

УДК 331.330

**Сокурєнко С.А. аспірантка спеціальності 263 Цивільна безпека.****Науковий керівник: Чеберячко С.І., д.т.н., професор кафедри охорони праці та цивільної безпеки***(Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро, Україна)*

## **АНАЛІЗ РІВНЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДПРИЄМСТВ**

Безпека праці є одним з пріоритетних завдань будь-якого підприємства. Однак, незважаючи на впровадження сучасних технологій та засобів захисту, травматизм на виробництві залишається актуальною проблемою. Одна з причин цього є недостатня увага до психологічного стану працівників, зокрема до їхньої стресостійкості.

Війна в Україні суттєво вплинула на всі аспекти життя, включаючи умови праці та ментальне здоров'я працівників. Українські підприємства опинилися в умовах постійного стресу, невизначеності та небезпеки, що призвело до зниження стресостійкості та погіршення загального психологічного стану працівників.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресовим факторам без негативних наслідків для здоров'я та працездатності. Це комплекс особистісних характеристик, що дозволяють працівнику ефективно справлятися з високими інтелектуальними, вольовими та емоційними вимогами, які виникають у процесі професійної діяльності, особливо в умовах постійних змін.

Стійкість до стресу є важливою якістю для працівників, особливо в сучасних умовах, які характерні для українського суспільства. Повномасштабна війна, яку розв'язала російська федерація, є потужним стресовим фактором для всього українського суспільства, включаючи працівників підприємств. Крім того, треба враховувати, що війна може по-різному впливати на чоловіків і жінок, з огляду на їхні соціальні ролі та психологічні особливості.

Низький рівень стресостійкості у працівників може призвести до зниження концентрації уваги, погіршення реакції, зниження продуктивності праці та розвитку професійного вигорання. В умовах стресу такі працівники можуть панікувати, що призводить до збільшення кількості помилок, неадекватних дій та прийняття необдуманих рішень. Вони також більш схильні до конфліктів з колегами, що може створювати небезпечну атмосферу на робочому місці. Усі ці фактори підвищують ризик травматизму на виробництві.

У зв'язку з цим, проведення досліджень рівня стресостійкості працівників є важливим аспектом для розробки та впровадження програм психосоціальної підтримки на робочому місці. Ці програми критично важливі як для забезпечення стабільного і ефективного функціонування українських підприємств в умовах воєнного стану в цілому, так і для забезпечення безпеки праці працівників зокрема.

Для оцінки рівня стійкості до стресу проводилися дослідження серед офісних працівників підприємств нафтогазової промисловості Дніпровського регіону в січні 2025 року. Для цього використовувався тест для самооцінки «Стійкість до стресу» [1], який дозволяє визначити рівень стресостійкості працівників та розподілити їх на групи з низьким, середнім та високим рівнем стійкості. Загалом у дослідженні взяли участь 142 працівника (62 чоловіка і 80 жінок) віком від 21 до 59 років. Серед учасників були керівники структурних підрозділів (11,8%); менеджери середньої ланки (33,2%), працівники (55,0%).

Дослідження рівня стійкості до стресу серед працівників виявило значні гендерні відмінності. (рис. 1). Діаграма чітко показує, що більшість як жінок, так і чоловіків мають середній рівень стійкості до стресу. Це свідчить про те, що більшість працівників можуть відчувати деякий дискомфорт та тривогу, проте справлятися з рутинними стресовими

ситуаціями. Але в умовах непередбачуваних подій або сильного стресу їхня реакція може бути неадекватною та привести до помилкових рішень.

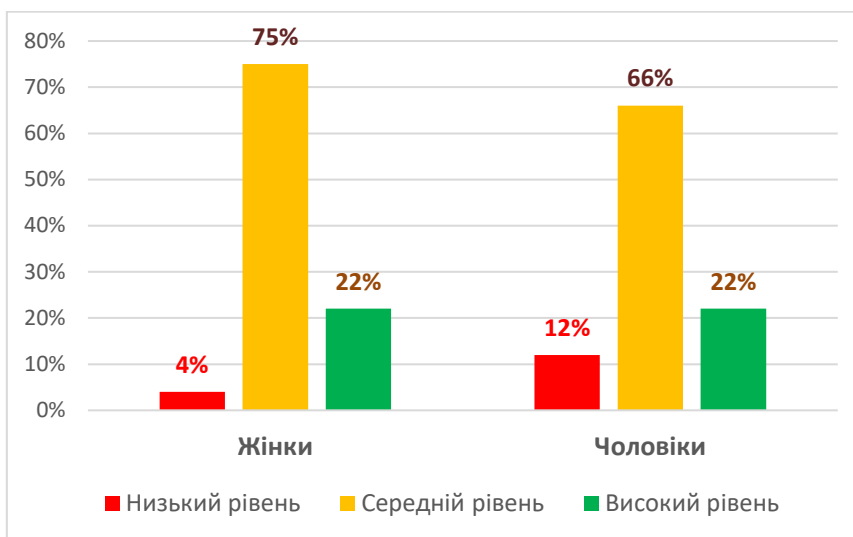


Рисунок 1 - Рівень стійкості до стресу у жінок та чоловіків

До того ж, вищий відсоток (75%) середнього рівня стійкості до стресу у жінок порівняно з чоловіками (66%) свідчить про те, що жінки частіше, ніж чоловіки, відчувають помірний стрес, але при цьому здатні адаптуватися до нього.

Ключовою відмінністю в результатах досліджень є те, що чоловіки значно частіше демонструють низький рівень стійкості до стресу. 12% чоловіків потрапляють у цю категорію, порівняно з лише 4% жінок. Це свідчить про те, що чоловіки більш вразливі до стресових факторів і мають менше ресурсів для їх подолання.

Позитивним аспектом є те, що як серед жінок, так і серед чоловіків однакова частка (22%) демонструє високий рівень стійкості до стресу. Це вказує на те, що, незалежно від статі, є працівники, які швидко адаптуються до нових ситуацій, приймають ефективні рішення та володіють високою здатністю ефективно справлятися зі стресом.

Наведені вище дослідження підкреслюють, що, хоча більшість працівників мають середній рівень стійкості до стресу, існують суттєві гендерні відмінності. Чоловіки, в цілому, виявляються більш вразливими до стресу, ніж жінки, що може бути пов'язано з різними соціальними, психологічними та фізіологічними факторами.

До того ж, рівень стресостійкості всіх працівників є важливим фактором безпеки праці та їхньої реакції на нові події. Тому роботодавцям слід впроваджувати програми психосоціальної підтримки на робочому місці, приділяючи увагу заходам, що підвищують стресостійкість працівників, створюють сприятливі умови праці, розвивають навички управління стресом та сприяють розвитку стресостійкості. Врахування гендерних відмінностей допоможе створити більш ефективні програми підтримки працівників. Крім того, особливу увагу необхідно приділяти моніторингу, оцінці та аналізуванню всіх складників робочого середовища, отже, дослідження рівнів стресостійкості працівників в умовах війни є вкрай важливим для збереження людського капіталу, підтримки економіки та забезпечення ментального здоров'я нації.

#### Список використаних джерел:

1. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.