



УДК 613.6: 614.2-658382

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОДЛЕНИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ РАБОТНИКОВ СО СЛОЖНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА

**С.А. КРАЕВОЙ<sup>1</sup>,  
И.В. КНЯЗЬКИН<sup>2</sup>**

<sup>1)</sup> *Департамент здравоохранения  
ОАО «Российские железные  
дороги», г. Москва*

<sup>2)</sup> *Санкт-Петербургский институт  
биорегуляции и геронтологии  
СЗО РАМН*

*e-mail: kraevoj@inbox.ru*

Проблема активного долголетия работников со сложными условиями труда рассмотрена на примере работников железнодорожного транспорта. Обеспечение профессионального здоровья, высокой работоспособности и психофизиологической надежности работников локомотивных служб в целях повышения безопасности движения поездов не сходит с повестки дня во все времена и при всех формах организации железнодорожной транспортной системы в России.

Ключевые слова: психофизиология, профессиональное здоровье, активное долголетие.

**Актуальность исследования** подтверждается необходимостью повышения качества жизни населения [1, 2, 3, 4] и координации работы подразделений психофизиологической службы на железнодорожном транспорте по вопросам реабилитации, психофизиологической диагностики, психологического отбора, а также осуществлением контроля за их выполнением.

В целом, психофизиологическая помощь работникам железнодорожного транспорта является актуальным направлением как с точки зрения безопасности их работы, так и с точки зрения обеспечения активного долголетия.

Актуальность и государственная заинтересованность подчеркивается и тем, что данная проблематика поднимается и на совещаниях высокого уровня

Так, например, 18-22 июня 2012 г. в Ростове состоялся 3-й съезд врачей железнодорожного транспорта России. При открытии съезда вице-президент ОАО «РЖД» О.Ю. Атьков отметил, что Российские железные дороги – единственная в России компания, сохранившая производственную медицину как научно-организованную структуру. Здравоохранение ОАО «РЖД» – одно из условий комплексного обеспечения безопасности перевозок. Перед медицинскими работниками железнодорожного транспорта стоят очень четкие задачи – медицинский отбор, психофизиологическое обеспечения труда железнодорожников, поддержание и сохранение их здоровья. Медицина ОАО «РЖД» – часть системы здравоохранения России. По всей России работает 5 поездов здоровья, оказывается медицинская помощь миллионам людей, компания осуществляет большой вклад в высокотехнологичную медицинскую помощь [5].

В сложившейся технологической схеме медицинского обеспечения членов локомотивных бригад при проведении предрейсовых медосмотров необходим анализ базы данных для выявления случаев срыва адаптации у работников локомотивных бригад, определения «групп риска» для расширенного психофизиологического обследования и динамического контроля функционального состояния путем мониторинга профессионального здоровья членов локомотивных бригад.

Оказывать методическую помощь психологам (физиологам) в их многогранной работе по обеспечению безопасности движения поездов на административно-аналитических терминалах АСПО (автоматизированная система предрейсового медицинского осмотра) по выявлению «группы риска» – задача руководителей медицинских учреждений и региональных дирекций ОАО «РЖД»

Была поставлена **цель** – провести анализ результатов сплошного анкетирования психологов (физиологов), осуществляющих медико-психологическое обеспечение безопасности движения поездов.

**Материалы исследования.** В ходе исследования опрошено 100 психологов (физиологов), осуществляющих медико-психологическое обеспечение безопасности движения поездов, с помощью специально разработанных опросников. Опрос проводился путем анкетирования. Данные математико-статистически обработаны.

**Результаты исследования.** Результаты исследования показали, что в своей профессиональной деятельности психодиагностику используют 95 из 100 опрошенных психологов, психологическое консультирование – 87 и методы коррекции – 41. При этом большинство (82,05%) считает, что наиболее эффективным методом при проведении коррекционных и восстановительных мероприятий является релаксация (мобилизация), на втором месте стоит психологическое консуль-



тирование – так считают три четверти (74,36%) респондентов. Психологическую коррекцию применяли 43,6% анкетированных специалистов.

По мнению опрошенных психологов, на психофизиологическое состояние работников локомотивных бригад неблагоприятно воздействуют следующие внешние факторы: нештатные ситуации – 82,05%; хроническое утомление – 71,79%; наличие сверхурочных часов работы – 64,10%; психотравмирующие ситуации (в быту, на работе, вредные привычки, семейные неурядицы) – 61,54%; высокая ответственность за результаты деятельности – 53,85%; снижение двигательной активности – 53,85%; шум, вибрация – 48,72%; несбалансированное питание – 41,03%; состояние здоровья членов семьи – 38,46%.

По данным проведенного анкетирования, для совершенствования деятельности психологов (физиологов) на железных дорогах необходимо:

- повысить заинтересованность локомотивной службы ОАО «РЖД» в деятельности психологов;
- на базе санаториев-профилакториев железнодорожного транспорта проводить психологическую реабилитацию согласно современным требованиям медицины и практики;
- организовать в каждом депо комнаты психологической разгрузки с введением для этой цели должности физиолога, т.к. полноценное совмещение диагностических обследований и восстановительных мероприятий в данной комнате невозможно из-за ненормированности времени графика поездок для грузового движения;
- укомплектовать комнаты психологической разгрузки новым оборудованием для проведения реабилитационных мероприятий; для комнаты психологической разгрузки и мобилизации (КПРиМ) использовать аппаратный комплекс ДАС-БОС; дооснастить КПРиМ Стабилокредом – Стабилан-03; усовершенствовать качество психодиагностических комплексов «Выбор»;
- улучшить материально-техническую и инструментальную базу (психодиагностические комплексы); предоставить нормативные площади и создать условия труда в соответствии с современными требованиями;
- улучшить обеспечение нормативной документацией и современной методической литературой.

Среди пожеланий психологов (физиологов) можно выделить следующие:

- необходимо создать и внедрить комплексную программу «Повышения психологической устойчивости работников в современных неблагоприятных условиях жизни и производства» (программа «Антистресс»);
- разработать программу для работы психолога с группой риска, выделенной по результатам анализа базы данных ПРМО (предрейсовые медицинские осмотры);
- упростить делопроизводство, время должно тратиться не на бумаги, а на конкретных людей;
- необходимо проводить тренинги для психологов;
- оказать (содействовать) помощь в развитии профессионального образования психологов (учеба, семинары) и повышении квалификации;
- обеспечить достойную зарплату, соизмеримо выполненному объему труда с учетом того, что психолог выполняет весь объем работы в одном лице без помощника (в отличие от врача), чтобы иметь материальный стимул.

Интересно следующее «особое мнение» специалистов: «Прекратить нагружать психологов вопросами чисто медицинскими (АСПО, реабилитация). Не мешать заниматься психологией и оказывать психологическую помощь. Аварийные ситуации можно снизить – если будут пересмотрены некоторые требования к локомотивным бригадам; также нельзя допускать сверхурочную работу. Предоставить больше свободы в выборе методов обследования (например, ввести методики исследования мотивации к труду); использовать более узко специализированные методики обследования (например, школа риска или методики индивидуального стиля деятельности как показателя обучаемости локомотивных бригад)».

**Обсуждение.** В настоящее время в Российской Федерации наблюдается рост числа лиц в возрасте старше 60 лет. По прогнозам Федеральной службы государственной статистики численность лиц старше трудоспособного возраста будет возрастать и дальше. Если в 2006 г. количество лиц, находящихся за пределами трудоспособного возраста, составило 29,1 млн, то к 2013 г. этот показатель составит 32,9 млн, к 2016 г. – 33,4 млн, при том, что общая численность населения, как и численность лиц трудоспособного возраста, будет продолжать снижаться. В то же время, все больше людей старше 60 лет не стремятся воспользоваться социальным правом не работать, а наоборот, заинтересованы в продлении активного трудового долголетия.

В условиях экономической нестабильности, слабой социальной поддержки лиц старших возрастных групп на фоне старения населения все больше пожилых людей будут стремиться рабо-



тать, и все больше людей среднего возраста будут задумываться о необходимости продления активного долголетия.

Особенно актуальными эти вопросы будут для лиц, работающих в сложных условиях труда, где работа сопряжена с психоэмоциональным стрессом. Такой службой является железнодорожная. Рассмотренные в статье вопросы могут послужить толчком к тому, чтобы вопросы активного долголетия начинали рассматриваться задолго до приближения пожилого возраста.

#### **Выводы:**

1. Для обеспечения безопасности движения поездов необходимо модернизировать работу психофизиологической службы ОАО «РЖД».
2. Для совершенствования работы по психологическому сопровождению работников локомотивных бригад необходимо возобновить работу комнат психологической разгрузки в оздоровительных центрах локомотивных депо.
3. В процессе работы психофизиологической службы необходимо выделять «группы риска» среди машинистов локомотивов и проводить им медицинскую реабилитацию в условиях санаториев-профилакториев железнодорожного транспорта с отрывом от работы.
4. Разработать и внедрить комплексную программу «Антистресс» не только для работников локомотивных бригад, но и для психологов.
5. Разработанные мероприятия можно взять за основу при разработке программы обеспечения активного долголетия работников со сложными условиями труда.

#### **Литература**

1. Стародубов, В.И. Первичная медицинская помощь: состояния и перспективы развития / В.И. Стародубов. – М. : Медицина, 2007. – 264 с.
2. Стародубов, В.И. Медицинские кадры в стоматологии / В.И. Стародубов, А.А. Калининская, К.Г. Дзугаев. – М.: Медицина, 2006. – 256 с.
3. Трифонова, Н.Ю. Современные аспекты заболеваемости и инвалидности вследствие туберкулёза в крупном мегаполисе : монография / Н.Ю. Трифонова. – М. : Икар, 2010. – 135 с.
4. Щепин, В.О. Качество жизни как критерий здоровья и эффективности лечебно-профилактической помощи / В.О. Щепин. – Ижевск : Сарапульская типография, 2011. – 172 с.
5. <http://www.semashko.com/3-sezd-vrachei-zheleznodorozhnogo-transporta-rossii>

## **THE SCIENTIFIC GROUND OF EXTENSION OF ACTIVE LONGEVITY OF WORKERS WITH DIFFICULT TERMS OF LABOUR**

**S.A. KRAEVOY<sup>1</sup>**  
**I.V. KNJAZ'KIN<sup>2</sup>**

<sup>1)</sup> *Department of public health services of Open Society «Russian railways», Moscow*

<sup>2)</sup> *St. Petersburg Institute of Bioregulation and Gerontology*

*e-mail: [kraevoy@inbox.ru](mailto:kraevoy@inbox.ru)*

The problem of active longevity of workers with the difficult terms of labour is considered on the example of workers of railway transport. Maintenance of professional health, high working capacity and psychophysiological reliability of workers of locomotive services with a view of increase of traffic safety of trains doesn't descend from the agenda at all times and at all forms of the organization of railway transport system in Russia.

Keywords: psychophysiology, professional health, active longevity.