

 <p>МАТЕРІАЛИ ДРУКУЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКОЮ, АНГЛІЙСЬКОЮ ТА ПОЛЬСЬКОЮ МОВАМИ</p>	<p>ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ</p> <p><i>X Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів</i></p> <p>ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОХОРОНИ ПРАЦІ</p> <p><i>Львів – 2020</i></p>
<p>РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:</p> <p>д-р с.-г. наук Кузик А.Д. – головний редактор</p> <p>д-р техн. наук Попович В.В.</p> <p>д-р техн. наук Ковалишин В.В.</p> <p>канд. фіз.-мат. наук Меньшикова О.В.</p> <p>канд. хім. наук Мірус О.Л.</p> <p>канд. філ. наук Лабач М.М.</p> <p>канд. тех. наук Станіславчук О.В.</p> <p>канд. тех. наук Горностаї О.Б.</p> <p>канд. мед. наук Телегіна Г.В.</p> <p>канд. тех. наук Марич В.М.</p> <p>канд. пед. наук Ільчишин Я.В.</p>	

<p>ОРГАНІЗАТОР ТА ВИДАВЕЦЬ</p> <p>Технічний редактор, комп'ютерна верстка Друк на різнографі Відповідальний за друк</p> <p>АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:</p> <p>Контактні телефони:</p>	<p>Львівський державний університет безпеки життєдіяльності</p> <p>Климус М.В. Климус М.В. Фльорко М.Я.</p> <p>ЛДУ БЖД, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007</p> <p>(032) 233-24-79, тел/факс 233-00-88</p>
<p>Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Зб. наук. праць X Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2020. – 178 с.</p> <p>Збірник сформовано за науковими матеріалами X Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів «Проблеми та перспективи розвитку охорони праці».</p> <p>Збірник містить матеріали таких тематичних секцій:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Проблеми і перспективи управління та нагляду за охороною праці і промисловою безпекою ▪ Профілактика виробничого травматизму ▪ Технології контролю і захисту від шкідливих і небезпечних виробничих та екологічних чинників ▪ Забезпечення безпеки і гігієни праці у підрозділах силових та спеціальних структур ▪ Новітні інформаційні технології як інструмент підвищення рівня промислової безпеки ▪ Культура та психологія праці ▪ Гуманітарні аспекти підготовки сучасного фахівця <p style="text-align: right;">© ЛДУ БЖД, 2020</p>	
<p>Здано в набір 16.04.2020. Підписано до друку 21.04.2020. Формат 60x84^{1/3}. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 10,72. Гарнітура Times New Roman. Друк на різнографі. Наклад: 100 прим. Друк: ЛДУ БЖД вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007. ldubzh.lviv@mns.gov.ua</p>	<p>За точність наведених фактів, економіко-статистичних та інших даних, а також за використання відомостей, що не рекомендовані до відкритої публікації, відповідальність несуть автори опублікованих матеріалів. При передрукуванні матеріалів посилання на збірник обов'язкове.</p>

<i>Дацків О.Л., Терновий І.М., Яремко З.М.</i> КОМП'ЮТЕРНИЙ ЗІР ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА БЕЗПЕКОЮ ПРАЦІВНИКІВ.....	117
<i>Дужик Н.С., Фірман Л.Ю.</i> ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ОХОРОНИ ПРАЦІ В ТУРИСТИЧНІЙ ГАЛУЗІ.....	119
<i>Жук О.-А.С., Фірман В.М.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ БЕЗПЕКИ ТРАНСПОРТНИХ ПЕРЕВЕЗЕНЬ.....	122
<i>Круць Ю.І., Фірман В.М.</i> БЕЗПЕКА У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	124
<i>Орлов А.М., Бережанський Д.Б., Бардін О.І.</i> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ CRM-СИСТЕМ.....	126
<i>Пастушак О.Б., Дубик А.О., Яремко З.М.</i> СИСТЕМИ НЕЧІТКОГО ВИВЕДЕННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ БЕЗПЕКОЮ ДОРОЖНЬОГО РУХУ.....	128
<i>Пачва Н.Є., Фірман В.М.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ПРАЦІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ІТ-ІНДУСТРІЇ.....	131
<i>Романів Д.М., Бондарець Б.В., Яремко З.М.</i> ВИКОРИСТАННЯ КРИПТОГРАФІЧНИХ ПРОТОКОЛІВ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРЕДАЧІ ІНФОРМАЦІЇ МІЖ РІЗНОМАНІТНИМИ СИСТЕМАМИ.....	134
<i>Скорупський О.О., Бурдейна І.М., Фірман В.М.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПОЖЕЖ, АВАРІЙ ТА КАТАСТРОФ.....	136
<i>Щербак А.В., Гапатин М.Б., Васьків А.В., Яремко З.М.</i> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ ПРАЦІ ФАХІВЦІВ ІТ- ТЕХНОЛОГІЙ.....	140
СЕКЦІЯ 5 КУЛЬТУРА ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ.....	144
<i>Асланов С.А. огли, Шароватова О.П.</i> МОТИВАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ ЩОДО ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ.....	144
<i>Бабич В.В., Тимошук С.В.</i> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННИХ КОМПЛЕКСІВ УГОРЩИНИ.....	146
<i>Гродська В.М., Телєгіна Г.В.</i> ЩО ПІДТРИМУЄ І ЩО ПРИГНІЧУЄ ІМУНІТЕТ.....	148

<i>Зарева Ю.В., Асауленко К.В., Литвиненко К.О., Третяк О.І.</i> ТРУДОВА МОТИВАЦІЯ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЇ ПРАЦІ У ПОПЕРЕДЖЕННІ ТРАВМАТИЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	150
<i>Кривонос П.А., Лебідь О.В.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ.....	152
<i>Мессер Д. О., Савіна О.Ю.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОЛЬОРУ ТА ОСВІТЛЕНОСТІ РОБОЧОГО МІСЦЯ НА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	154
<i>Московка А.О., Шароватова О.П.</i> ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ НЕБЕЗПЕКИ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СВІТЛІ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА РИЗИКУ.....	156
<i>Синя К. О., Стефанів В.О., Фірман В.М.</i> КУЛЬТУРА ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ТУРИЗМУ ЯК СКЛАДОВА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	158
<i>Сливчук Г.І., Ясчик Р.В.</i> ВПЛИВ СТРЕСУ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ.....	161
<i>Столярчук В.М., Туровська Г.І.</i> НЕБЕЗПЕКА ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ.....	163
СЕКЦІЯ 6 ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ.....	166
<i>Гречин Б.Т., Васько Ю.А., Селеман А.О., Яремко З.М.</i> НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПОВЕДІНЦІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛОГІЧНИХ ІГОР.....	166
<i>Черевач І.В., Пашинок В.М.</i> 10 ПРИЧИН, ЧОМУ ПОЖЕЖНИКУ ПОТРІБНО ЗАЙМАТИСЯ ФУТ ЗАЛОМ.....	168
<i>Чернявка В.С., Станіславчук О.В.</i> ЯКІСНА ПІДГОТОВКА ПЕРСОНАЛУ АЕС – ОДИН З НАПРЯМІВ МІНІМІЗАЦІЇ РИЗИКІВ.....	170

Підсумовуючи вище наведене та структурні елементи досліджуваної проблематики, ми дійшли висновку, що професійну культуру майбутнього фахівця у сфері туризму доцільно розглядати у контексті таких її складових: професійна підготовка (досвід, знання, запобігання травматизму під час подорожі, створення безпечних умов відпочинку, вміння надавати першу медичну допомогу, управлінський світогляд у сфері туризму), професійне мистецтво (творчість, креативність, нестандартне мислення, логіка, методи та способи управління), психологічна готовність особистості. Сталий розвиток туристичної галузі потребує висококваліфікованих працівників задля розв'язання низки проблем і особливо питань безпеки та охорони праці населення.

Список використаної літератури

1. Аніщенко О.В. Освіта дорослих: короткий термінологічний словник / Авт.-упор. Лук'янова Л.Б., Аніщенко О.В. – К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2014. -108с.
2. Дьяченко М.И. Психологическая готовность / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - М.: Наука, 1986. - С. 49-52.
3. Закон України "Про туризм" від 05.09.95 р. // Відомості Верховної Ради. - 1995. - №31. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80>.
4. Закон України «Про охорону праці» від 14 жовтня 1992 року [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>.
5. Сайт державного комітету статистики України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
6. World Tourism Organization (2019), International Tourism Highlights, 2019 Edition, UNWTO, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284421152>.

УДК: 616.057

ВПЛИВ СТРЕСУ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ

Сливчук Г. І.

Ячник Р.В., викладач кафедри промислової безпеки та охорони праці,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Стрес вражає будь-яку систему організму. Стрес – це не хвороба, проте він призводить до виникнення або ускладнення багатьох захворювань.

Не можна уявити собі життя, позбавлене хвилювань, проте постійне і сильне напруження, згідно безлічі проведених досліджень, згубно позначається на нашому здоров'ї.

Стрес є давнім механізмом, який покликаний допомагати людському організму в питаннях виживання. В давнину первісна людина постійно стикалася із смертельними небезпеками, подолання яких було необхідне, для того, щоб вижити. Під час стресу в тілі виділяються спеціальні гормони, які активізують роботу симпатичної нервової системи, що приводить до посиленого серцебиття, глибокого дихання, активного надходження крові у периферичні відділи організму - руки і ноги, зменшеному кровопостачанню внутрішніх органів (внаслідок цього утруднюється їхнє функціонування). Такий стан дозволяє нам швидше втекти або битися, що було актуальне для виживання первісної людини.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс
2. Стадія опору. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з навантаженням на всі системи організму.
3. Стадія виснаження. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести його до хвороби.

Характеристика стресу.

Фізіологічні ознаки: частий пульс, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особисті ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, паніка, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, головні болі, безсоння

Що ж до впливу стресу на організм людини, то немає єдиної точки зору, хоча більшість дослідників схиляється до того, що ця дія негативна. Проте, стрес – це, насамперед, спонукання до дії. Можна навіть сказати більше: стресові ситуації, є двигунами в багатовіковій історії розвитку.

Часто кажуть: "не нервуйся, нервові клітини не відновлюються". А що, як ми вже витратили безліч цих клітин – нейронів – хоча б за останні буремні тижні? Так, нейрони гинуть. Але ви не помрете, наприклад, через стресові вибори, бо потім народжуються нові нейрони. В людей нейрогенез (утворення нових нейронів) найінтенсивніший в дитинстві. При цьому нейрони гинуть передусім не через стрес, а через неправильне харчування,

алкоголь, вихлопні гази, брак руху, та навіть навчання і спілкування. Доки живий, мозок постійно будує нейронні мережі. Тому наша задача – підтримувати здоров'я мозку, аби йому було легше це робити.

Справжня загроза – хронічний стрес. Саме хронічний стрес погіршує роботу нейронних мереж і робить свій внесок в розвиток нейродегенеративних хвороб.

Щоб подбати про нейрони та решту тіла у стресових умовах, потрібно:

- перебувати на природі хоча б 20 хвилин;
- вміти розпізнати симптоми вигорання, щоб не допустити стресу;
- а ще отримувати підтримку від близьких, особливо кохані люди

допомагають пережити складні моменти – наше тіло інакше реагує на стрес чи складні завдання, якщо ми відчуваємо підтримку;

- дотримуйтеся режиму дня;
- займайтеся спортом або танцями. Біг на довгі дистанції чи навіть

ходіння пішки змушують мозок виділяти фактор росту нервів. Він допомагає нейронам та сітківці ока виживати;

- правильно харчуйтеся. "Правильно" означає, що ви їсте прості продукти переважно рослинного походження, не переїдаєте і не заїдаєте стрес, і у вашому раціоні присутні рослинні і тваринні білки та жири, складні вуглеводи, і достатньо рідини.

Список використаної літератури

1. Електронний ресурс – Режим доступу:
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>.
2. Електронний ресурс – Режим доступу:
<https://kameniar.lnu.edu.ua/?p=3531>.
3. Електронний ресурс – Режим доступу:
<https://life.pravda.com.ua/health/2019/04/22/236634/>.

УДК: 331.44

НЕБЕЗПЕКА ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ

Столярчук В.М.

Туровська Г.І., к.т.н., доцент, доцент кафедри охорони праці та безпеки життєдіяльності, Національний університет водного господарства та природокористування

Натепер у сучасному світі через зростання темпу життя підвищується увага до питань покращання умов та організації праці, насамперед, до практичних заходів [1, с.24], спрямованих на запобігання стресовим

ситуаціям на роботі. Вирішення проблем виробничого стресу – це один із викликів на шляху забезпечення продуктивного і здорового трудового життя у будь-якій державі. При цьому політика запобігання стресу на робочому місці не повинна бути окремим документом. Це питання слід інтегрувати в загальну політику підприємства щодо безпеки та гігієни праці.

Стрес на робочому місці є однією з найскладніших проблем, що постають перед сферами охорони праці та охорони здоров'я. У всьому світі відчувають стрес 40 млн. осіб, а у країнах ЄС виробничий стрес переживають 28% усіх працівників [2, с.46]. У тривалій перспективі стрес на робочому місці може призвести до перевтоми, неухважності і, як наслідок, – до помилок різного характеру, упущень на роботі, виробничого травматизму. Це стає суттєвою перешкодою на шляху успішної діяльності людини.

Робоче місце одночасно є значним осередком психосоціальних ризиків та ідеальним місцем для їх усунення. Вчасне розпізнання залежності стану працівника від стресу, який він отримав, може зберегти його життя або як мінімум здоров'я.

Психосоціальні ризики, такі як високі очікування щодо продуктивності, посилення конкуренції, збільшення тривалості робочого дня, спричиняють дедалі більше напруження обстановки на робочому місці та призводять до виникнення стресу. Частішають випадки, коли поведінка окремих людей, їх дії виходять за межі розумного. І як результат – людина піддається нападкам, погрозам, ушкодженням у процесі або в результаті трудової діяльності. Агресія, образи, виразно виявлений намір завдати шкоди, агресивна мова жестів, – це все те, що може призвести до насильства на роботі. При поєднанні вказаних ознак напруженості з іншими видами агресії, працівник відчуватиме, як свідчать фахівці, фізичні та психічні страждання, тобто зазнає, так званого, насильства на роботі.

Як свідчить практика, нерациональне завантаження працівника завданнями, понаднормова робота тощо посилює напруження між працівником та роботодавцем, а також викликає бажання у роботодавця образити, накричати та принизити працівника. Існує кілька визначень проявам насильства на робочому місці, серед них найбільше зустрічається поняття «мобінг» – колективний психологічний терор, цькування когось із працівників з боку колег, підлеглих або начальства [3, с.19]. Це так звана «війна» на робочому місці, яка призводить до виникнення у працівників стресового стану. Значна частина працівників та службовців реагують на мобінг фізіологічними та психічними розладами, а інколи він призводить до травмування й самогубства.