

УДК 614.2

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/118/21>

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ

©Албаев Р. К., ORCID: 0000-0002-2689-2663, канд. мед. наук, Больница
медицинского центра управления делами Президента Республики Казахстан,
г. Астана, Казахстан, ertay.sarsebekov@mail.ru

A SYSTEMATIC APPROACH TO FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR PUBLIC SERVICE EMPLOYEES

©Albayev R., ORCID: 0000-0002-2689-2663, Ph.D., Hospital of the Medical Center of the Office
of the President of the Republic of Kazakhstan, Astana, Kazakhstan, ertay.sarsebekov@mail.ru

Аннотация. В современных условиях актуальным является разработка системного подхода к улучшению состояния здоровья и формированию здорового образа жизни среди разных социально-профессиональной групп населения с учетом комплекса социально - гигиенических факторов, формирующих состояние здоровья. В этой связи приоритетным является разработка системного подхода к формированию здорового образа жизни у работников государственной службы (государственные служащие) на основе учета специфических профессиональных социально-гигиенических факторов трудовой деятельности данной группы населения. Рассматриваются основные направления системного подхода к формированию здорового образа жизни, предусматривающих нивелирование негативных факторов с учетом их ранжирования по значимости. На основе полученных данных можно отметить, что имеется существенный резерв улучшения состояния здоровья данной социально-профессиональной группы населения. Главными механизмами реализации этого резерва являются средства формирования установок здорового образа жизни среди них, создание более благоприятных эмоциональных условий работы, стандартизация длительности рабочего времени. Показано, что на уровне системы оказания медицинской помощи может быть эффективная реализация системного подхода во внедрении стандартов образа жизни для целевых групп работников государственного аппарат управления. Указана важность разработки и внедрения данного системного подхода должны способствовать нивелированию отрицательно воздействующих факторов на здоровье государственных служащих и формированию здорового образа жизни у данной специфической профессиональной группы населения. Разработанная системная модель, направленной на улучшения состояния здоровья государственных служащих, позволит снизить показатели заболеваемости; увеличить продолжительность предстоящей трудоспособной жизни; повысить личную заинтересованность в сохранении и поддержании состояния здоровья данной социально-профессиональной группы населения.

Abstract. In the current conditions, it is relevant to develop a systematic approach to improving the health status and forming a healthy lifestyle among different socio-professional groups of the population, taking into account the complex of socio-hygienic factors that shape the health status. In this regard, it is a priority to develop a systematic approach to forming a healthy lifestyle among employees of the state administration apparatus (civil servants) based on the specific professional socio-hygienic factors of the work activity of this group of the population. This article discusses the main directions of a systematic approach to the formation of a healthy

lifestyle, which involves the elimination of negative factors and their ranking based on their significance. Based on the data obtained, it can be noted that there is a significant potential for improving the health of this socio-professional group. The main mechanisms for realizing this potential include the formation of healthy lifestyle attitudes among them, the creation of more favorable emotional working conditions, and the standardization of working hours. It has been shown that at the level of the medical care system, there can be an effective implementation of a systematic approach to the introduction of lifestyle standards for target groups of employees in the public administration. The importance of developing and implementing this systematic approach is highlighted, as it should help to mitigate the negative effects on the health of civil servants and promote a healthy lifestyle among this specific professional group. The developed system model aimed at improving the health of civil servants will help to reduce the incidence of diseases, increase the length of life expectancy, and increase personal interest in maintaining the health of this social and professional group.

Ключевые слова: государственная служба, работники, профессиональные факторы, здоровый образ жизни, формирование.

Keywords: public service, employees, professional factors, healthy lifestyle, formation.

Общеизвестно, что современный человек постоянно испытывает множество отрицательно воздействующих на организм факторов [1, 2]. Это могут быть как отдельно взятые факторы (сумма факторов), так и образ жизни. Множество факторов, начиная от факторов питания, быта, образа жизни, кончая профессиональными условиями трудовой деятельности, может быть нивелировано при правильном и адекватном подходе его организации и реализации [3]. Между тем, условия как социально-бытового, так и профессионального характера у государственных служащих могут играть роль в формировании здорового образа жизни и быть факторами, в некоторой степени определяющими уровень их заболеваемости [4].

Современный образ жизни, характеризующийся наличием множества стрессовых факторов как в социальной среде, так и на производстве, а также другие условия жизни и трудовой деятельности побуждают необходимость системного подхода к улучшению состояния здоровья и ведения здорового образа жизни населения [5, 6].

В связи с изложенным важным является системный подход к формированию здорового образа жизни у работников государственного аппарата управления. Материалами исследования явились работники центральных государственных органов управления (государственные служащие). При этом отправной точкой явились социально - гигиенические факторы, формирующие состояние здоровья данной профессиональной группы населения. Для разработки системных методологических основ формирования здорового образа жизни у государственных служащих выполнение работ предусматривало несколько этапов: социологическое исследование у государственных служащих; анализ негативных профессиональных факторов у государственных служащих; разработка системной модели формирования здорового образа жизни

Работники государственного аппарата управления имеют значительную специфику условий жизни и трудовой деятельности, которая неизбежно формирует своеобразие состояния их здоровья. Нами предпринято специальное исследование, призванное охарактеризовать изучаемый нами контингент с точки зрения некоторых основных параметров, отражающих эту специфику. Для этого была разработана и предложена

специальная анкета. Отметим, что данные социально-гигиенических опросов государственных служащих могут иметь важное значение для исследования факторов, играющих определенную роль в формировании состояния их здоровья. Лица, заполнившие анкету, составляют достаточно представительную группу от общего числа исследуемого нами контингента. Значительная степень статистической представительности позволяет на основании данных анкет сделать выводы об основных социально-гигиенических факторах, характерных для работников государственного аппарата управления. Важным показателем для контингента сотрудников аппарата государственного управления является степень превышения длительности рабочего дня над 8 часами и рабочей недели над 40 часами. Так, установлено, что средняя длительность их рабочего дня составляет 9,24 часа, а рабочей недели – 50,63 часа. Нетрудно видеть, что превышение длительности рабочего дня над нормой специфична именно для всех работников государственной службы.

Выявлено, что большая часть рабочего времени данных работников проходит в занятиях за столом (7,9% опрошенных), 22,7% служащим приходится постоянно двигаться, работа 2,3% связана с постоянными физическими нагрузками. Большинство государственных служащих отмечает удовлетворенность условиями рабочего места: освещенностью – 90,9%, чистотой воздуха – 81,0%, температурой летом – 75,8%, температурой зимой – 88,8%, возможностями приема пищи в течение рабочего дня – 85,7%. Наиболее негативными факторами, которые были отмечены опрошенными, являются летний температурный режим (им не удовлетворены до 35,2%) и качество воздуха (до 30,2%). Отметим, что государственные служащие работают в помещениях, где вместе с ними находится в среднем 4,2 человек. Одной из основных специфических психоэмоциональных черт работников государственной службы является деятельность в условиях периодического стресса. 52,9% служащих испытывают экстраординарные стрессовые нагрузки иногда, 18,1% - часто.

На основании проведенного исследования и с учетом его результатов нами разработан ряд многофакторных моделей, выражающих зависимость вероятности возникновения заболеваний у работников государственной службы от ряда важных параметров. Изучаемый контингент служащих сам по себе является моделью всей совокупности работников государственного аппарата Республики Казахстан, которые в свою очередь моделируют достаточно крупную социальную группу менеджеров. Экспертное моделирование позволяет решать такие важнейшие задачи, как поиск взаимосвязей, анализ и прогноз, оценка степень достоверности гипотез и их выдвижение. В этой связи нами предложена методика расчета двух комплексных показателей, характеризующих состояние здоровье государственных служащих и специфику социально-гигиенических факторов, его формирующих. Для расчета комплексного показателя здоровья использованы пять параметров - показатели впервые выявленной заболеваемости, диспансерной заболеваемости, госпитализированной заболеваемости, общего уровня встречаемости (коморбидности) патологий и самооценки здоровья работников государственного аппарата управления.

Для расчета комплексного показателя формирующих здоровье социальногигиенических факторов использовано шесть параметров - доля лиц, употребляющих алкоголь, доля курящих лиц, уровень стрессовых нагрузок, доля лиц, сдавших президентские тесты, доля лиц, удовлетворенных чистотой воздуха в помещении, средняя продолжительность рабочего времени в неделю. Далее для получения каждого из комплексных показателей соответствующие исходные приведенные параметры суммируются и делятся на число параметров. В рамках системной оценки здоровья государственных служащих и факторов, его формирующих, был предпринят поиск взаимосвязей между рядом ключевых компонент двух рассчитанных нами комплексных показателей. В частности, удалось показать, что на

уровень ряда показателей здоровья работников государственной службы влияет интенсивность возникновения стрессовых нагрузок. Так, показана зависимость числа парных патологий (совстречаемости) на 100 первичных заболеваний от доли лиц, не испытывающих экстраординарных стрессовых нагрузок в ходе профессиональной деятельности. Выяснено, что увеличение доли государственных служащих, не испытывающих стрессов в процессе работы, на 10% в-среднем может привести к уменьшению доли коморбидности патологий в среднем на 11,3 случая на 100 первичных заболеваний. Это позволило бы также уменьшить и саму впервые выявленную заболеваемость государственных служащих - в среднем на 8,5 на 100 человек.

При обобщении материалов исследования можно отметить некоторые основные заключения о специфике социально-гигиенических условий формирования здоровья у государственных служащих. В этой связи найдена совокупность фактов, свидетельствующих об определенном своеобразии состояния здоровья у работников государственной службы. Это своеобразие имеет два типа - внешний и внутренний.

Первый — это свидетельства об отличиях в состоянии здоровья государственных служащих от иных субпопуляций населения. К примеру, мы показали, что по целому ряду классов заболеваний имеют место значимые различия в стандартизованных показателях первичной заболеваемости между изучаемым контингентом служащих государственного аппарата управления и взрослым населением Республики Казахстан.

Второй тип — факты о влиянии на состояние здоровья государственных служащих некоторых качественных свойств самой этой группы, не характерных для иных групп населения. Мы доказали, что состояние здоровья работников государственного аппарата управления зависит от занимаемой должности государственной службы.

Поскольку на состояние здоровья государственных служащих влияют некоторые специфические качества их внутреннего состава, не характерные для иных субпопуляций населения, то этим доказывается, что здоровье исследуемой нами группы имеет значимые отличия от других социально-профессиональных групп, и следует искать причины подобного отличия и механизмы их регулирования. Таким образом можно отметить, что имеется существенный резерв улучшения состояния здоровья работников государственной службы. Главными механизмами реализации этого резерва являются средства формирования установок здорового образа жизни среди них, создание более благоприятных эмоциональных условий работы, стандартизация длительности рабочего времени.

Проведенный анализ показывает, что улучшение уровня здоровья государственных служащих может быть достигнуто за счет деятельности по двум основным направлениям: повышение качества медицинского обслуживания контингента; разработка и внедрение модели оздоровления и формирования здорового образа.

Следует видеть глубокую взаимосвязь этих двух направлений. По нашему мнению, система медицинского обслуживания способна внести значимый вклад в достижение позитивного стандарта образа жизни работников государственной службы. На основании выявления специфики государственных служащих по отношению к стандартам образа жизни, нами разработана системная модель формирования здорового образа жизни в данной социально-профессиональной группе. Разработанная модель оздоровления базируется на следующих основных принципах.

1. *Принцип первоначального отбора.* Как показывает исследование, на государственной службе имеется ряд негативных влияющих на здоровье факторов, в том числе перманентной стрессовой обстановки. Это требует безусловного учета состояния здоровья лиц при их отборе на службу. Проведение ряда тестов, в первую очередь, обязательное медицинское

обследование претендентов на должности в государственном аппарате управления явятся важным аспектом формирования более здорового контингента государственных служащих на перспективу.

2. *Принцип активного побуждения к здоровому образу жизни.* Формирование здорового образа жизни у контингента работников государственной службы имеет двоякую важность. С одной стороны, как показывает исследование, факторы здорового поведенческого и бытового стандарта являются важным резервом для улучшения их здоровья, снижения заболеваемости, повышения эффективности финансовых вложений в службу оказания медицинской помощи государственных служащих. С другой стороны, массовое внедрение в общество стандартов здорового образа жизни невозможно без активной позиции государственных органов, которая, в свою очередь, не может быть сформирована иначе как путем привлечения государственных служащих к соответствующим принципам. Тем самым, побуждение работников государственного аппарата управления к здоровому образу жизни должно быть одной из задач соответствующих учреждений.

3. *Принцип психологической реабилитации.* Можно полагать, что многие аспекты образа жизни государственных служащих являются следствием существенной стрессовой нагрузки на них. Таковыми является проблемы курения и употребления алкоголя как попытки “снятия” стресса. Следовательно, необходимо воздействовать на аспект психологической стабилизации данной группы служащих в первую очередь. Следует планировать создание кабинетов психологической реабилитации, приближенных к рабочим местам.

4. *Принцип активного участия медицинских работников в формировании здорового образа жизни.* Формирование здорового образа жизни не может быть оторвано от общего процесса наблюдения государственных служащих в рамках соответствующей медицинской организации. Следует прививать представителям данной профессиональной группы верную самооценку здоровья, умение его программировать и управлять им. Больному должно быть в каждом случае указано на вероятность связи возникающих заболеваний с тем или иным фактором быта или поведения.

5. *Принцип информирования.* Необходимо активно распространять среди работников государственной службы достоверную информацию о влиянии внешних факторов на состояние здоровья человека. В частности, в ряде случаев служащие сами способны влиять на реализацию глубоких мер природоохранного или гигиенического характера, которые, благотворно воздействуя на здоровье значительных контингентов граждан, позволят также оздоровить самих работников.

На основе приведенных данных можно отметить, что практическое использование разработанной системной модели, направленной на улучшения состояния здоровья государственных служащих, позволит снизить показатели заболеваемости; увеличить продолжительность предстоящей трудоспособной жизни; повысить личную заинтересованность в сохранении и поддержании состояния здоровья данной социально-профессиональной группы населения.

Список литературы:

1. Албаев Р. К. Условия труда у государственных служащих, формирующие состояние здоровья, и показатели их поликлинического обслуживания // Евразийский журнал здравоохранения. 2023. Т. 1. №1. С. 15-21. https://doi.org/10.54890/1694-6405_2023_1_15
2. Fortunka K. B. Factors affecting human health in the modern world // Journal of Education, Health and Sport. 2020. V. 10. №4. P. 75-81. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.04.009>

3. Gómez C. A. et al. Addressing health equity and social determinants of health through healthy people 2030 // *Journal of public health management and practice*. 2021. V. 27. №Supplement 6. P. S249-S257. <https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000001297>

4. Кисикова С. Д. Укрепление состояния здоровья и оздоровление государственных служащих. Алматы: Дарын, 2022. 160 с.

5. Gulis G., Aringazina A., Sangilbayeva Z., Kalel Z., de Leeuw E., Allegrante J. P. Population health status of the Republic of Kazakhstan: trends and implications for public health policy // *International journal of environmental research and public health*. 2021. V. 18. №22. P. 12235. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212235>

References:

1. Albaev, R. K. (2023). Usloviya truda u gosudarstvennykh sluzhashchikh, formiruyushchie sostoyanie zdorov'ya, i pokazateli ikh poliklinicheskogo obsluzhivaniya. *EvrAziiskii zhurnal zdravookhraneniya*, 1(1), 15-21. (in Russian). https://doi.org/10.54890/1694-6405_2023_1_15

2. Fortunka, K. B. (2020). Factors affecting human health in the modern world. *Journal of Education, Health and Sport*, 10(4), 75-81. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.04.009>

3. Gómez, C. A., Kleinman, D. V., Pronk, N., Gordon, G. L. W., Ochiai, E., Blakey, C., ... & Brewer, K. H. (2021). Addressing health equity and social determinants of health through healthy people 2030. *Journal of public health management and practice*, 27(Supplement 6), S249-S257. <https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000001297>

4. Kisikova, S. D. (2022). Ukreplenie sostoyaniya zdorov'ya i ozdorovlenie gosudarstvennykh sluzhashchikh. *Almaty*. (in Russian).

5. Gulis, G., Aringazina, A., Sangilbayeva, Z., Kalel, Z., de Leeuw, E., & Allegrante, J. P. (2021). Population health status of the Republic of Kazakhstan: trends and implications for public health policy. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12235. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212235>

Работа поступила
в редакцию 14.07.2025 г.

Принята к публикации
22.07.2025 г.

Ссылка для цитирования:

Албаев Р. К. Системный подход к формированию здорового образа жизни у работников государственной службы // *Бюллетень науки и практики*. 2025. Т. 11. №9. С. 207-212. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/118/21>

Cite as (APA):

Albayev, R. (2025). A Systematic Approach to Forming a Healthy Lifestyle for Public Service Employees. *Bulletin of Science and Practice*, 11(9), 207-212. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/118/21>