

матеріали доповідей за результатами проведеного спільного «круглого столу» обліково-фінансовий факультет, інженерно-енергетичний факультет, м. Миколаїв, 9 грудня 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 48-52. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/10691>.

*Науковий керівник:*

*Курепін В.М.,*

*канд.екон.наук, доцент*

*Миколаївський національний аграрний університет*

## **СТРЕСОСТІЙКИСТЬ, ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Іваненко В.С.*

*здобувач вищої освіти, інженерно-енергетичний факультет*

*Миколаївський національний аграрний університет*

Вже майже 9 місяців триває військова агресія росії та бойові дії на території України. Багато хто з нас покинув свої домівки та перебуває в евакуації, а хтось до сих пір нікуди не виїжджав і весь час залишався на Батьківщини, переживаючи військову агресію. Але незважаючи, на це ми всі за таких умов відчували та відчуваємо глибокі переживання та стрес, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних [1]. Тому, ми сьогодні трохи поміркуємо та навчимося боротися зі стресом та стресовими ситуаціями.

Кожна людина по-різному переживає стрес, іноді ці переживання можуть досягнути критичної точки [2], щоб цього не сталося, пропонуємо до вашої уваги декілька простих і дієвих способів боротьби зі стресом.

Уявіть просту життєву ситуацію, Ви повертаєтесь до дому після напруженого трудового дня, де було безліч стресових ситуацій, після яких був порушений ваш спокій, щоб відновити свій душевний спокій ви заходите на кухню, де вам впадає в око склянка, наполовину заповнена водою, більшість людей задасть собі питання: вона наполовину повна чи наполовину пуста?, але насправді ми повинні міркувати глибше і з часом в нас виникне питання: наскільки важка ця склянка з водою?

Точна вага склянки нас не цікавить, все залежить від того як довго ви її тримаєте. Якщо ви будете тримати склянку хвилину, це не проблема, якщо тримати годину, заболять м'язи руки і ви будете відчувати дискомфорт, якщо тримати весь день, порушиться правильний кровообіг, рука оніміє та буде паралізована. Зверніть увагу, в кожному випадку вага склянки не змінюється, але чим довше ви її тримаєте, тим важчою вона здається.

Так і в життєвих ситуаціях, стреси та проблеми схожі на цю склянку з водою. Подумайте про них декілька хвилин і нічого не відбудеться, подумайте про них довше і ви відчуйте біль і дискомфорт. А якщо ви будете думати день або декілька днів, то в якийсь момент ви відчуєте себе паралізованим, нездатним рухатися та жити нормальним життям.

Не варто триматися за так звану склянку з водою, якщо в цьому немає потреби. Ми встановили, що стресові ситуації впливають на наше фізичне та психічне самопочуття.

Отже, що відбувається, коли ми відчуваємо стрес протягом тривалого часу [3]. Постійні стресові ситуації викликають навантаження на організм, що може призвести до фізичного болю, такого як біль в плечах, спині, або животі, головний біль і навіть проблеми зі сном, щоб впоратися з цим болем, іноді ми робимо такі речі, які не є для нас корисними. Дехто з нас намагається зменшити стрес вживаючи занадто багато їжі, інші сердяться і звинувачують своє оточення, щоб запобігти накопиченню стресу в нашому тілі, інколи нам потрібно допомагати йому позбутися цього стресу.

Фізіолог Едмунд Джейкобсон винайшов простий метод для зняття напруги. Згідно з методом Джейкобсона, ми повинні скорочувати всі можливі м'язи нашого тіла, щоб розслабити їх. Цей метод веселий, його можна практикувати в будь-якому місці, в будь-який час.

Кожен раз, коли ми обираємо якусь частину нашого тіла, скорочуємо її на 5 секунд, а потім розслаблюємо. Зверніть увагу, що ви не маєте затримувати дихання під час скорочення м'язів.

Почнімо з ніг, треба підняти ноги вгору і скоротити м'язи, відрахувати 5 секунд та розслаблюємо м'язи. Тепер спробуємо з животом, напружуємо живіт, так ніби він прилипає до спини, рахуємо до 5 секунд, і розслаблюємося. Дали руки: стисніть руки в кулаки і напружте (рахуємо до 5 секунд) і розслаблюємося. Продовжимо з руками: згинаємо руки до тіла і скорочуємо м'язи (рахуємо до 5 секунд) і розслаблюємося.

Далі плечі: знизьте плечима, притисніть їх до вух якомога сильніше (рахуємо до 5 секунд) і розслаблюємося. Переходячи до шиї треба опустити голову до грудей, переконатися, що шия повільно розслаблена. Продовжуючи з шиєю, треба обережно повернути шию вправо і рахувати 5 секунд, після чого розслабитися. Таку вправу треба повторити з поворотом шиї вліво.

Вправи з обличчям також допоможуть підвищити стресостійкість. Для цього потрібно стиснути щелепу якомога сильніше, нібито ви кусайте щось, відрахувати 5 секунд і розслабитися. Далі потрібно міцно закрити очі, не відкривати їх, поки не відрахуєте 5 секунд, при цьому треба розслабитися. Тепер необхідно напружити брови, ніби ви справді стурбовані, або злі і відрахувати 5 секунд і розслабитися. Такі вправи потрібно виконувати двічі, а методи щодо підвищення стресостійкості якомога частіше.

Отже, якщо негативна подія застала вас зненацька й ви ніяк не можете з нею справитися, важливо усвідомити, що ніщо не вічне. Будь-які кризи, проблеми рано або пізно закінчуються. Люди пристосовуються до життя в нових реаліях та знаходять нові радощі. Зберегти стійкість в умовах стресу набагато легше, якщо ставитися до проблем як до тимчасового явища.

#### Бібліографічний список

1. Олюшинець А. П. Проблеми збереження миру й відведення загрози світової війни // Збереження планети - глобальні виклики, загрози, можливості на засадах результативного партнерства : тези доповідей тематичного круглого столу з питань екологічної безпеки до Всесвітнього Дня Землі - Earth Day, м. Миколаїв, 22 квітня 2022 року / Миколаївський національний аграрний

університет. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 13-15.  
URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11314>.

2. Курепін В. М. Зупинимо пандемію: безпека і здоров'я на роботі можуть врятувати життя [Електронний ресурс] / В. М. Курепін : план конспект проведення занять з студентами МНАУ до Всесвітнього дня охорони праці / уклад. В.М. Курепін. - Електрон. текст. дані. – Миколаїв : МНАУ, 2020. – 8 с.  
URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7019>.

3. Курепін В. М. Війна в Україні: як можна підтримати тривожних людей // Захист водних ресурсів - Глобальні виклики, загрози опустелювання територій, міжнародні зобов'язання держав світу : тези доповідей з щорічного тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 22 березня 2022 року. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 21-22. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/11217>.

*Науковий керівник:*

*Курепін В.М.,*

*канд.екон.наук, доцент*

*Миколаївський національний аграрний університет*

## **РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНСТРУКЦІЙ З ОХОРОНИ ПРАЦІ НА ПІДПРИЄМСТВАХ АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ**

*Іваненко В.С.,*

*здобувач вищої освіти, інженерно-енергетичний факультет,*

*Бризгалов М.В.,*

*здобувач вищої освіти, інженерно-енергетичний факультет,*

*Миколаївський національний аграрний університет*

Незважаючи на проблеми в економіці, сільське господарство України, на відміну від інших галузей народного господарства, постійно зростає. Продукція вітчизняного агропромислового комплексу (АПК) експортується, інвестиції в аграрний сектор економіки перевищили 60 млрд. грн., що сприяє енергійному розвитку галузі [1]. Наразі відмічається бум на сучасні технології, які є наслідком вливання в аграрну індустрію іноземного капіталу.

Інноваційні технології мають значний вплив на рівень безпеки та гігієни праці в галузі. Залучені з розвинутих країнах, вони несуть в своїй основі не тільки економічну складову, але й інноваційну щодо досягнення максимального соціального ефекту для працівників, основним з яких є безпека та гігієна праці, робота в належних, безпечних, здорових умовах [2].

Але в діяльності мікропідприємств аграрного бізнесу з точки зору охорони праці присутні особливості, які не сприяють покращенню рівня умов і безпеки праці. На наш погляд це:

- відсутність фахівців з охорони праці (малий бізнес намагається вижити в умовах жорстокої конкуренції, що приводить до економії на персоналі, який буде займатися питаннями безпеки; на власній безпеці тощо);

- відсутність продуманої стратегії щодо попередження небезпек [3];