Assoc Thai*. 2014. Vol. 97, N. 2. P. 88–95.

10. Silberman S. L., Jeune R. C. L., Serio F. G., Devidas M., Davidson L., Vernon K. A method for determining patient oral care skills: The University of Mississippi Oral Hygiene Index. *J Periodontol*. 1998. Vol. 69, N. 10. P. 1176–1180.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-94>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Бобришов Т. М.

здобувач вищої освіти першого (магістерського) рівня

за спеціальністю 053 – Психологія

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Бедан В. Б.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

У сучасному динамічному світі професійної діяльності прокрастинація перетворилася на одну з найбільш поширених психологічних перешкод, що заважає ефективній роботі та особистісному розвитку фахівців.

Це складне психологічне явище, яке характеризується навмисним відтермінуванням важливих завдань всупереч усвідомленню потенційних негативних наслідків, стало справжнім викликом для багатьох організацій та окремих працівників.

У професійному середовищі прокрастинація призводить до значних економічних та психологічних втрат. Вона не лише знижує індивідуальну продуктивність співробітників, але й створює системні проблеми в роботі цілих підрозділів та організацій.

Саме тому дослідження прокрастинації як психологічної проблеми набуває особливої актуальності в контексті сучасних трансформацій трудової діяльності.

Більшість психологів пов'язує це явище з науково-технічним прогресом, що прискорюється, дедалі більш жорсткими термінами завершення робіт та підвищеними вимогами до їх якості [4, с. 141].

Мета цієї роботи: Провести дослідження статистики прокрастинації та надати рекомендації щодо мінімізації її негативного впливу на індивідуальну та корпоративну продуктивність.

Дослідження компанії Music Magpie, проведене серед 2000 працівників у Великобританії, розкрило вражаючі масштаби щоденної прокрастинації [3]. В середньому співробітники витрачають 2 години 11 хвилин на неробочі активності, що спричиняє економічні збитки понад 21 мільярд фунтів стерлінгів щорічно.

Найпоширеніші способи марнування часу включають:

- Телефонні розмови (28 хвилин).
- Мрійництво (20 хвилин).
- Пліткування (18 хвилин).

Статистика за гендерною ознакою демонструє цікаві відмінності: чоловіки витрачають більше часу практично на всі види прокрастинації, крім пліток. Чоловіки «відволікаються» майже 2 години 51 хвилину щодня, тоді як жінки – 1 годину 52 хвилини.

Згідно з дослідженням, найбільше схильні до прокрастинації працівники таких індустрій:

- Працівники краси: 4 години 57 хвилин (46 хвилин на плітки, 38 хвилин на Facebook, 45 хвилин на повідомлення).
- IT-спеціалісти: 4 години 2 хвилини.
- Працівники мистецтва та дизайну: 3 години 38 хвилин.

Найменше часу марнують працівники сільського господарства та екологічної сфери – лише 57 хвилин щодня. Порівняно продуктивними також є фахівці у сфері освіти, догляду за дітьми та юристи, які витрачають на прокрастинацію відповідно 1 годину 16 хвилин та 1 годину 34 хвилини.

Згідно іншого опитування проведеного Даріусом Фаруксом, яке було проведено серед 2219 американських працівників, 88% учасників схилилися до прокрастинації. Працівники визнали, що прокрастинують щонайменше одну годину на день [2].

Дослідження видання Good Therapy підтверджує, що прокрастинація спричиняє серйозні проблеми на робочому місці, зокрема низьку продуктивність, погану співпрацю, фінансову безвідповідальність та інші негативні наслідки [1].

Які ж можна надати рекомендації щодо зменшення прокрастинації?

У сфері управління часом ефективним є впровадження методик структурування роботи, зокрема поділ великих завдань на менші підзавдання, та застосування електронних інструментів планування. Важливо чітко визначати пріоритети та встановлювати реалістичні дедлайни.

Психологічний аспект подолання прокрастинації передбачає розвиток навичок самомотивації, подолання страху невдачі та перфекціонізму. Корисними є регулярні консультації з психологом для виявлення глибинних причин зволікання та роботи над особистісними обмеженнями.

На рівні організації необхідно формувати корпоративну культуру, яка заохочує ініціативність та своєчасність. Це можливо через системи мотивації, тренінги з тайм-менеджменту та створення комфортного робочого середовища.

Важливу роль відіграє комунікативна складова: прозора команда взаємодія, регулярний зворотний зв'язок, підтримуюча атмосфера без осуду створюють середовище, яке мінімізує прояви прокрастинації.

Подолання прокрастинації – це складний, індивідуальний процес, який потребує усвідомленості, терпіння та системного підходу. Комбінація психологічних, організаційних та особистісних стратегій дозволяє ефективно знижувати її негативний вплив на професійну діяльність.

Література:

1. Гайдемайер К. Прокрастинація: як тримати віддалену команду в тонусі? (2023). URL: <https://echometerapp.com/uk> (дата звернення 09.12.2024)
2. Foroux D. Procrastination Study: 88% Of The Workforce Procrastinates. 2019 URL: <https://dariusforoux.com/procrastination-study/> (дата звернення 10.12.2024).
3. How much time are your employees spending procrastinating? (2020) URL: <https://www.humanresourcesonline.net/how-much-time-are-your-employees-spending-procrastinating> (дата звернення 09.12.2024).

4. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. V. 14. P. 141–156.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-95>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ТА ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНОГО ФАРИНГІТУ

Вітюков О. С.

здобувач ступеня доктора філософії 2 курсу

за спеціальністю 222 – Медицина

Міжнародний гуманітарний університет

*Науковий керівник: **Гоженко А. І.***

доктор медичних наук, професор,

заслужений діяч науки та техніки України,

професор кафедри загальномедичних наук

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

Фарингіт є одним із поширених захворювань, яке може проявлятися як первинна патологія або супроводжувати інші захворювання. Він характеризується різними клінічними формами, серед яких виділяють гострий і хронічний перебіг. До найчастіших симптомів фарингіту належать біль у горлі, дискомфорт при ковтанні, сухість та подразнення слизової оболонки.

Особливу увагу привертає хронічний атрофічний фарингіт, причини виникнення якого залишаються не до кінця зрозумілими, що ускладнює його лікування. Лікувальні підходи до цього захворювання потребують індивідуального підходу з урахуванням особливостей патогенезу.

У рамках дослідження нами обстежено 32 пацієнти з фарингітом, з яких контрольну групу складала 10 осіб. У досліджуваній групі 12 пацієнтів мали гострий фарингіт, а 20 – хронічні форми, серед яких 7 випадків атрофічного фарингіту.

Аналіз клінічних симптомів показав, що у хворих з гострим фарингітом провідними симптомами були біль у горлі та набряк слизової оболонки. Для пацієнтів з хронічними формами характерними були сухість у горлі, утруднення ковтання та атрофічні зміни слизової оболонки.