



Содержание

■ Безопасность труда

Александр Фандеев	
От оборонительной тактики к наступательной	3
Результаты работы VII съезда Федерации профсоюзов Украины	
Обращение Организационного комитета по подготовке и проведению в 2016 году мероприятий по случаю Дня охраны труда в Украине	4
Олег Моисеенко	
Перечитывая доклад МОТ	6
Анализ некоторых тезисов доклада МОТ 2015 года в свете украинских реалий	
Александр Фандеев	
Социальная защита с человеческим лицом	10
Верховная Рада ратифицировала Конвенцию МОТ о минимальных нормах социального обеспечения № 102	
Дмитрий Матвийчук	
МОТ в Украине: новый проект в поддержку Гоструда	11
В Украине положено начало серьезной работе по развитию превентивной культуры охраны труда	
Ольга Гринева	
Стресс как следствие прогресса	14
О стрессовых профессиях, причинах профессиональных стрессов и способах борьбы с ними	
Анна Данько	
Как бороться с моббингом и буллингом	18
Психоэмоциональное состояние как один из основных факторов безопасности на производстве	

АНОНС

Читайте в следующем номере:
Безопасность труда на стройплощадке

На обложке — плакат МОТ ко Всемирному дню охраны труда 2016 года.

Редакция журнала

Матвийчук Дмитрий Лаврентьевич — главный редактор журнала «Охрана труда»	
Приемная	(044) 558-74-11
02100, Киев-100, ул. Попудренко, 10/1. ГП «Редакция журнала «Охрана труда»	
Теличко Константин Эдуардович	(044) 296-05-69
первый заместитель главного редактора, канд. техн. наук	
Солодчук Людмила Николаевна	(044) 558-74-18
заместитель главного редактора	
Дизайн Борецкая Анна, Турчанова Алла	
Реклама	(044) 296-05-65, 296-82-56
Отдел подписки	(044) 559-19-51, 558-74-27
Полиграфические услуги	(044) 559-62-79
mail@ohoronapraci.kiev.ua	www.ohoronapraci.kiev.ua

Собственные корреспонденты:

Луганская, Сумская, Харьковская и Черниговская обл. —	
Кобец Вадим Владимирович	(057) 397-16-77
Автономная Республика Крым, Винницкая, Николаевская, Кировоградская, Одесская, Херсонская и Черкасская обл. —	
Колесник Сергей Анатольевич	(051) 632-23-29
Донецкая, Днепропетровская, Запорожская и Полтавская обл. —	
Моисеенко Олег Васильевич	(097) 694-01-21
Волынская, Ивано-Франковская, Житомирская, Закарпатская, Киевская и г. Киев, Львовская, Ровенская, Тернопольская, Хмельницкая и Черновицкая обл. —	
Фандеев Александр Иванович	(044) 296-01-73

Александр Пилькевич

■ Опыт не гарантия безопасности 46

О причинах травмирования опытных работников на примере одного несчастного случая

Виталий Заниздра

■ Сколько еще грому греметь? 47

Об основных причинах несчастных случаев на производстве

Владимир Потебешко

■ Установи основную причину несчастного случая 48

Обучающий практикум журнала в помощь специалистам по ОТ

■ Медицина труда

Сергей Колесник

■ Нет моряков — нет проблем 50

О неурегулированности в области морской медицины

■ Социальная защита

Сергей Гордеев

■ Спасение утопающих — дело рук самих утопающих 52

Закон «Об охране труда» дает работникам эффективный, цивилизованный способ отстаивать свое право на безопасные условия труда

■ В помощь специалисту по охране труда

ISO 14001:2015. Системы экологического менеджмента

Безопасная эксплуатация станков для холодной обработки металлов. Обработка металлов давлением

ЧИТАЙТЕ НАС НА

www.facebook.com/1415021262063604



Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов материалов. Ответственность за достоверность фактов, цитат, собственных имен, географических названий и прочих сведений несут авторы публикаций. Рукописи не рецензируются.

За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель. Подписано к печати 05.04.2016. Формат 60*84/8.

Бумага — мелованная глянцевая. Печать — офсетная. Усл. печ. л. — 14,02. Тираж 1 744. Зак. № 16-031.

Отпечатано в типографии ООО «Интеракспресспресс». 03680, Киев, ул. Семена Сосниных, 3.

Журнал издается на украинском и русском языках.

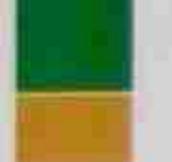
Общий тираж — 5 997 экз.

Редакция журнала «Охрана труда» — колективный член Европейской ассоциации по безопасности.

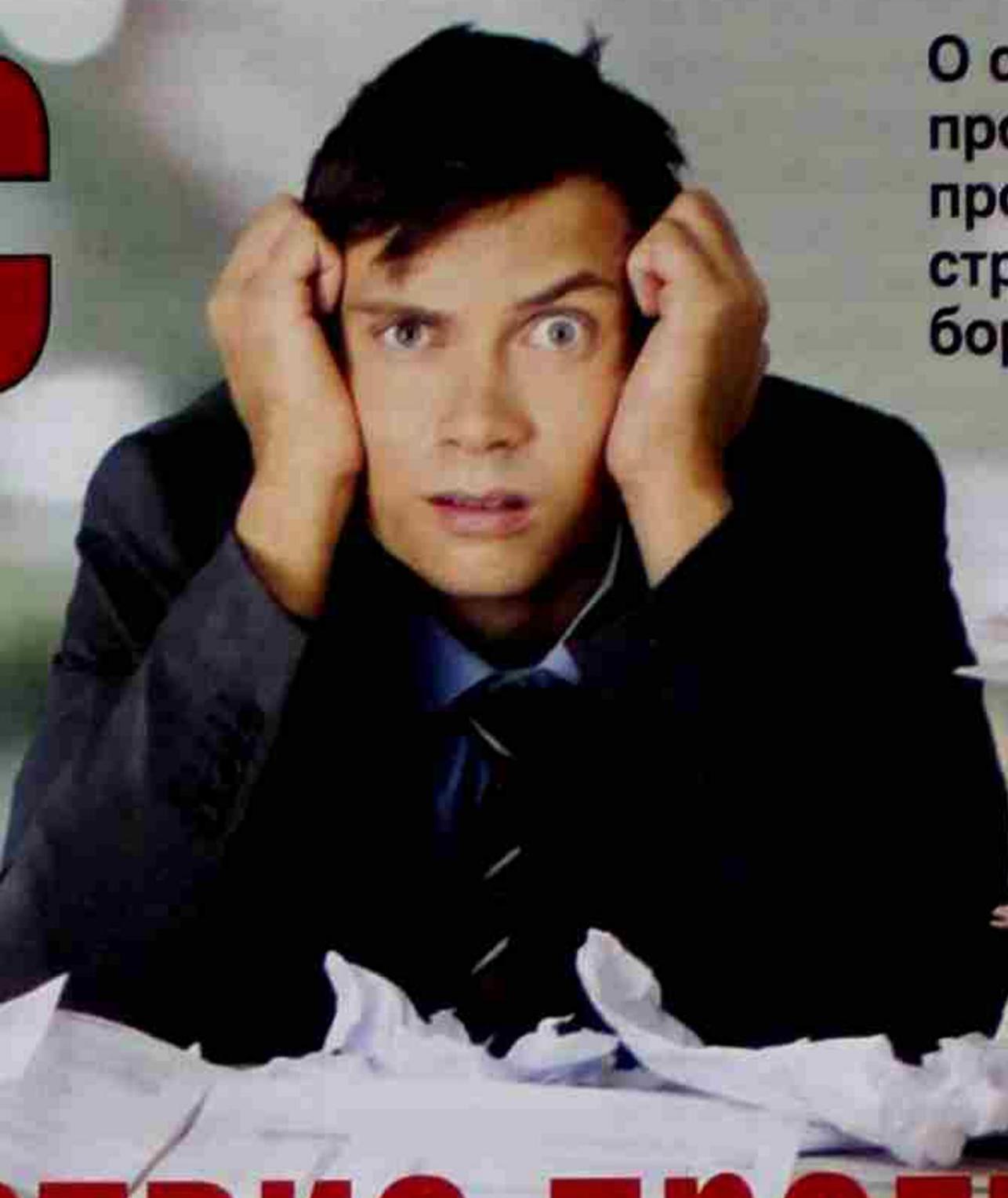
© ОХРАНА ТРУДА

Подписной индекс 74378

Подписная цена — 97 грн 85 коп.



СТРЕСС



О стрессовых профессиях, причинах профессиональных стрессов и способах борьбы с ними.

как следствие прогресса



Ольга Гринева,
кандидат психологических наук,
практикующий психолог

Профессиональная деятельность в современном обществе носит очень напряженный характер. Стремительные изменения в экономике, социально-политической ситуации в стране и на рынке труда лишают человека возможности полностью контролировать свою профессиональную деятельность. Постоянное состояние неопределенности приводит к значительному нервно-психическому напряжению и, как следствие, стрессу.

Профессиональный стресс представляет собой ряд специфических психологических и физиологических реакций человека, возникающих под влиянием неблагоприятных эмоциональных факторов в условиях трудовой деятельности.

КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СТРЕСС?

Стресс сформировался в процессе эволюции как адаптивная реакция организма на угрозу, обеспечивающая его выживание в жизненно важных ситуациях. Когда в мире дикой природы встречаются хищник и жертва, оба испытывают стресс. Стремительная выработка гормонов, повышение эмоционального фона, которые происходят в стрессовой ситуации, позволяют организму мобилизовать свои силы для выживания и удовлетворения наиболее важных жизненных потребностей.

Итак, ситуативный стресс полезен, поскольку дает возможность приспособиться к крайне неблагоприятным жизненным ситуациям и преодолеть их.

Однако постоянное переживание человеком своей жизненной ситуации как стрессовой превращает ситуативный стресс в хронический. Длительное напряжение,

ожидание возможных проблем и неудач и, как следствие, стресс не являются нормой для организма человека и крайне негативно сказываются на его здоровье. Постоянный стресс увеличивает риск развития ряда заболеваний: нарушений обмена веществ, патологий сердечно-сосудистой системы, гипертонии, язвы желудка и др.

Состояние стресса возникает вследствие ряда стрессогенных факторов. Наиболее распространенные стрессоры изучали американские ученые Томас Холмс и Ричард Райх. В результате исследований они составили таблицу стрессоустойчивости, согласно которой, если совокупность стрессоров, действующих на человека, составляет 150 баллов, то это увеличивает вероятность развития заболеваний на 50%, а если 300 баллов и более — то на 90% (см. таблицу).

К НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ПРИЧИНАМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ОТНОСЯТСЯ:

- ⇒ конфликты с коллегами или руководителем, «сложный характер» руководителя;
- ⇒ неопределенность, высокая вероятность сокращений, полной или частичной потери работы;
- ⇒ нечеткое распределение профессиональных обязанностей, недостаточная или неполная информированность сотрудников об объемах, качестве и сроках выполнения работы, необходимость выполнить задание «на вчера»;
- ⇒ «плавающий», неопределенный график работы, сложности в планировании личного времени;
- ⇒ низкая заработная плата, необходимость временно или постоянно выполнять сверхурочные обязанности без дополнительной оплаты труда;
- ⇒ нездоровый «психологический климат» в коллективе, несформированность корпоративной культуры предприятия или ее формальность, «двойное дно»; несправедливость и непрозрачность распределения премий, социальных пакетов, бонусов;
- ⇒ плохие бытовые условия труда (дискомфортный температурный режим, сквозняки, очень старая и неудобная мебель, оргтехника, угнетающая обстановка в целом).





К основным стрессорам в жизни современного человека относятся:

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Травма или болезнь	53
7.	Женитьба, свадьба	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение супругов	45
10.	Уход на пенсию	45
11.	Изменение состояния здоровья членов семьи	44
12.	Беременность партнерши	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15.	Реорганизация на работе	39
16.	Изменение финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы	20
32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места обучения	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36.	Изменение социальной активности	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39.	Изменение числа проживающих вместе членов семьи и характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
41.	Отпуск	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил дорожного движения)	11

(материалы таблицы с сайта <http://azps.ru/tests/2/tt18.html>)



СТРЕССОВЫЕ ПРОФЕССИИ

К стрессогенным факторам относятся и особенности профессиональной деятельности. Так, наиболее стрессовыми считаются профессии с высоким риском для жизни и здоровья человека (пожарные, летчики, водители, врачи), а также требующие высокого уровня организации безопасности охраны труда на производстве.

Переживание человеком эмоционального стресса включает три стадии: тревога, резистентность и истощение. На стадии тревоги человек ощущает дискомфорт. Появляются проблемы с аппетитом и сном, учащаются беспричинные головные боли и мигрени. Повышается утомляемость, раздражительность. Человек видит в своей жизни больше негатива, чем позитива, начинает обращать внимание на разнообразные досадные мелочи, преувеличивать их значение.

На стадии резистентности организм значительно активизируется для преодоления стресса. Человек чувствует прилив энергии, успевает сделать больше, чем в обычном эмоциональном состоянии. Повышаются внимательность, работоспособность, память. В общении с окружающими преобладает позитивное настроение, переживание радости или «спортивной злости» по отношению к стрессогенной ситуации, которую необходимо преодолеть. На этой стадии человеку кажется, что он успешно адаптировался к стрессу и справляется со стрессогенной ситуацией.

Из-за затянувшегося стресса исчерпываются ресурсы организма, что приводит к стадии истощения, характеризующейся резким снижением работоспособности, обострением хронических болезней. Появляется крайняя усталость, безразличие к себе, стрессовой ситуации, своей жизни в целом. Предыдущие хобби и увлечения теряют привлекательность. Возникают депрессивные состояния.

Как выявить у себя наличие стресса? Переживание стресса сопровождается определенными физиологическими и психологическими признаками.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- ⇒ высокая утомляемость;
- ⇒ беспричинные головные боли, головокружения и боли в мышцах, спине;
- ⇒ повышенная потливость;
- ⇒ трепор рук, озноб;
- ⇒ тошнота и изжога;
- ⇒ обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- ⇒ общее ухудшение самочувствия.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- ⇒ повышенная беспричинная тревожность;
- ⇒ постоянно эмоционально подавленное настроение, меланхолия, жизнь видится в черном свете;
- ⇒ частые проявления раздражения по отношению к близким людям и конфликты с ними по незначительным причинам; человек эмоционально «срывается» в ситуациях, в которых обычно сдерживал свои эмоции;
- ⇒ устойчивое раздражение и другие негативные эмоции по отношению к жизни в целом;
- ⇒ ощущение бега по замкнутому кругу, утрата смысла жизни;
- ⇒ замкнутость, стремление побыть наедине с собой, нежелание общаться с людьми;
- ⇒ беспричинное снижение работоспособности, «хроническая усталость»;
- ⇒ рассеянность, снижение концентрации внимания, забывание как второстепенных, так и важных, но субъективно неприятных дел;
- ⇒ субъективное ощущение собственной заторможенности;
- ⇒ возникновение навязчивых идей (закрыта ли дверь квартиры, выключен ли свет, газ) и др.

Наличие большинства вышеперечисленных признаков свидетельствует о том, что человек, вероятно, переживает стресс.

Избежать стрессов в профессиональной деятельности невозможно, однако можно свести к минимуму их негативное влияние на жизнь и здоровье.

 **ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

Измените отношение к стрессовой ситуации. Она не уникальна! По различным статистическим данным, хронический профессиональный стресс переживают до 90% трудоспособного населения в различных странах. И не только переживают, но и успешно с ним справляются. Через некоторое время стрессовая ситуация завершится, и жизнь войдет в привычное русло, а значит, стресс нужно просто пережить. «Я подумаю об этом завтра» — прекрасный девиз для людей, которые испытывают стресс. Через неделю, месяц или год переживания, которые сегодня воспринимаются как «конец света», будут выглядеть далекими и незначительными.

Сформируйте внутренний локус контроля или примите на себя ответственность за стрессовую ситуацию.

Если в вашей жизни возник профессиональный стресс, это произошло не без вашего участия, поскольку именно **вы** выбрали эту работу, этот трудовой коллектив и эту должность. Бесконечные переживания негативных эмоций — обид, тревоги, злости — деструктивны, поскольку не решают возникшей проблемы. Однако такая ситуация дает возможность переосмыслить стратегии поведения, которые привели к стрессу, и подумать о том, что нужно сделать для предотвращения аналогичных ситуаций.

Возьмите тайм-аут в принятии важных решений. В ситуации стресса психологи не рекомендуют принимать ключевые жизненные решения, которые касаются работы, личной или семейной жизни. Поведение человека в состоянии стресса обычно в большей степени обусловлено эмоциями, а не логикой, и это значит, он не может быть объективным. В ситуации стресса человек склонен рисковать, что иногда оправдывает себя. Но гораздо чаще после выхода из стресса люди жалеют о решениях, действиях и поступках, совершенных под воздействием эмоций.

Ищите позитив и прогнозируйте будущее. Любая жизненная ситуация это опыт. Пережитый стресс повышает жизнестойкость человека, формирует своеобразный психологический иммунитет к последующим стрессам. Пережить стрессовую ситуацию помогает и прогнозирование наиболее вероятных вариантов ее решения: от самого желаемого до самого негативного. Составление четкого плана дальнейших действий при возможном негативном сценарии (потеря работы, уменьшение зарплаты, понижение в должности, отсутствие желаемых бонусов) и оценка имеющихся ресурсов (например, в случае потери работы — размер социального пособия по безработице, количество денежных сбережений, шанс получить финансовую помощь от близких людей или найти дополнительные источники дохода) помогут перейти от негативных эмоций и непродуктивной тревоги к действиям, направленным на восстановление своего жизненного благополучия.

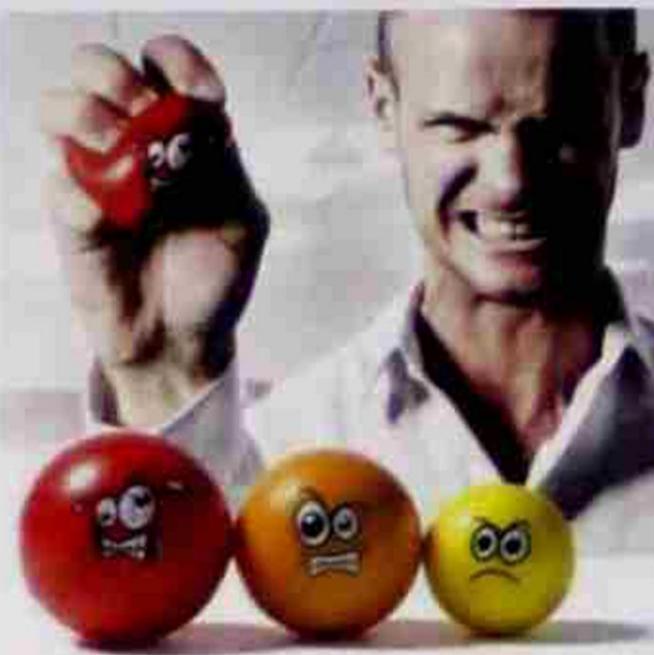
На фоне хронического профессионального стресса в жизни человека часто развивается **синдром профессионального выгорания**. Это сложный психофизиологический феномен, который представляет собой интеллектуальное и физическое истощение, связанное со значительной эмоциональной нагрузкой на работе.

Основные проявления данного синдрома:

⇒ утрата способности видеть позитивные результаты своей работы, разочарование в ней; появление на фоне успешной профессиональной деятельности стойкого ощущения, что человек занимается не своим делом;

- ⇒ невозможность найти творческие решения профессиональных задач;
- ⇒ исчезновение остроты ощущений и переживаний (то, что радовало вчера — уже не радует сегодня);
- ⇒ нехватка энергии и энтузиазма, хроническая усталость;
- ⇒ раздражительность, частые конфликты;
- ⇒ снижение аппетита или, наоборот, переедание, особенно ночью.

Синдром профессионального выгорания — нормальное явление, сопровождающее психологические кризисы профессионального развития человека. Достижение высокого уровня профессионализма может вызвать переживания по поводу рутинности своей работы, невозможности найти в ней что-то новое и интересное, разочарование в перспективах дальнейшего профессионального роста.



Другими причинами возникновения этого синдрома являются:

⇒ **личностные:** замкнутость и некоммуникабельность (интровертная установка), эмоциональная неустойчивость, низкая профессиональная мотивация, личностные конфликты, комплекс неполноценности;

⇒ **ролевые:** неудовлетворенные профессиональные и карьерные амбиции, завышенная профессиональная самооценка, конфликты в профессиональной деятельности; несформированность навыков эффективного общения, перфекционизм и переживание из-за невозможности достичь уровня собственного профессионального идеала;

⇒ **организационные:** однообразная работа, отсутствие возможностей для профессионального творчества, саморазвития, социальная незащищенность, крайне ограниченные перспективы построить карьеру и др.

 **СНИЗИТЬ ЧАСТОТУ И ОСТРОТУ ПЕРЕЖИВАНИЙ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- Будьте внимательны к себе, заботьтесь о себе, не игнорируйте явную усталость и заболевания.
- Позитивно относитесь к себе и собственным профессиональным достижениям. Возможно, ваш труд недостаточно высокооплачиваемый, однако он приносит пользу другим людям.
- Подбирайте работу и задания, которые вам нравятся. Профессиональные задачи, которые интересны человеку, выполняются быстрее, легче и качественнее.
- Не ищите в работе спасения от неудач в личной жизни. Работа — только часть жизни человека, а не панацея от всех проблем.
- Не живите жизнью других людей, живите — своей. Если вы регулярно помогаете коллегам делать часть их работы, задайте себе вопрос: а так ли остро они в этом нуждаются? До этого ведь они справлялись со своими обязанностями. Возможно, справляется и дальше?
- Радостные, эмоционально насыщенные, конфликтные и другие события вашей профессиональной деятельности оценивайте преимущественно с позиций логики, а не эмоций.

В сложной и стремительно меняющейся жизни современного человека избежать профессиональных стрессов, конфликтов и синдрома профессионального выгорания невозможно. Однако своевременная самодиагностика таких состояний, внимательное отношение к собственному психоэмоциальному благополучию и выработка индивидуальных, наиболее эффективных именно для вас способов борьбы со стрессами позволит их безболезненно преодолеть и направить жизненную энергию на решение наиболее важных для вас целей и задач.