

**Працівники локомотивного депо Львів-Захід мають на своєму підприємстві добре обладнану амбулаторію. Переступивши її поріг, деповчани з гамірного виробництва потрапляють у тишу сучасних лікарських кабінетів. На дверях одного з них – табличка із написом «психолог». Депо першим із залізничних підприємств запровадило у себе посаду психолога.**

**Умови для реабілітації є, а бажаючих скористатися ними обмаль**

Завідуюча амбулаторією Людмила Левицька розповідає, що машиністи, які у неї обстежуються, нерідко під час бесід діляться наболілим. Здебільшого розповідають про конфлікти у сім'ї – сварки з дружиною, непорозуміння з дітьми, які завдають зайвих клопотів. Вона уважно вислуховує їх, дає поради. Тепер ці функції може взяти на себе психолог.



– У нас працюють 363 машиністи і 280 помічників, – продовжує пані Людмила. – Багато з них водять потяги не один десяток років. За такий довгий час важкої праці накопичується як фізична, так і психологічна втома. Щоденні зведення правоохоронців свідчать про те, що на колях трапляється багато транспортних пригод. Як правило, вини локомотивних бригад у них немає, але вони негативно позначаються на психіці машиністів та їх помічників. Щоб вивести людину з важкого психологічного тупика, також потрібен психолог. Добре, що ми уже маємо його у себе. Крім цього, для реабілітації у нас є хороша лікувально-спортивна база – добре обладнаний тренажерний зал, зал для занять ігровими видами спорту, масажний кабінет, фітосалон. Тільки приходь і оздоровлюйся. Та, на жаль, значна частина локомотивників в амбулаторію

приходить лише тоді, коли захворіють. А до психолога навідується тільки під час чергового проходження медкомісії, у зал лікувальної фізкультури взагалі не заглядають.

Розуміючи наскільки важливо, щоб машиністи і їхні помічники виходили в рейс фізично і морально здоровими, ми домовилися з адміністрацією підприємства, відділом кадрів про те, щоб вони скеровували до нас на реабілітацію локомотивні бригади, які побували в стресових ситуаціях. Сподіваємося, що ця домовленість діятиме.

## Будуть нові програми тестування і кабінет релаксації

Чим займається деповський психолог сьогодні? Щоб побачити це, переступили поріг його кабінету. Тут якраз відбувалося тестування машиніста. Психолог Наталія Івах увімкнула комп'ютер, у який введена програма із шести базових і чотирьох додаткових тестів. На моніторі з'явився зелений кружечок. Завдання машиніста – якнайшвидше прореагувати на його періодичну появу натисканням клавіші. Таким чином перевіряється зорова реакція. Далі на екрані побачили вертикальну лінію. Перпендикулярно до неї слід було на швидкості «проїхати» автомобілем і впритул зупинитися. З того, як людина проводить цю зупинку судять про її сенсомоторну реакцію. Інші тести визначають слухову реакцію, здатність діяти в екстремальних умовах.

Наталія Володимирівна розповіла, що більшість членів локомотивних бригад успішно проходять тестування, вкладаються у передбачені норми. Проте, у деякого трапляються недоліки. Для таких розроблена спеціальна пам'ятка. У ній пропонуються різні відновлювальні вправи. Приміром, запам'ятовувати якісь вирази, цифри, анекдоти, цікаві фрази, тости, пригадувати щовечора хронологію свого робочого дня, пам'ятні дні, роки народження видатних людей. Або ж ре-



комендується правильно харчуватися – віддавати перевагу риби, фруктам, овочам, кашам. Через два тижні тестування повторюється, робиться відповідний висновок.

– Кабінет психолога на підприємстві відкрився два роки тому, – продовжує Наталія Володимирівна. – Я працюю тут лише три місяці. Зараз напрацьовую нову методiku роботи, щоб усі, хто до нас звертатиметься, отримували всебічну психологічну допомогу. У планах – впровадження нової програми, за допомогою якої можна буде ширше і швидше проводити тестування. Для цього у своєму розпорядженні маю окремі комп'ютери. Буду проводити профілактичну роботу, психофізіологічне тестування. Перебуваючи на семінарі у Києві, довідалася, що у локомотивному депо в Дніпропетровську функціонує кабінет психологічного розвантаження. Запропонувала керівництву депо організувати такий кабінет і у нас. Мою пропозицію підтримали. Тепер у нас буде ще й кімната релаксації, де локомотивні бригади перед рейсом, або після нього зможуть у затишній обстановці послухати спокійну музику, подивитися фільми, випити фіточаю. Усе це має сприяти високому рівню працездатності машиністів і їхніх помічників і якісному виконанню професійних обов'язків. Та наші старання можуть бути марними, якщо локомотивники не виявлятимуть бажання користатися з послуг, що ми їм надаємо.

## ...Локомотивники завжди скаржаться, що їм не вистачає часу

Випала нагода поставити кіль-

ка запитань машиністу тепловоза Анатолію Піратовському, який щойно пройшов тестування.

**– За чотирнадцять років водіння потягів Вам доводилося потрапляти у стресові ситуації?**

– По-різному бувало. Доводилося застосовувати екстрене гальмування. Люди на колях стояли, аж поки до них впритул не наближався потяг. В такі хвилини дуже переживав, адже могла трапитися трагедія.

**– Чим, на Вашу думку, спричинена така поведінка людей?**

– Хтосьна, можливо, комусь «бракує» адреналіну в крові, а хтось може, опинившись в незручний час у незручному місці, як от люди похилого віку, які поганочують і бачать.

**– Чи впливають такі ситуації на психологічний стан машиніста?**

– Думаю, що впливають. Інакше нам не давали б пільгової пенсії.

**– Як Ви вважаєте, психолог може зняти психологічний стрес?**

– Я, слава Богу, до психолога не звертався.

**– Як, на Вашу думку, чи потрібно членам локомотивних бригад зі своїми психологічними проблемами звертатися до психолога?**

– Тим, кому це треба, можливо, і варто звертатися.

**– Чи відвідуєте з колегами тренажерний зал, різні процедури?**

– У вільний час ходимо. Це дає можливість розім'яти м'язи, вирівняти хребет, дати навантаження на суглоби. При сидінні це дуже важливо. Є і такі, що ходили, а потім перестали.

**– Чому?**

– Ті локомотивники, що на роботу доїжджають, завжди скаржаться на те, що їм не вистачає часу. Мабуть, тому і не ходять.

Після таких відповідей напрошується висновок, що психологу в депо доведеться добре попрацювати, щоб машиністи побачили у ньому спеціаліста, який може бути дуже корисним у їхній роботі. Втім, якщо деповчани більше перейматимуться своїм здоров'ям, щоб якнайдовше зберегти працездатність, вони і самі неодмінно навідуватимуться в амбулаторію, ще й запрошуватимуть своїх колег по роботі з інших депо, які поки що не мають такого лікувально-профілактичного закладу.

**Мирослав БУРКОВИЧ**

**На фото: під час обстеження в деповській амбулаторії (вгорі); на прийомі у психолога**  
**Фото автора та Юрія ЮХНИЦЬКОГО**



# Аєі і і і ³÷і єе аоаеò ðаò³î í àеіі î ãî і ³аоî аó –

**Аналіз підсумків раціоналізаторської діяльності на залізниці за останні роки свідчить про позитивні зрушення у науково-технічній творчості, оскільки збільшується чисельність новаторів виробництва серед робітників, інженерно-технічного персоналу, молодих працівників, ветеранів праці та підвищується економічна ефективність проведення цієї роботи.**

Для подальшого розвитку новаторської діяльності, спрямування творчої ініціативи раціоналізаторів та винахідників на вирішення актуальних завдань виробництва у 2006 році на залізниці проходив огляд-конкурс на кращого раціоналізатора, в якому взяли участь 479 осіб (57 із них у віці до 30 років, 125 – до 40, 227 – до 55, 70 – до 60) та було розроблено і впроваджено 326 рацпропозицій з економічним ефектом 1 млн 985 тис. грн, що майже на 550 тис. грн більше, ніж у 2005-му.

За результатами огляду-конкурсу кращих показників досягли та стали переможцями колективи пасажирського вагонного депо Тернопіль, Львівського заводу залізобетонних

## Залізниця визначила переможців конкурсу на кращого раціоналізатора

конструкцій, Мукачівської дистанції сигналізації і зв'язку, де економічний ефект, відповідно, склав 508, 140 та 4 тис. грн. Помітно активізувалась раціоналізаторська діяльність в службах вагонного господарства, сигналізації та зв'язку, локомотивного господарства, електропостачання. Переможцями конкурсу стали вагонники та енергетики.

В номінації «Кращі раціоналізатори залізниці» переможцями визначено десять фахівців: головний інженер пасажирського вагонного депо Тернопіль Валерій Посвалюк, майстер вагонного депо Здолбунів Борис Кравчук, головний технолог вагонного депо Клепарів Віктор Пахолок, інженер-технолог локомотивного депо Мукачєво Іван Кіраль, електромеханік Європейського транспортно-експлуатаційного відділення залізниці Степан Дирда, слюсар

мостобудівного поїзда №61 Василь Вервега, старший електромеханік Мукачівської дистанції сигналізації та зв'язку Іван Сусик, начальник ремонтно-ревізійної дільниці Рівненської дистанції електропостачання Віктор Короткий, механік Львівського заводу залізобетонних конструкцій Мирослав Онишко, виконроб Львівського управління будівельно-монтажних робіт і цивільних споруд Ярослав Прокопів. Усі вони нагороджені грошовими преміями за втілення творчих ідей та насаги в удосконалення виробництва. Так, Мирослав Онишко подбав про реконструкцію вібромайданчика для виготовлення панелей довжиною 7,0 м, що дало економічний ефект 132,8 тис. грн. Завдяки творчій енергії головного інженера пасажирського вагонного депо Тернопіль Валерія Посвалюка впроваджено у виробництво шість рацпропозицій з

економічним ефектом 305 тис. грн, в тому числі виготовлено верстат для балансування карданних валів пасажирських вагонів (економічний ефект 216 тис. грн). Майстер вагонного депо Здолбунів Борис Кравчук став автором п'яти рацпропозицій, у тому числі – з удосконалення мийки автосцепів вантажних вагонів, що дало понад 100 тис. грн економічного ефекту.

Молоді раціоналізатори підрозділів залізниці також працювали над втіленням у життя нових технічних рішень, спрямованих на реконструкцію виробництва, а переможцем огляду-конкурсу в номінації «Найкраща молодіжна рацпропозиція» став 28-річний старший електромеханік Ковельського району електропостачання Рівненської дистанції електропостачання Сергій Ісаєв.

Діяльність раціоналізаторів була також спрямована на ріст продуктив-

ності праці, гарантування безпеки руху, покращання технічного стану основних засобів, умов та охорони праці, економії енергетичних та матеріально-технічних ресурсів, тощо. Як і було передбачено умовами конкурсу, грошові заохочення отримали керівники, які організували роботу, створювали сприятливі умови та допомагали новаторам у їхній творчій праці.

Під знаком подальшого розвитку, активізації раціоналізаторської та винахідницької діяльності проходитиме і нинішній рік, адже на залізниці буде проведений конкурс на кращі раціоналізаторські пропозиції 2007 року. Він буде націлений на впровадження науково-технічних розробок, що забезпечать підвищення надійності технічних засобів та економію паливно-енергетичних, матеріально-технічних, сировинних ресурсів. Головна мета конкурсу полягатиме у досягненні економічної результативності, покращенні якості перевізної роботи, підвищенні ефективності виробництва.

**Любов МЕЛЬНИЧУК,**  
**заступник голови науково-технічного товариства залізниці**