



Проблемы психологической депривации инженеров-энергетиков, работающих вахтовым методом

Фомин Н.В.¹, Козьяков Р.В.²

¹ Московский городской психолого-педагогический университет

² Российский государственный социальный университет

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 25.02.2016
Опубликовано: 31.03.2016

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

инженер-энергетик, психологическая депривация, тревога, депрессия, вахтовый метод.

АННОТАЦИЯ:

Регуляция психического состояния такого специалиста, как инженер-энергетик, работающего вахтовым методом, — важная и актуальная проблема современной психологии, поскольку нарушения в состоянии неизбежно влекут за собой сбои в работе вследствие утомления, неправильного режима труда и отдыха и т.д. Психологическая депривация, тревога, депрессия, страхи и др. также относятся к последствиям влияния особых условий, в которых осуществляется работа инженеров-энергетиков, а также влияния специфики вахтового метода в целом.

Problems of psychological deprivation of power engineers, working in shifts

Nickolay Fomin¹, Roman Kozyakov²

Moscow State University of Psychology & Education
Russian State Social University

ARTICLE INFO:

Received: 25.02.2016
Accepted: 31.03.2016

KEYWORDS:

extreme psychology, Engineer, Psychological deprivation, anxiety, depression, shift method.

ABSTRACT:

Regulation of the mental state of such a specialist, as a power engineer who works on a rotational basis — an important and urgent problem of modern psychology as a violation in the state inevitably entail malfunctions due to fatigue, poor work and rest, etc. Psychological deprivation, anxiety, depression, fears, et al. Also refer to the consequences of the impact of the special conditions in which the work of Power Engineers, and the impact of the shift characteristics of the method as a whole. It is important to remember that the work of professionals working in shifts, — oil, energy engineers, etc. Not only extremely important in the modern world, but also extremely dangerous, and requires great precision. Therefore, to be taken all possible measures to prevent any malfunctions and harmonize the psychological state employees.

CITATION

Фомин Н.В., Козьяков Р.В. Проблемы психологической депривации инженеров-энергетиков, работающих вахтовым методом // Живая психология. — 2016. — Том 3. — № 1. — с. 75–82. — doi: 10.18334/lp.3.1.36501

Nickolay Fomin, Roman Kozyakov (2016). Problems of psychological deprivation of power engineers, working in shifts. *Russian Journal of Humanistic Psychology*, 3(1), 75–82. doi: 10.18334/lp.3.1.36501



В своих исследованиях А.В. Бойцова и Н.Н. Симонова изучили влияние работы в суровых климатических условиях, в условиях социальной депривации и групповой изоляции, на специфику саморегуляции функциональных состояний организма человека [3].

Интенсивный труд во время вахты, вынужденный соматический и психологический дискомфорт, измененный привычный уклад жизни, в частности, социальный, и нарушенный биоритмологический стереотип жизнедеятельности — вот что, по мнению А.В. Бойцовой и Н.Н. Симоновой, воздействует на работника в условиях депривации. Утрачивается ощущение стабильности в процессе жизни, климатические факторы ведут к хроническому напряжению регуляторно-адаптационных систем организма, как следствие — к повышенной заболеваемости. Кроме того, деятельность в изолированных условиях располагает к нарастанию психологической напряженности, конфликтности, дискомфорта.

А.В. Бойцова и Н.Н. Симонова предположили, что представления о психологической готовности к вахтовому труду имеют различные особенности у профессионалов, отличающихся разным опытом относительно вахтового труда [3]. Отличия при этом заключаются в таких компонентах профессиональной готовности, как коммуникативный компонент, мотивационный, представления о психологической готовности и навыки саморегуляции. Само понятие «представлений» и «социальных представлений» было введено С. Московичи. В дальнейшем социальные представления исследовались в русле французской, швейцарской, английской школ, а в отечественной психологии — Т. П. Емельяновой, А.И. Донцовой и другими.

Очень важно, какими знаниями, какой информацией владеет профессионал, при-

ступая к осуществлению деятельности; насколько он подготовлен не только в плане должностных обязанностей, но и психологически. Необходимо, чтобы представления о работе и непосредственных обязанностях, условиях труда соответствовали реальности. Именно это соответствие способствует адаптации работника, а значит, и его профессиональной эффективности, и снижает риск возникновения негативных последствий [12].

Кроме представлений, адаптации в ситуации измененного социального уклада жизни способствуют объективные знания о специфике вахтового труда в особых условиях (например, в условиях Крайнего Севера) и умение использовать эти знания с целью регуляции собственного психоэмоционального состояния. С позиции знаний необходимо учитывать климатические факторы (интенсивность солнечной радиации, холод, высокую влажность воздуха, господство пасмурной погоды, перепады давления, интенсивность электромагнитных полей и др.). Саморегуляция функциональных состояний в подобных специфических условиях, которые трудно, а иногда и невозможно изменить, считается важным качеством личности профессионала, которое способствует эффективной адаптации на вахте.

В числе других психогенных факторов авторы анализируют депривацию потребности в уединении, информационный голод, дефицит теплого эмоционального общения и т.д. — всё, что свойственно когнитивной, эмоциональной и другим видам депривации. Прежде всего, по их мнению, депривация выражается в том, что работник начинает находиться в состоянии постоянного психического напряжения, которое вызвано необходимостью подавления собственных эмоций. Как следствие, нарушается система взаимоотношений в группе, растет число



конфликтных ситуаций. При жестком, длительном воздействии психогенных факторов, т.е. при сильной степени изоляции и социальной депривации, а также при отсутствии каких-либо профилактических мер рискует развиться ряд психических состояний, которые характеризуются эмоциональными нарушениями и негативно влияют на эффективность трудовой деятельности [21].

В современных исследованиях неоднократно отмечается смысл психологической подготовки к труду в особых условиях. Такая подготовка заключается в развитии способности адаптироваться к рабочим условиям, анализировать ситуацию, владеть средствами коммуникации, уметь находить пути решения проблем, адекватно изменять свою деятельность. Таким образом, можно сделать вывод, что еще одна важная профессиональная компетенция при осуществлении вахтового труда — это коммуникативная компетентность.

А.П. Пасленов и Т.В. Попович в своих исследованиях выявили задачи профессионального психологического отбора специалистов, предназначенных для осуществления работы вахтовым методом. Выполнение перечисленных задач, по мнению авторов, должно снизить степень влияния психогенных факторов, повысить эффективность деятельности и способствовать успешному преодолению депривации:

— при осуществлении отбора необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности;

— не менее важно учитывать условия, в которых данная деятельность должна происходить;

— наконец, необходимо адекватно оценивать возможности самого человека и его способность или неспособность выполнить предстоящую работу.

Основные элементы профессионального отбора работников вахты, как и в случае любых других экстремальных условий, — это медицинский и образовательный компоненты, а также психологическая составляющая. Именно на психологической составляющей в своих исследованиях сосредоточили внимание А.П. Пасленов и Т.В. Попович [16].

Прежде всего, отмечают авторы, при решении задачи психологического отбора и прогнозирования поведения человека в особых, экстремальных условиях деятельности необходимо обращать внимание на его личностные ресурсы и особенности. Именно психологические различия, разные ресурсы, разная готовность и т.д. объясняет, почему два человека, которые имеют одинаковый уровень профессиональной подготовки, способны совершенно по-разному проявить себя непосредственно в работе и иметь разные показатели успешности своей профессиональной деятельности [24].

Н.Н. Симонова изучала психологическое обеспечение вахтового труда в условиях Крайнего Севера. Она отмечает, что разработка и применение психологических технологий, которые были бы основаны на идеях создания системы поддержки для специалистов на вахте, могут позволить развивать осознанность, системность, эффективность саморегуляции состояний специалистов в экстремальных условиях.

Значительные умственные, физические и эмоциональные нагрузки в процессе осуществления деятельности вызывают серьезные изменения функционального состояния организма, которые должны восстанавливаться за период отдыха для сохранения профессиональной работоспособности. При этом быстрому восстановлению могут способствовать:

— грамотный психологический профотбор на работу, а также рациональное



распределение работников по специальностям;

— организация жизнедеятельности и труда специалистов, работающих вахтовым методом, обеспечение минимизации «физиологической и психологической цены» их эффективной деятельности;

— сопровождение адаптационных процессов в ходе осуществления деятельности и в жизнедеятельности вахтовых поселков.

Н.Н. Симонова, как и А.П. Пасленов и Т.В. Попович, подробно рассматривает проблему психологического отбора. Разработка критериев, по ее мнению, должна базироваться на выделении профессионально важных качеств работников вахтовым методом, а также на профессиографировании и психографировании. Исследования Н.Н. Симоновой в данном направлении показывают ведущую роль формально-динамических свойств индивидуальности, а также мотивационных особенностей. Удовлетворение трудом — фактор, который также играет немало важную роль.

Мотивационная сфера специалиста должна характеризоваться мотивацией избегания неудач, сензитивностью, установкой на конгруэнтные отношения с окружающими [24]. Структура личности успешного профессионала включает самоконтроль поведения, гибкость, терпимость к противоречиям, склонность к расчетливому, планомерному подходу к жизни, достаточный уровень развития творческого мышления и воображения. Локус контроля специалиста, работающего вахтовым методом, в области неудач и достижений должен быть преимущественно интернальным. Структура темперамента предполагает присутствие высокого темпа психомоторного поведения, высокой скорости в различных видах двигательной активности. Кроме того, в профессиональ-

ной сфере нужна направленность на производство и потребление материальных благ, на материальные интересы, а также на выбор профессий типа «человек — человек» в качестве приоритетных.

Кроме того, в структуре личности работника вахтового метода не приветствуется сентиментальность, гуманитарная направленность интересов, обособленно-созерцательная личностная позиция, чувствительность, ярко-выраженная индивидуальность или погруженность в себя. Также в исследованиях Н.Н. Симоновой низкие оценки получил интернальный локус контроля в области общения и здоровья.

Говоря об организации труда и жизнедеятельности специалистов, работающих вахтовым методом, Н.Н. Симонова отмечает, что эта организация должна базироваться на достижениях инженерной психологии и эргономики. Психологи должны проводить психологический анализ трудовой деятельности таких специалистов с целью ее рационализации.

Кроме того, в психологии в последние годы происходило изучение социальной депривации работников вахтового метода на примере групповой изоляции. Анализ ряда работ показывает, что феномен групповой изоляции обычно рассматривается с точки зрения психологического климата и эмоциональных отношений в группе, эффективности групповой деятельности, жизнеспособности группы при необходимости жить длительное время в экологически замкнутых системах. Н.Н. Симонова отмечает: необычная, экстремальная обстановка иногда способствует более яркому проявлению различных групповых феноменов, нежели в обычной жизни. К таким феноменам относятся сплоченность группы, эффективность деятельности, позитивные эмоциональные отношения и т.д. [23]



Особенность вахтовой бригады, оказавшейся в условиях социальной депривации, в том, что она состоит из людей, представляющих различные специальности, людей разного возраста и социального статуса с разными привычками в быту, и сплоченности группы добиться сложно. Актуальной задачей современной психологии является изучение специфики структуры вахтовых бригад, групповой динамики в таких бригадах, взаимоотношений, совместимости членов группы и т.д.

Феномен групповой динамики работников вахтового метода изучали В.И. Лебедев [13], М.А. Новиков, Н.Ю. Хрящева. По их мнению, развитые взаимоотношения и организованная структура вахтовой бригады появляются на последнем этапе вахтования. При этом в группах нередко возникают деструктивные процессы. Даже если группа изначально казалась сплоченной, в конце смены рискует появиться конфликтность и раздражительность.

В.И. Лебедев отмечает, что сбалансированность формальной деловой сферы и неформальной сферы имеет особое значение в условиях социальной депривации, поскольку именно это определяет уровень сплоченности группы, ее эффективность деятельности и психологические особенности. В условиях замкнутой системы с эмоциональной напряженностью децентрализация названных структур рискует привести к появлению группировок, оказывающих негативное влияние на социально-психологический климат группы, создающих проблемы в управлении группой и т.д. [13]

Статусная структура группы формируется ближе к середине вахтового заезда. Социально-психологические исследования показывают, что характерологические отклонения «отвергаемых» людей включают малую активность, подавлен-

ность и снижение настроения. А это, в свою очередь, переходит в немотивированные вспышки агрессии и гнева, тревожность, настороженность, подозрительность, эгоцентризм, замкнутость, капризность, демонстративность [20]. Кроме того, чем дольше длится вахта, тем выше вероятность увеличения количества отвергаемых и изолированных членов группы.

Возникновение межличностных конфликтов, отмечают авторы, практически неизбежно. Потребность в общении, в эмоциональном контакте и заинтересованности в себе других людей составляет внутреннюю основу любых личных отношений в неформальной структуре. При этом выбор партнера по общению в значительной мере обусловлен такими качествами, как интеллект, энергичность, физическая сила, настойчивость, целеустремленность, доброжелательность, умение подстроиться, общительность и пр. Согласно исследованиям Р.Л. Кричевского, Е.М. Дубровской и других, конфликты могут быть скрыты, могут отчетливо проявляться в поведении, но их появление в любом случае практически неизбежно [4]. К причинам таких конфликтов можно отнести неэффективность взаимодействия, различия в оценке своего вклада и вклада других в общую деятельность, ограниченность контактов с другими группами, астенизация, ролевые различия. Этой проблеме посвящены исследования таких авторов, как М. Коннорс, М.А. Новиков, А. Харрисон и др. Именно по причине неизбежности конфликтов в условиях депривации, отмечает Н.Н. Симонова, нужно обратить внимание на подготовку специалистов, выбранных для работы вахтовым методом, и на их психологическое сопровождение в течение всей вахты. Такое сопровождение может включать проведение тренинго-



вых занятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, разрешение конфликтов, личную эффективность и эффективное общение [22].

Вместе с тем успешные взаимоотношения людей на вахте зависят не только от личностных особенностей членов группы, но и от их взаимопонимания, достигаемого способностью принятия роли партнера по общению (Т. Шибутани), а также благодаря восприятию и пониманию других людей, сензитивности, умению воспринимать изменения внутреннего мира другого человека (А.А. Бодалев). В современных исследованиях выделяют внешние факторы, влияющие на взаимоотношения внутри группы в условиях депривации:

1. Астенизация. Исследования и клинические наблюдения показывают: астенизация существенно сказывается на процессах воображения и мышления, приводя к рассогласованию процессов возбуждения и торможения, нарушениям восприятия, нарушениям эмоциональной лабильности, способности приспособиться к другим людям [2]. Кроме того, отмечает В.И. Лебедев, это приводит к раздражительности, неадекватной оценке событий, невыдержанности, быстрой утомляемости, непониманию и разобщению людей [13]. Результаты исследований отражают тенденцию к нарастанию интровертированности, аутичности, замкнутости, к переключению на внутренний мир (А.П. Бизюк, П.П. Волков). О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев отмечают зависимость стабильности системы отношений в группе от астенизации нервной системы [11].

2. Изменение социальной ситуации развития и существования. Периодичность деятельности, выполняемой с высоким темпом и в условиях психологического напряжения, чередуется с длительным отдыхом и расслабленностью [1].

Это изменяет объективное место в жизни человека, которое он занимает, его отношения к жизненным обстоятельствам. Изменяется круг контактов, что приводит к развитию тревожности и эмоционального напряжения.

3. Публичность, сокращение личного пространства. Еще одна причина эмоциональной напряженности в вахтовых бригадах — то, что люди постоянно находятся друг у друга на глазах, не имея возможности уединиться [6]. Это не значимо на рабочем месте, но становится причиной серьезного нервного раздражения в период отдыха [7].

4. Информационная истощаемость, неперенное свойство когнитивной депривации, — еще одна причина эмоциональной напряженности и ухудшения взаимоотношений в вахтовой бригаде, при ограничении лично важной информации сам человек берет на себя роль источника информации. Получение и обсуждение информации связывают и с эмоциональными переживаниями, и с интеллектуальной деятельностью. При этом динамика обмена информацией в группе происходит от поверхностного контакта до расширения общения, а потом интерес к тесному контакту снова снижается. Интерес снижается, а потребность в общении остается, и именно невозможность удовлетворения этой потребности ведет к стойким негативным последствиям. Активация пассивного воображения может стать психологическим компенсаторным механизмом в такой ситуации: воображаемые картины касаются семьи, дома, ближайшего окружения работника, но носят негативный характер, поскольку развиваются у него на фоне напряженности, усталости, и в результате только усиливается тревожность.

Исследователи отмечают: к концу вахты люди, находившиеся вместе долгое



время, становятся раздражительными, несдержанными, резкими в отношении друг друга. Они могут начать срываться и грубить во время обычных разговоров.

5. Одиночество. Амбивалентность этой проблемы заключается в двух важных аспектах [14]:

— эмоциональное одиночество — явный признак неудовлетворенности потребности в общении, которая является одной из основных психологических потребностей;

— любой, даже самый общительный человек иногда ищет уединения, независимости, автономии [9].

Оба аспекта находятся в неудовлетворенном, неопределенном состоянии в условиях депривации и групповой изоляции [19].

Таким образом, в современных исследованиях представлено многообразие факторов, влияющих на специалистов, работающих вахтовым методом в условиях различных видов депривации, а также возможные последствия и обоснование необходимости работы с ними и попыток их предупреждения и профилактики.

В настоящее время деятельность психолога, работающего со специалистами экстремальных профессий и способствующего не только преодолению влияния различных видов депривации, но и профилактике профессионального выгорания, интересна и своеобразна [8]. Она открывает простор для творчества и инициативы, позволяет заниматься научным поиском, самоактуализироваться, реализовывать личностный потенциал в профессиональной деятельности [17]. При этом вся работа в направлении психологического сопровождения деятельности специалистов профессий особого риска — летчиков, инженеров-энергетиков и пр., — должна основываться на глубоких знаниях особенностей сопровож-

даемой профессии, его мотивационной и операционной составляющих, а также на неукоснительном соблюдении этических норм психолога [18].

Источники:

1. Алексеенко В.Д. Влияние климатопродуктивных факторов на здоровье вахтовых работников нефтепромыслов Европейского Севера // Материалы VII Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье», 2008. — С. 60—62.
2. Бережнова Л.Н. Теоретические основы предупреждения депривации в образовательном процессе: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.01. — СПб, 2003. — 435 с.
3. Бойцова А.В., Симонова Н.Н. Социальные представления о психологической готовности к труду вахтовым методом на Севере у нефтяников на разных этапах профессионального становления // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 15. 2013. — № 2 (3). — С. 673—678.
4. Дубровская Е.М., Кричевский Р.Л. Социальная психология малой группы. — М.: Аспект-пресс, 2001. — 318 с.
5. Заварзина О.О., Козьяков Р.В., Коро Н.Р., Орлова Е., Рышлякова Н.В. Психофизиология профессиональной деятельности. — М.: Директ-Медиа. — 548 с.
6. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 382 с.
7. Каланчикова Т.С. Саморегуляция профессионалов при вахтовой организации труда на Севере // Человек в экстремальных условиях: человеческий фактор и профессиональное здоровье: Материалы шестого Международного научно-практического конгресса Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России, 2008. — С. 252 — 253.



8. Козьяков Р.В. Психологические особенности межличностных отношений сотрудников вневедомственной охраны // Межличностный контакт: теория, методология и практика внедрения в правоохранительной сфере: сборник научных трудов. — М.: Российский государственный социальный университет, 2015. — С. 152 — 158.
9. Козьяков Р.В., Басин М.А. Методы АСПО. — М.: ООО «Директмедиа Паблишинг», 2014. — 17 с.
10. Козьяков Р.В. Темпераментно-обусловленные особенности личности: методики изучения. — М.: Директ-Медиа, 2013. — 84 с.
11. Козьяков Р.В. Психология управления. — М.: Директ-Медиа, 2014. — 201 с.
12. Корнеева Я.А., Симонова Н.Н., Дегтева Г.Н., Дубинина Н.И. Стратегия адаптации вахтовых работников на Крайнем Севере // Экология человека. 2013. № 9. — С. 10—16.
13. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: Учебное пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. — 407 с.
14. Майленова Ф.Г. Два лика одиночества // Человек. 2002. № 2.
15. Орлова Е.А., Козьяков Р.В., Козьякова Н.С. Патопсихология. — М.: Юрайт, 2011. — 235 с.
16. Пасленов А.П., Попович Т.В. Основные критерии психологического отбора специалистов, работающих вахтовым методом в условиях Крайнего Севера, и инструментарий их оценки // Вестник. 2011. № 2 (10). — С. 2—5.
17. Сечко А.В. Профессиональное выгорание в офицерских профессиях // Право в Вооруженных Силах — Военно-правовое обозрение. 2006. № 6. — С. 106—108.
18. Сечко А.В. Роль авиационного психолога в профессионально-психологическом сопровождении процесса боевой подготовки в Военно-Воздушных Силах РФ // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2013. № 2. — С. 325—338.
19. Симонова Н.Н. Групповая изоляция нефтяников при вахтовом труде на севере // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. № 4 (4). Т. 11. — С. 964—969.
20. Симонова Н.Н. Компоненты адаптационных стратегий как профессионально-важные качества специалистов, работающих вахтовым методом в условиях Севера // Экология человека. 2011. № 6. — С. 17—20.
21. Симонова Н.Н. Психологическое сопровождение личности в условиях меняющейся социальной реальности: монография. — Архангельск: Поморский университет, 2007. — 243 с.
22. Симонова Н.Н. Психология вахтового труда на Севере: монография. — Архангельск: Поморский университет, 2010. — 359 с.
23. Симонова Н.Н. Социально-психологические аспекты вахтового труда на Севере // Вестник университета (ГУУ), 2010. № 23. С. 95—99.
24. Laming D. Understanding Human Motivation: What makes people tick? — Oxford: Blackwell Publishing, 2004.

Сведения об авторах

Фомин Николай Вячеславович

Московский городской психолого-педагогический университет,
магистрант факультета экстремальной психологии
E-mail: Doping_521@mail.ru

Козьяков Роман Валерьевич

Российский государственный социальный университет, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии, социальной медицины и адаптационно-реабилитационных технологий
E-mail: kozyakovroman@yandex.ru