

УДК 159.9:612.821

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СФЕРЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Колиева Л.В., студентка 2 курса

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» филиал в г.

Минеральные Воды, Россия

Аннотация. Психофизиологическое сопровождение представляет собой систему мер, обеспечивающих повышение работоспособности и эмоциональной устойчивости в процессе профессиональной деятельности. В статье рассмотрены особенности лабораторий и перечень услуг по психофизиологическому обеспечению работников железнодорожного транспорта, а также основные задачи психологической и психофизиологической поддержки работников ОАО «РЖД», цели и задачи, которые необходимы для поддержания и развития психофизиологических лабораторий.

Особое внимание уделено методам и средствам, используемым при организации и проведении психофизиологических обследований персонала в сфере железнодорожного транспорта. В статье подчеркивается, что психофизиологическое сопровождение предусматривает пролонгированный профессиональный психофизиологический отбор работников железнодорожного транспорта.

Ключевые слова: психофизиологическая лаборатория, ОАО «РЖД», железнодорожный транспорт, психика, психология.

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL SUPPORT IN THE FIELD OF RAILWAY TRANSPORT

Kolieva L. V., 2nd year student

Rostov state University of railway engineering branch, Mineralnye Vody, Russia

Annotation: Psychophysiological support is a system of measures to enhance the health and emotional stability in the course of professional activities. The article describes the features of the laboratories and the list of services on the security of personnel psychophysiological w / d transport, as well as the main tasks of psychological and psycho-physiological support of JSC "Russian Railways" employees, goals and objectives, which are necessary for the maintenance and development of psychophysiological laboratories.

Keywords: psychology, psycho-physiological laboratory, emotional stability, railway transport.

Психология имеет значительное влияние на различные сферы жизни, как отдельных людей в обществе, так и социума в целом. В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных

исследований. Поэтому правильнее было бы говорить не об одной науке психологии, а о комплексе развивающихся психологических наук. Психологические исследования могут внятно объяснить нам непонятные явления и события в жизни, помогут контролировать силы, которые оказывают влияние на нашу жизнь. В связи с чем, изучение условий хорошего психофизиологического состояния работников железнодорожного транспорта получило широкое признание и является чрезвычайно важным.

Железнодорожник – обобщенное название разных специалистов и представителей рабочих профессий, так или иначе имеющих отношение к железнодорожному транспорту, и обеспечивающих эффективную работу железнодорожной инфраструктуры. [5]

От работы железнодорожника зависит безопасность большого количества людей или сохранность большого объема грузов, представители этой профессии, прежде всего, должны обладать такими личностными качествами, как внимательность, ответственность и аккуратность. [1, 3]

Обычно, работа железнодорожника проходит в сложных условиях: при любой погоде, в любое время суток. Поэтому профессия железнодорожника включает в себя регулярный контроль над состоянием здоровья. Его профессия является чрезвычайно ответственной, ведь она напрямую связана с безопасностью многих людей, которые отдают предпочтение железнодорожному транспорту. В связи с чем, изучение условий хорошего психофизиологического состояния работников железнодорожного транспорта является чрезвычайно важным. Переоценить в этом случае роль психофизиологических лабораторий в системе РЖД и специалистов лаборатории очень сложно, ведь психологическое обеспечение позволяет повысить безопасность на российском железнодорожном транспорте и сохранить здоровье специалистам железнодорожного транспорта, работающих в сложных психологических и физиологических условиях из-за частых ночных смен, большой нагрузки на здоровье и т.п. Гарантируется это специальным профессиональным психофизиологическим отбором и обеспечением на протяжении всего времени их трудовой деятельности. При этом в работе психофизиологических лабораторий ОАО «РЖД» активно используют специальное психокоррекционное и психодиагностическое оборудование. Последнее дает возможность своевременно определить отклонения и назначить соответствующее лечение, позволяя сохранить на долгие годы психологическое здоровье сотрудников ОАО «Российские железные дороги». [4]

В организации и проведении мероприятий по психофизиологическому обеспечению участвуют: Департамент здравоохранения; Дирекция медицинского обеспечения - филиал ОАО «РЖД»; региональные дирекции медицинского обеспечения на железных дорогах; негосударственные учреждения здравоохранения ОАО «РЖД».

Начальник лаборатории психофизиологического обеспечения взаимодействует с причастными специалистами структурных подразделений железной дороги и других филиалов ОАО «РЖД», обеспечивает контроль и координацию деятельности кабинетов психолога, организует повышение квалификации специалистов, представляет в установленном порядке отчетные документы, предложения руководству НУЗ ОАО «РЖД» и региональной дирекции по совершенствованию деятельности психофизиологических подразделений.

Поэтому, можно сказать, профессия железнодорожника включает в себя регулярный контроль над состоянием здоровья.

В связи с чем, в 2008 году в больнице ОАО «Российские железные дороги» в рамках планового расширения перечня предоставляемых медицинских услуг собственным работникам была создана лаборатория по психофизиологическому сопровождению.

Психофизиологическое обеспечение предусматривает пролонгированный профессиональный психофизиологический отбор работников ж/д транспорта, а также психофизиологическое сопровождение, которое включает в себя: диагностику функционального состояния; психологическую совместимость и личностных качеств; профилактику здоровья и профессиональной работоспособности; психофизиологическую реабилитацию. [2]

В локомотивном депо города Минеральные Воды также имеется психофизиологическая лаборатория (ПФЛ), в которой проводят тестирование локомотивных бригад на психологическую совместимость, и реабилитационный центр для машинистов и их помощников. Психофизиологическое сопровождение представляет собой систему мер, обеспечивающих повышение работоспособности и эмоциональной устойчивости в процессе профессиональной деятельности, а также сохранение оптимального функционального состояния у работников локомотивных бригад.

К основным направлениям деятельности психофизиологических лабораторий относятся:

- Оценка состояния и изучение особенностей протекания психофизиологических процессов, высших психических функций, характерологических и личностных особенностей.
- Выявление донологических форм психосоматических заболеваний в целях предотвращения его развития.
- Организация и проведение коррекционных и релаксационных мероприятий, направленных на повышение надежности и безопасности профессиональной деятельности.

В рамках обозначенных направлений психофизиологическая лаборатория оказывает следующие услуги:

- Первичное психофизиологическое тестирование;
- Мониторинг психофизиологического состояния персонала;
- Предсменный контроль психофизиологического состояния персонала;
- Психологическое тестирование;
- Участие в организации соревнований по профмастерству;
- Организация и проведение психокоррекционных и релаксационных занятий;

Психологический кабинет в ПФЛ депо оборудован в соответствии с существующими требованиями к нему. Он состоит из трех функциональных зон: ожидания (одной комнаты); диагностики (не менее двух смежных комнат); психоэмоциональной регуляции и коррекции функционального состояния (три комнаты). Помещения имеют хорошую звукоизоляцию, регулируемое освещение, необходимое оборудование и мебель. Кабинет расположен рядом с медицинским пунктом депо и оборудован телефоном и селекторной связью с нарядчиком локомотивных бригад и дежурным по депо.

Рассмотрим подробнее задачи психологической и психофизиологической поддержки работников ОАО «РЖД».

Основными задачами являются:

- совершенствование, восстановление профессионально-важных психологических и психофизиологических качеств работников, поддержание высокого уровня профессионального здоровья и повышение уровня культуры отношения персонала к своему здоровью, работоспособности и продление профессионального долголетия;

- формирование положительной и адекватной мотивации у персонала для обеспечения успешной и надежной профессиональной деятельности;

- профилактика нервно-психического напряжения;

- повышение стрессоустойчивости путем освоения приемов саморегуляции и формирования эмоциональной устойчивости.

- формирование знаний у персонала об основных чертах внештатных ситуаций и особенности их воздействия на психику человека;

- практическое развитие навыков индивидуального и группового взаимодействия в модулируемых внештатных ситуациях: террористическая угроза, «внутренний нарушитель», ситуации с витальной опасностью.

- подготовка персонала к оптимальному взаимодействию в условиях повышенных стрессовых нагрузок;

- обучение приемам саморегуляции, оказания экстренной психологической само- и взаимопомощи;

- формирование наиболее эффективных способов реагирования персонала в профессионально-сложных ситуациях.

Изучив особенности и сложности работы психофизиологических лабораторий, можно предложить для повышения их эффективности, на мой взгляд, следующие мероприятия:

- прежде всего, эти мероприятия должны быть комплексными;
- использование инновационного, новейшего оборудования для исследования психофизиологического состояния работников РЖД, психокоррекции с применением психофизиологических аппаратных методов; проведения сеансов релаксации с использованием массажных кресел, фито - ароматерапии и музыкальной терапии; песочная терапия;
- индивидуальное консультирование и психокоррекция;
- проведение групповых практических занятий по формированию стрессоустойчивости, саморегуляции, поддержанию и совершенствованию;
- аутогенные тренировки, сеансы психоэмоциональной разгрузки;
- мышечная релаксация,

и другие занятия, направленные на оптимизацию психоэмоционального состояния и сохранения работоспособности работников ОАО «РЖД», на выработку навыков самоконтроля своего психофизиологического состояния, одним словом, на формирование Культуры Безопасности.

Следует особо подчеркнуть, что все эти мероприятия возможны при условии высококвалифицированных сотрудников психофизиологических лабораторий. Высочайший профессионализм психофизиологической лаборатории плюс оснащение кабинетов лаборатории современным инновационным оборудованием позволит выполнять работу в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Выводы. Переоценить роль психофизиологических лабораторий в системе РЖД и специалистов лаборатории невозможно, ведь сегодня психологическое обеспечение позволяет повысить безопасность на российском железнодорожном транспорте и сохранить здоровье и жизнь, работающих в сложных психологических и физиологических условиях из-за частых ночных смен, большой нагрузки на здоровье. При этом в своей работе работники психофизиологических лабораторий ОАО «РЖД» должны активно использовать специальное психокоррекционное и психодиагностическое оборудование, постоянно заниматься повышением своего профессионализма. Последнее дает возможность своевременно определить отклонения у работников железнодорожного транспорта и своевременно предпринять соответствующие меры, позволяя сохранить на долгие годы и

психофизиологическое здоровье сотрудников ОАО «Российские железные дороги», и безопасность движения ж/д транспорта.

Психофизиологическое обеспечение предусматривает пролонгированный профессиональный психофизиологический отбор работников железнодорожного транспорта, а также психофизиологическое сопровождение, которое включает в себя: диагностику функционального состояния; психологическую совместимость и личностных качеств; профилактику здоровья и профессиональной работоспособности; психофизиологическую реабилитацию.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2013.
2. Ветвицкая С.М. Железнодорожная психология (учебное пособие) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014.–№3-2.–С.186-186; [Электронный ресурс] URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4925> (дата обращения: 19.12.2016).
3. Ветвицкая С.М., Бриллиант Е.В. ПРИНЦИП ИНТЕГРАТИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 5-3. – С. 597-599; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33925> (дата обращения: 14.11.2017).
4. Леженкина Т.И. Автореферат канд. дисс. на тему «Формирование психологической готовности локомотивной бригады к действиям в опасных ситуациях». М., 2010.
5. Рихтер, И.И. Железнодорожная психология / [Рихтер И.И.] // Железнодорожное дело. – 1985. – № 25 – С. 48 – 54.