



**МАТЕРІАЛИ ДРУКУЮТЬСЯ
УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ**

**МАТЕРІАЛИ
ІХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
КУРСАНТІВ, СТУДЕНТІВ,
АСПІРАНТІВ ТА АД'ЮНКТІВ**

**ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

Львів – 2019

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

д-р техн. наук Кузик А.Д. – головний редактор

канд. фіз.-мат. наук Меньшикова О.В.

канд. хім. наук Мірус О.Л.

канд. техн. наук Горностай О.Б.

канд. техн. наук Станіславчук О.В.

канд. мед. наук Телегіна Г.В.

канд. пед. наук Ільчишин Я.В.

Марич В.М.

ОРГАНІЗАТОР ТА ВИДАВЕЦЬ	Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Технічний редактор, комп'ютерна верстка та друк на різнографі	Хлевной О.В.
Відповідальний за друк	Фльорко М.Я.
АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:	ЛДУ БЖД, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007
Контактні телефони:	(032) 233-24-79, 233-14-97, тел/факс 233-00-88
E-mail:	<i>ndr@ubgd.lviv.ua</i>
<p>Проблеми та перспективи розвитку охорони праці: Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів – Л.: ЛДУ БЖД, 2019. – 188 с.</p> <p>Збірник сформовано за науковими матеріалами ІХ 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> <p>I секція – Управління охороною праці та промисловою безпекою; II секція – Технології контролю і захисту від шкідливих і небезпечних виробничих чинників; III секція – Новітні інформаційні технології як інструмент підвищення рівня промислової безпеки; IV секція – Профілактика виробничого травматизму; V секція – Культура та психологія праці; VI секція – Гуманітарні аспекти підготовки сучасного фахівця.</p> <p style="text-align: right;">© ЛДУ БЖД, 2019</p>	
Здано в набір 10.04.2019. Підписано до друку 15. 04. 2019. Формат 60x84 ^{1/8} . Папір офсетний. Ум. друк. арк. 8,2. Гарнітура Times New Roman. Друк на різнографі. Наклад: 50 прим. Друк: ЛДУ БЖД вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007.	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.

Тишковець М.Р., Щербина О.М. ВПЛИВ КУРІННЯ НА РОЗЛАДИ ЗДОРОВ'Я У ЖІНОК - КУРЦІВ (ОГЛЯД).....	138
Токмина О.Р.І., Ясчник Р.В. ВПЛИВ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	140
Яцульчак А.В., Телегіна Г.В. СТРЕС НА РОБОТІ	142

Секція 5

КУЛЬТУРА ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Белегай А. А., Бардин Г. В., Бардін О. І. БЕЗПЕКА ТУРИСТІВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІШОХІДНОГО МАРШРУТУ.....	144
Бойко В. Ю., Любиченко В. М., Фірман В.М. БЕЗПЕКА В ГІРСЬКОЛИЖНОМУ ТУРИЗМІ.....	146
Войтенко О. А., Гейц К. О., Фірман Л. Ю. БЕЗПЕКА ЕКСКУРСАНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕНІ ЕКСКУРСІЙ В МІСТАХ.....	148
Галстян К. Г., Лисюк М. В., Фірман І. В. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЛЕЖНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ТРУДОВОМУ КОЛЕКТИВІ.....	151
Ганяк Микола, Станіславчук О.В. ЕТИКА ВИРОБНИЧИХ СТОСУНКІВ.....	154
Глазман Р.-М. Р., Горностаї О.Б. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПОЖЕЖНОЇ ОХОРОНИ ЛЬВОВА.....	156
Бондарчук Т. В., Головіна Д. В., Фірман Л. Ю. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ТУРИСТІВ ПІД ЧАС СІЛЬСЬКОГО ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ.....	159
Гузюк Т. О., Заржицька А. С., Фірман Л. Ю. ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ТУРИСТІВ ПІД ЧАС ПОДІЄВОГО ТУРИЗМУ.....	162
Кривицька Ю., Горностаї О.Б. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА СВІДОМІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ.....	164
Сусло С.Т., Хорькова Г.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОСТІ СУСПІЛЬСТВА ЩОДО КУЛЬТУРИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	166
Терещенко К.О., Шароватова О.П. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ НЕЗАДЕКЛАРОВАНОЇ ПРАЦІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ.....	169

У світі технологічного прогресу сучасна людина ніяк не може обійтися без мобільного телефону, не дивлячись на всі його негативні якості і згубні впливи на людський організм. Ми можемо зробити тільки кілька основних порад, для того, щоб цей вплив був мінімальним.

Отже:

Позбавте себе від поганої звички засинати біля мобільного телефону. Бажано вимикати його перед сном. Протирайте періодично свій мобільний телефон для запобігання утворення мікроорганізмів на вашому мобільному телефоні.

Спробувати обмежити час і частоту використання мобільного телефону.

Спробувати не користуватися мобільним телефоном в місцях з поганим рівнем сигналу або в місцях у великій віддаленості від базової станції оператора.

В момент, коли мобільний телефон шукає мережу – Не застосовуйте його до вуха. Саме в цей момент прийнятно / передавач працює на максимумі.

Література:

1. Безпека життєдіяльності. Підручник / За ред. Я. Бедрія. – Львів: Афіша, 1998.
2. Девісилов В. Чи безпечні мобільні телефони? // Безпека життєдіяльності. – 2006. - № 9. – С. 21 – 26.
3. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини: Навчальний посібник. – Л., 2000. - 186 с.
4. Пістун І.П. та інші. Безпека життєдіяльності. – Львів, 1995.

УДК 331.45

СТРЕС НА РОБОТІ

Яцільчак А.В.

Телегіна Г.В.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Сучасне життя невіддільне від стресів. Будь-яка непередбачувана подія стає для нас стресом. Таким чином, протягом доби в службових стосунках і в побуті на організм діє маса дрібних стресів, нібито непомітних для нас, – так само, як дія атмосферного тиску. На тому фоні виникають стреси екстремального типу. Наприклад, водій керує рухом транспортного засобу, не порушуючи жодного правила. Раптом на дорозі з'являється пішохід, який поспішає, ігноруючи червоний колір світлофору. Водій мусить моментально прийняти рішення, ціна якого – людське життя. Часу на обмірковування не має.

Розрізняють такі види стресу за місцем виникнення: стрес на виробництві, стрес у системі управління, стрес позасистемний груповий, міжособистісний, особистий, робочий, суспільний.

На роботі стрес формують несприятливі умови праці, порушення логістики, одноманітність, понаднормова праця, нічні зміни, недосконалість виробничого процесу, розвиток нових технологій та інновації в роботі (нова техніка, нові програми та системи, які важко опанувати). Стрес виникає тоді, коли працівника не влаштовують умови роботи, колектив (моббінг, відсутність порозуміння), ставлення керівництва, рівень оплати праці[1, 2].

Кожен стрес різко підвищує енерговитрати організму, забираючи від внутрішніх органів (печінки, шлунку, серця, судин тощо) так звані енергетичні сполуки: креатинфосфат, АТФ та інші, внаслідок чого виникають ті чи інші захворювання: виразкова хвороба, ІХС, гіпертонічна хвороба, імунопатії. Розвиваються тривожні стани, синдром хронічної втоми, депресія. Знижується працездатність, ефективність професійної діяльності, підвищується рівень виробничого і невиробничого травматизму. У деяких осіб, які надмірно концентруються на власних проблемах і не можуть зупинитися, перепрацьовують в часі (сидячи за комп'ютером цілими днями), або мають постійні відрядження, працюють на кількох роботах одночасно, постійно перебувають у стані нервового напруження, сплять недостатньо або неповноцінно, – розвивається «синдром менеджера» [3].

Як подолати стрес на роботі? Один напрямок передбачає вплив на стресовикликаючі чинники на роботі, в робочому колективі тощо. Інший - вчитися керувати стресами: виробляти у себе стресостійкість, виховувати здатність свідомо протистояти тривалому стресу, гартувати емоції, адаптуватися до стресових ситуацій – з однієї сторони; запобігати стресів, по можливості усувати їх джерело – з іншої. Доцільно застосовувати тайм-менеджмент, активний відпочинок, використовувати соціальну підтримку а в деяких випадках - змінити місце праці.

Література:

1. Стрес на роботі: як з ним впоратися і як уникнути в майбутньому <https://ukr.media/psihologiya/381338/>
2. . Циганчук Т.В Стрес у професійній діяльності //Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30 [Електронний ресурс] . – Режи м доступу: <https://www.google.com/search?q=стрес:+вплив+на+здоров%27я&ei>
3. Довідник захворювань: синдром менеджера: [Електронний ресурс]: Режим доступу до ресурсу: <http://diseases.org.ua/view/256>.