реалізація під силу тільки фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, вміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особистістю.

Список літератури

1. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-211-135-145
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
3. Довгань Н. Ю. Результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняховського, 2(34), 2016. С. 67-75.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (затверджена указом президента України від 28.09. 2004 року № 1148/2004). Київ, 2004. 16 с.
5. Сичов С. О. Методичні засади створення моделі прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 6, 2010. С. 276-281.
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2007.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

УДК 159.92:331.1

СТРЕС-СЕРФІНГ, ЯК НЕОБХІДНА ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНЦІЯ СЬОГОДЕННЯ

Т. Тушевська, асистент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Військовий конфлікт в Україні створює серйозні виклики перед громадянами країни.Війна та пов'язана з нею економічна і соціальна нестабільність спричиняють хвилювання та напруження. Постійна небезпека, втрата близьких, невизначеність майбутнього та економічні труднощі провокують серйозні навантаження на психіку. Це може призводити до підвищеної тривожності, депресії та інших психоемоційних розладів. В умовах постійного стресу важливо розуміти, як він впливає на людей, і розробляти стратегії для ефективного управління стресовими станами. Вивчення таких станів дозволяє виявити ключові чинники, які впливають на психоемоційний стан людей, розробити ефективні стратегії підтримки та допомоги, а також сприяти формуванню стійкості та адаптивності в умовах кризи.

Під поняттям «стрес» слід розуміти неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності організму за сильних і екстремальних впливів, які є значущими для людини. Це психічна напруга або тривога, що виникає в момент сприйняття сильного подразника чи ситуації, яку людина сприймає як потенційну небезпеку, загрозу чи шкоду. Стрес є нормальною психологічною реакцією на незвичну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження, дозволяючи сконцентруватися на реальній небезпеці, мобілізувати свої сили та підготуватися до дій, спрямованих на її запобігання [1, 2].

Коли тіло людини перебуває в стані стресу, воно виробляє більшу кількість хімічних речовин кортизолу, адреналіну та норадреналіну, викликаючи такі реакції:

фізіологічні ознаки: підвищення серцебиття, підвищений артеріальний тиск, напруження м'язів, головні болі, розлади сну, проблеми з травленням, підвищена пітливість, ослаблення імунітету

психологічні ознаки: тривожність і неспокій, депресія, дратівливість, зниження концентрації, втрата інтересу;

поведінкові ознаки: зміни в апетиті, соціальна ізоляція, зловживання алкоголем або наркотиками, збільшення інтенсивності згубних звичок (куріння, алкоголізм тощо), нервові звички (наприклад, кусання нігтів), нав'язливі рухи тощо.

Уникнути стресових станів майже неможливо, а особливо коли в країні йде війна і всі сфери життя людей похитнулися. Тому задля підтримки фізичного та психічного здоров'я налаштування організму на пристосування до стресу є необхідним та життєзберігаючим. Коли організм здатний ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, він зменшує негативний вплив стресу на системи тіла, що сприяє збереженню енергії та оптимальної функціональності. Це допомагає уникнути хронічного стресу, який може призводити до серйозних проблем, таких як серцево-судинні захворювання, депресія, тривожні розлади та порушення імунної системи.

Механізм адаптації до стресу викликає інтерес багатьох психологів, фізіологів, нейропсихологів та психіатрів. Завдяки їх дослідженням з'явилось багато професійних термінів, таких як стресостійкість, резильєнтність, психологічна пружність, стрес-серфінг тощо. Окремої уваги заслуговує феномен стрес-серфінгу.

Поняття стрес-серфінгу пов'язують із постійним пошуком новин та інформації про стресові події. Термін «стрес-серфінг» (stress surfing) описує поведінку, коли людина постійно перемикається між різними джерелами інформації, новинами та соціальними медіа в пошуках нових повідомлень, часто пов'язаних із стресовими чи тривожними подіями. Це схоже на серфінг в Інтернеті, але з акцентом на споживання стресових новин та інформації.

Стрес-серфінг може призводити до підвищеного рівня тривожності та стресу, оскільки людина постійно перебуває в стані готовності до нових негативних новин. В умовах війни чи інших кризових ситуацій це явище може посилюватися, оскільки люди прагнуть бути в курсі останніх подій і новин, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я.

Проте, безконтрольний стрес-серфінг може погіршити психічний стан, тому важливо розробляти і впроваджувати методи управління інформаційним потоком, навчати населення ефективним технікам зниження стресу та забезпечувати доступ до психотерапевтичної підтримки. Уникнення стрес-серфінгу може включати встановлення чітких обмежень на час, проведений за переглядом новин, використання технік релаксації та медитації, а також свідомий вибір на користь більш позитивного та продуктивного використання часу.

Хоча цей процес часто посилює тривогу та стрес, його вивчення і розуміння мають практичну цінність. Стрес-серфінг може бути адаптивною реакцією, яка дозволяє людям залишатися поінформованими та підготовленими до можливих змін чи небезпек. Аадаптація до стресу підвищує стійкість до майбутніх стресових подій, покращує здатність приймати рішення та ефективно діяти у складних ситуаціях. Це особливо важливо у нинішніх умовах, де постійні зміни та виклики вимагають високої стійкості та гнучкості. Здатність управляти стресом також покращує загальне благополуччя, знижує рівень тривожності та депресії, сприяє більшій продуктивності та ефективності у професійному та особистому житті.

Для того, щоб стрес-серфінг став професійною компетентністю та в здоровому сенсі задовольняв потреби людини, рекомендовано вживати наступні стратегії управління цим процесом:

Чітке планування, що включатиме складання списків завдань і визначення пріоритетів, а також розподіл робочого часу з урахуванням важливості завдань.

Фільтрація інформації. Вибіркове сприйняття інформації, уникнення інформаційного перевантаження, використання надійних джерел інформації та критичний аналіз отриманих даних допомагає стримувати інформаційний потік.

Мультитаскінг і фокусування – виконання завдань по черзі, а не одночасно; зосередження на одній справі, поки вона не буде завершена.

Створення комфортних умов для роботи, які сприяють концентрації та продуктивності.

Контроль за часом, відведеним на перерви та відпочинок.

Навчання новим методам управління стресом, участь у тренінгах і семінарах з розвитку стресостійкості та управління стрес-серфінгом.

Таким чином, стрес-серфінг стає новою професійною компетентністю через необхідність адаптації до постійних змін та високого рівня невизначеності в сучасному робочому середовищі. Уміння ефективно керувати стресом і залишатися продуктивним в умовах постійного інформаційного тиску та швидких змін є ключовими навичками для успішної професійної діяльності. Стрес-серфінг включає здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій, підтримувати психічну стійкість та зберігати високий рівень продуктивності навіть під значним тиском. Це також передбачає вміння фільтрувати важливу інформацію від другорядної, концентруватися на пріоритетних завданнях і не дозволяти зовнішнім факторам надмірно впливати на внутрішній стан. Працівники, що володіють навичками управління стрес-серфінгом є цінними для організацій, які прагнуть досягти стабільності та ефективності у своїй діяльності навіть у найскладніших умовах.

Список літератури

1. Вишньовський, В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС / Василь Вишньовський, Андрій Чайківський. Соціально-економічні проблеми і держава. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246. URL: http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vvvopd.pdf

2. How To Surf Your Stress Away. The American Institute of Stress: веб-сайт. URL: https:www.stress.org/how-to-surf-your-stress-away (дата звернення: 10.05.2024)

УДК 621.9.048.4

ТОЧНІСТЬ УСТАНОВОК ДЛЯ РОД НА БАЗІ СВЕРДЛИЛЬНОГО ВЕРСТАТА

В. Шмельов, канд. техн. наук, доцент
Центальноукраїнський національний технічний університет

Вартість електроерозійних верстатів, зокрема верстатів для розмірної обробки електричною дугою (РОД) [1], не дозволить застосовувати їх в одиничному або дрібносерійному виробництві. Для такого типу виробництв можливо використовувати електроерозійні головки (ЕЕГ) до металорізальних верстатів (свердлувальні, фрезерні та токарні верстати).

Превагою таких установок є низька вартість установки та універсальність. ЕЕГ можна встановити на обладнання різного типорозміру.

Проте, наприклад, свердлильний верстат має достатньо низьку жорсткість станини і при подачі робочої рідини в ЕЕГ вона тисне на рухомі елементи верстату і пружно деформує її.

Схему навантаження на станину свердлильного верстату можна представити, як показано на рисунку 1, у вигляді Г-подібної консолі.

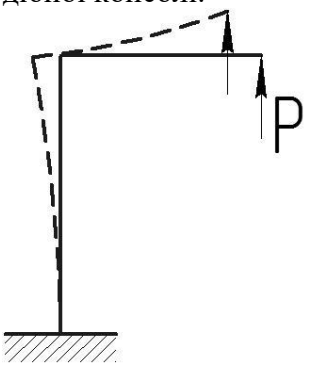


Рисунок 1. Схема пружних деформацій під дією тиску робочої рідини при використані ЕЕГ РОД

В результаті появи пружних деформацій відбувається порушення стабільності процесу, яке може призвести до короткого замикання і до появи дефектів на поверхні деталі.

Для дослідження величини пружної деформації станини, що виникає при РОД, в замін ЕЕГ встановлюємо гідравлічний навантажувач