

На перший погляд пропонована методика може здаватися великоваговою, але її можливо деформувати для вирішення конкретних завдань, пов'язаних з аудитом промислових підприємств.

**Висновок.** Введення поняття показника передумов, передбачає як організаційні, так і технічні небезпеки, в широкому обсязі оцінюється якість організації безпечної експлуатації, яка враховує ефективність роботи посадових осіб, навченість персоналу, технологічну дисципліну при виконанні різних робіт, а також функціональний стан людини, що дозволяє враховувати потенційні небезпеки на конкретному виробництві. Головним чином враховуються передумови технічного та організаційного характеру, а також рівень підготовки і функціональний стан людини.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шевченко В.І., Торкатюк В.І., Коржик Б.М. До питання оцінки ризиків на виробництві//Будівництво, матеріалознавство, машинобудування:Наук.-техн. Збірник.-К.-Дніпропетровськ,2007.-Вип.42.-С.161-165.
2. Гогіташвілі Г.Г., Карчевські Є.Т., Лапін В.М. Управління охороною праці та ризиком за міжнародними стандартами:Навч.посіб.-К.:Знання, 2007. -367с.
3. Измеров Н.Ф. основы управления риском ущерба здоровью/Н.Ф.Измеров, Э.И.Денисов, Н.Н.Молодкина //Медицина труда и промышленная экология.,1998.-№3.-С.1-9 .

## ПРОТИДІЯ ЧИННИКАМ СТРЕСУ

## COUNTERATION STRESS FACTOR

*Студентка Н.І. Ляшко, керівники Л.І. Маніна, С.Р. Вахтін*

*Полтавський університет економіки і торгівлі*

**Анотація.** Досліджено актуальність вивчення стресових ситуацій в побуті та на виробництві.

**Ключові слова:** стрес, щастя, активність, інформаційні перевантаження.

**Аннотация.** Исследована актуальность изучения стрессовых ситуаций в быту и на производстве.

**Ключевые слова:** стресс, счастье, активность, информационные перегрузки.

**Annotation.** Investigated the relevance of the study stress at home and at work.

**Keywords.** stress, happiness, activity, clearing transshipment.

**Вступ.** Життя – це рух, а рух потребує напруження. Серце подібно самого життя, яке складається з напруження і розслаблення. Щоб виконати якесь завдання, ми

повинні напружитися. Якщо наші нерви здорові і ми працюємо нормально, то після закінчення роботи ми автоматично повинні отримувати розслаблення. Але в момент сильного напруження виникає стрес.

**Актуальність.** *Стрес* (від англ. stress – тиск, напруження) – це стан людини, який виникає у відповідь на різні екстремальні впливи (стресори). *Стресори* можуть бути як фізіологічні (надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура, больові стимули, утруднення дихання тощо) і психологічні (фактори, які діють своїм сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням тощо).

Психологи визначають два виду стресу: 1) негативний, шкідливий, руйнуючий життя (*дістрес*); 2) позитивний, мобілізуючий, життєво необхідний (*ейфорійний стрес*).

Дістрес несе людині самотність, депресію, хвороби, різні функціональні неврози, дезорганізацію діяльності, а ейфорійний стрес приносить задоволення, радість, здоров'я, щастя.

У кожної людини буває стрес, але не всі люди адекватно реагують на нього. Сьогодні самою ефективною зброєю проти дістресу є ділова активність, внутрішній спокій і відсутність страху.

Залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяють: *стрес фізіологічний*, *стрес емоційний* і *стрес інформаційний*.

*Фізіологічний стрес* виникає разом з будь-якими неполадками зі здоров'ям. Здорова людина не відчуває фізіологічного стресу, але як тільки порушується фізичне благополуччя (поранення, запальні захворювання або неполадки зі шлунком, нирками, бронхами, зубами тощо), настає стрес.

*Емоційний стрес* з'являється в різноманітних життєвих ситуаціях: загроза, небезпека, образа, суперечка, сварка, хвороба близьких людей, зрада коханої людини, іспит, виступ на семінарі, звільнення з роботи, фінансові труднощі тощо.

Педагоги розглядають „шкільний стрес”, психологи досліджують „стрес психічного зараження”, соціологи вивчають „стрес спілкування”, „стрес дозвілля”, „стрес телебачення” тощо.

*Інформаційний стрес* виникає в ситуації інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданнями, не поспіває приймати вірні рішення у певному ритмі при високій ступені відповідальності за наслідки прийнятих рішень.

Як правило, стресовий стан людини супроводжується фізіологічними змінами, наприклад, підвищеним тиском, прискореним диханням, виділенням поту. Ці сигнали мобілізують фізичні сили організму на відбиття небезпеки.

Відомо, що ступень мотивації робітника, його інтереси, установки на безпечну діяльність, є суттєвим фактором самозбереження людини в умовах стресу. Часто робітник буває погано захищений від стресу внаслідок слабкої мотивації до безпечної роботи. Замість того, щоб у першу чергу думати про своє здоров'я, він думає про гроші і ризикує своїм життям.

Кожній людині необхідно враховувати такі психічні закономірності:

- Чим більше сила стресу, тим більше вона загрожує здоров'ю.
- Чим більше різких змін у житті, службі, тим більше психічних страждань та хвороб. А психічні страждання викликають такі хвороби, як невроз, інфаркт, діабет, виразка шлунку, гіпертонія тощо.

Канадські психологи виявили різницю між *професійними стресами*, які або підривають психічну стійкість особистості, або допомагають працювати більш ефективно. Знання цього факту може стати корисним для керівників середнього та вищого рівню, якщо вони зрозуміють мотиви і причини поведінки своїх підлеглих.

*1-е джерело стресу:* невеликі права і недостатня відповідальність за результати своєї діяльності. Причина невдоволення керівника: не може діяти за власним розумінням, втілювати у життя власні ідеї. У нього виникає відчуття профнепридатності.

Зайва регламентація роботи і надмірно жорсткий контроль звичайно викликають роздратування. Чим менше сфера відповідальності, тим більше стресове напруження у виконавця. Для старанного виконавця, який прагне до підвищення на посаді, обмеження відповідальності викликає відчуття непотрібності своєї роботи і себе самого.

Отже, керівник, щоб не допускати стресових напружень у чесних працівників, повинен розширювати їх права у посадових обов'язках і достатньо ефективно їх контролювати.

*2-е джерело стресу:* недостатньо точний і конкретний опис завдань, які даються виконавцю. Причина невдоволення: немає можливостей достатньо вільно втілювати у практику свої власні ідеї.

Установлено, що відсутність конкретних цілей породжує у виконавця відчуття пригніченості і неясності, гальмує зростання ефективності його діяльності. Таким

чином, у керівника є засіб позбавити підлеглого від цих стресів – чітко сформулювати його завдання.

*3-є джерело стресу:* підлеглому неясні перспективи по службі і невідома думка керівництва щодо його професійних здібностей. Причина невдоволення: відсутність критеріїв, за допомогою яких виконавець зміг би зрозуміти, наскільки добре він виконує доручене завдання.

Головна причина цього стресу – невизначеність у майбутньої перспективі. Керівник повинен створити наскрізну систему цілей для робітників і періодично оцінювати їх діяльність.

*4-є джерело стресу:* надмірна завантаженість роботою. Причина невдоволення: відчуття своєї різносторонності, усвідомлення важливості роботи, що виконується, намагання повністю використовувати свої знання і навички.

Дослідження свідчать, що найбільше задоволення від своєї роботи отримували ті робітники, перед якими ставилися більш складні завдання, ніж потребує посада.

*5-є джерело стресу:* співробітник відчуває, що його кваліфікація недостатня для виконання дорученої йому роботи. Причина невдоволення: співробітник займається самоосвітою, відчуває, що його кваліфікація постійно зростає, збільшується авторитет в очах колег і начальства, зміцнюються надії на підвищення на посаді.

Керівник повинен постійно пам'ятати, що більшість робітників прагне підвищувати свою кваліфікацію і підніматися догори по службі. Від цього виграють і організація, і сам співробітник. У кожного робітника повинна бути програма кар'єрного зростання. Він має право на підтримку з боку керівництва. І чим менше стресів, тим вище продуктивність праці.

Американські психологи досліджують проблему трудового стресу з метою підвищення працездатності фахівців. Вчені виявили причини такого стресу – це інтенсивне напруження людей на роботі, страх, що їх можуть звільнити за повільне виконання своїх обов'язків. І дійсно, менеджери США кажуть: „ Ми нагороджуємо і просуваємо тих, хто вмирає на роботі”. Більшість американців не висипляються, тому що перепрацьовують (60 – 70 годин на тиждень), засипають через 2 – 3 хвилини, в той же час, людина, яка не втомлюється на роботі, засипає через декілька секунд.

З трудовим стресом також зв'язано і переїдання, від якого залежить безпомилкова робота і ступень утомленості. Відомо, що на голодний шлунок людина працює ефективніше.

Менеджеру необхідно також враховувати вплив стресу на жінок. Опитування, яке було проведене Пітсбургським університетом, показало, що більшість американських жінок у віці від 18 до 59 років знаходиться у стані постійного напруження і підпадає під стрес. Одна третина з опитуваних заявила, що відчуває „хронічну стомленість”, 57 % висловили думку, що вони знаходяться у стані постійного напруження. Опитувані показали, що у них часто виникають головні болі, вони погано сплять, у них зникає апетит, депресія не проходить тижнями. Опитування виявило, що на стрес більш за все скаржаться жінки у віці від 35 до 44 років. Серед американок у віці від 18 до 34 років майже чотири із кожних десяти відповіли позитивно на таке ствердження: „Я відчуваю стомленість практично увесь час”.

Жінки України відчувають значно більший стрес, ніж ситі і матеріально забезпечені американки. На жаль, проблема жіночого стресу у нас ще мало вивчається і не вирішується.

Спортивна діяльність також супроводжується різноманітними емоційними стресами, причинами яких можуть бути такі *стресори*:

- незвичайні подразники, які спортсмен раніше не зустрічав;
- довготривалі тренування з надмірною напругою;
- різні настирливі думки у поєднанні з сильними негативними емоціями, які відволікають спортсмена від основних дій;
- страх отримати травму;
- страх перед супротивником;
- невідчепні думки про неправильне суддівство;
- побоювання отримати поразку;
- невідчепні думки про недобррозичливість глядачів.

Кожний спортсмен відчуває так званий *передстартовий стрес*, який виявляється у виді стартової гарячки або стартової апатії, бойової готовності або стану самозаспокоєння.

*Стартова гарячка* – це сильне хвилювання, яке дезорганізує діяльність спортсмена, це розлад уваги і розслаблення пам’яті.

*Стартова апатія* характеризується зниженою збудженістю і млявістю всіх процесів, відсутністю бажання приймати участь у змаганні, занепадом сил і настрою.

*Стан бойової готовності* супроводжується підвищеною увагою та загостренням мислення, позитивними емоціями, які сприяють спортивній діяльності.

*Стан самозаспокоєння* – характеризується зниженою інтенсивністю уваги до змінних умов спортивної боротьби.

Вивчаючи людей, їх стресостійкість та інші вольові якості, вчені звернули увагу на Наполеона Бонапарта. Це була людина, серце якого завжди колотилося з частотою 60 ударів на хвилину. У свої кращі роки Наполеон являв собою взірць величезної стресостійкості. Він приймав участь у шести десяти боях, завжди був у центрі бою і завжди, у будь-якій складній ситуації залишався спокійним і непошкодженим. Сучасникам здавалося, що Наполеон був заговорений від куль, що він мав особливу духовну силу, яка сприяла його сміливості та стресостійкості.

Вчені-геронтологи, які проводили дослідження на Далекій Півночі, де дуже низька температура і недостає сонячного світла, виявили, що там мешкає велика кількість людей віком більше ніж 100 років. Причому майже у всіх була дуже тяжка доля. У Черчилль пройшов три війни, побував у полоні у бурів у Південній Африці, благополучно подолав 90-річний рубіж. Актор Г.Жженов двічі сидів у концтаборі, але також прожив більше 90 років. Він якось сказав: „У самі страшні роки мого життя мені давав сили мій природний оптимізм”.

**Висновки.** Ми вважаємо, що „екстремальні” довгожителі роблять одну правильну річ, вони навчилися не сприймати стрес як отакий. Стрес – це насамперед переляк. В результаті певні відділи мозку збуджуються - і у кров викидаються гормони стресу (адреналін, кортизол та ін.). У людини підвищується рівень цукру у крові, загострюються зір, реакція, звужуються судини, щоб не втрачати тепло. Людина готова діяти або втікати. Але ці гормони одночасно відмикають імунну систему. А якщо стрес постійний, то і рівень стрес-гормонів весь час підвищений, отже – організм починає працювати на знос.

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У  
ГРОМАДЯН, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНИХ  
СИТУАЦІЙ, ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

**SOME ASPECTS OF EMOTION DISORDERS CITIZENS AFFECTED BY  
EMERGENCIES, POSSIBLE SOLUTIONS**

*Т.О. Маланчук, С.О. Бакін*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*