

УДК 159.99

***ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ЛИЦ,  
РАБОТАЮЩИХ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ***

***Крупко К.Р.***

*студент,*

*Тихоокеанский государственный медицинский университет,*

*Владивосток, Россия*

**Аннотация:** В статье рассмотрены особенности психоэмоциональной сферы у лиц, работающих вахтовым методом. Также выявлены действия людей в стрессовых ситуациях, работающих вахтовым методом. Раскрыты основные понятия, такие как вахтовый метод, стресс, психоэмоциональное состояние.

**Ключевые слова:** вахтовый метод, стресс, депрессия, психоэмоциональное состояние, психофункциональное состояние, нервно-психическое напряжение.

***PECULIARITIES OF THE PSYCHOEMOTIONAL SPHERE IN PERSONS  
WORKING BY THE CREW METHOD***

***Krupko K.R.***

*student,*

*Pacific State Medical University,*

*Vladivostok, Russia*

**Annotation:** The article deals with the features of the psychoemotional sphere in persons working on a rotational basis. Also revealed are the actions of people in stressful situations, working on a rotational basis. The basic concepts are revealed, such as the shift method, stress, psycho-emotional state.

**Key words:** shift method, stress, depression, psycho-emotional state, psycho-functional state, neuropsychic stress.

Профессиональная сфера является не только сферой самореализации человека, но и в большинстве случаев определяет его социальный статус, дает возможность удовлетворять свои потребности, а также потребности близких ему людей. Поэтому от благополучия профессиональной деятельности и от того, может ли человек справляться с профессиональными трудностями, зависит качество жизни его и тех, кто находится рядом с ним, а также качество и самой деятельности, которой он занимается. Все это, в общем, говорит о высокой актуальности проведения исследований на тему психоэмоционального состояния человека, который занимается профессиональной деятельностью, а именно лиц, работающих вахтовым методом [4]. Целью работы является исследование особенностей психоэмоциональной сферы у лиц, работающих вахтовым методом. Объектом исследования выступают люди, которые работают подобным методом. Исследовательская работа проводилась путем эмпирического метода, а именно сравнение и анализ теоретического материала.

На различные ситуации, такие, например, как стресс, в особенности рабочий, люди реагируют по-разному. Зависит это от особенностей их личности и самой ситуации, из-за которой происходит стресс и каждый человек выбирает те или иные способы решения проблем [4]. Под стрессом понимается состояние человека на абсолютно любые события, с которыми ему трудно, тяжело или невозможно справиться. Научное понятие стресса трактуется следующим образом: стресс - физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни. Стрессовое состояние трактуется как психическое

расстройство, наблюдаемое у лиц, перенесших ситуации, несшие в себе угрозу жизни, физического увечья или психической целостности человека.

В современном мире работа вахтовым методом занимает одну из самых серьезных социэкономических направлений. Также такое направление профессиональной деятельности является одним из факторов, который влияет на возможные профессиональные стрессовые ситуации и деформации личности. Трудовой Кодекс Российской Федерации дает следующую трактовку понятию вахтовый метод: особая форма осуществления трудового процесса вне места постоянного проживания работников, когда не может быть обеспечено ежедневное их возвращение к месту постоянного проживания [13, с. 31]. Жизнь в условиях работы вахтовым методом является достаточно напряженной и не всегда является успешной, что в результате может привести и часто приводит к необратимым негативным последствиям. Поскольку вахтовая работа может привести к существенным перегрузкам, как информационным и визуальным, так и к социально-психологическим. Выделяются две группы стрессогенных факторов: средовые и психосоциальные. В общем, под такими факторами понимают неблагоприятные и значительные воздействия как внутренние, так и внешние, которые ведут к возникновению стрессовых ситуаций. Вахтовый метод работы связан с определенными ограничениями в плане работы и проживания, зачастую неблагоприятными климатическими условиями, что влечет за собой нарушения режима работы и отдыха, а это может отразиться на физическом и психическом здоровье работников. А также появляется невозможность удовлетворить важнейшие жизненные потребности, могут возникнуть проблемы в семье, из-за длительного отсутствия и конфликтные ситуации с коллегами. Также снижается трудовая мотивация, а психологическое напряжение наоборот может расти. Все это приводит к профессиональному выгоранию личности, а также к возможно серьезным нарушениям трудового процесса [3]. Нельзя не упомянуть депреацию, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

которая выражается в том, что работник начинает находиться в состоянии вечного психического напряжения. А любому человеку необходима возможность уединиться или получить какую-либо информацию (возможно возникновение «информационного голода») или же теплое эмоциональное общение, которое в условиях вахтового метода работы получить тяжело или невозможно.

Ученые, которые исследуют эту проблему, говорят, о том, что в первую очередь необходимо изучать те личностные психологические особенности, которые помогают справляться с различными стрессовыми ситуациями, для сохранения благополучия в условиях такого вида работы. Психоэмоциональная сфера личности как раз выступает в качестве личностных особенностей [1]. Под психоэмоциональной сферой понимается совокупность проявлений реакций человека в виде чувств и эмоций, свойств и состояний, которые характеризуют личность. По мнению И. А. Орловой, психоэмоциональная устойчивость человека, не дает развиваться невротическим тенденциям в стрессовых условиях, а также помогает принимать верные решения [10]. В своей работе Хайманова Н.В. рассматривала вопрос личностной детерминации эмоциональной устойчивости, а также развитие психологического стресса. Так было предположено, что сотрудники с высоким волевым контролем обладают высокой волевой стрессоустойчивостью [14, с.248].

В данной работе психоэмоциональная сфера человека представлена следующими категориями: эмоциональные состояния, нервно-психическое напряжение, эмоциональные состояния, личностная и ситуативная тревожность, состояние уверенности [9].

За многие годы было проведено большое количество исследований среди работающих вахтовым методом лиц, которые подтверждают то, что они отмечали у себя чрезмерное нервно-психическое напряжение во время работы вахтовым методом [5, 8, 11, 12]. Проведя теоретический анализ, мы

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выделили, что в первую очередь работники рассматривают работу вахтовым методом как источник личностного роста и самосовершенствования. Отмечали, что они осознавали все плюсы и минусы такого формата работы и учились справляться с различными ситуациями. Но при этом все-таки, работники постоянно находились в стрессовых условиях труда, а в симбиозе с тем, что не было возможности удовлетворить важные жизненные потребности в полном объеме, это приводило к ссорам с близкими людьми, а в результате всего этого плохое самочувствие и проблемы со здоровьем у лиц, которые работали вахтовым методом. У многих из них был высокий уровень ситуативной тревожности [11]. Это выражалось в виде субъективных переживаний при попадании в стрессовые ситуации. Они испытывали эмоциональное напряжение и озабоченность. Но не только уровень ситуативной тревожности характерен для таких лиц, а в том числе и уровень личностной тревожности [12]. Однако стоит отметить, что уровень ситуативной тревожности выше, чем личностной. Потому что лица, которые работают вахтовым методом, испытывают в большей степени напряжение, нервозность и озадаченность, тогда, когда находятся на работе. Это в большей степени связано с тем, что у каждого из лиц, работающих вахтовым методом свои индивидуальные неадаптивные механизмы совладания со стрессом, например, избегание – такое поведение человека, при котором он уклоняется от пугающих его ситуаций, а у кого-то психологическая защита, которая позволяет устранять переживания, связанные с какой-либо ситуацией и позволяет человеку с ней справиться. [4, 8]. Механизмы совладания пластичны, требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты способны быстрее снизить эмоциональное напряжение и тревогу и работают по принципу «здесь и теперь».

Мы предполагаем, что это связано с тем, что вахтовый метод работы достаточно напряженный и требует ответственного подхода от всей

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сотрудников, а также от работодателей. Потому что необходимо предупреждать такие состояния или проводить профилактику [6, 7]. Поскольку мы говорили ранее о том, что человек находится вдали от дома, зачастую у него нет возможности воспользоваться психологической помощью, а для того, чтобы как-то облегчить свое собственное состояние, можно использовать метод аутотренинга. Он подразумевает под собой проведение психической саморегуляции путем повтора определенных словесных формул. Такая технология используется в мировом сообществе и считается достаточно эффективной для снижения стресса и стрессовых ситуаций и симптомов тревоги [2]. Еще одним фактором является то, что работники находятся вдали от дома, и можно предполагать, что важные события близких и важных людей они пропускают, а также у них нет возможности получать теплое общение, нет возможности быть в эпицентре информационных событий и новостей. То есть, выше перечисленные факторы, связанные с психикой человека, являются особенностями психоэмоциональной сферы людей, работающих вахтовым методом.

#### **Библиографический список:**

1. Агаджанян Н.А., Георгиева С.А., Гладилин Г.П. Влияние вахтового и экспедиционно-вахтового методов трудовой деятельности на гомеостатическую функцию организма // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. – № 3. – С. 103-107.
2. Белокобыльский Н.Д. К вопросу широкого применения психогенной тренировки в условиях Дальнего Востока // Человек и современный мир, 2017. – № 10. – С. 45-50.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. – 136 с.

4. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 3. – С. 20-25.
5. Козьяков Р.В. Психология управления. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 201 с.
6. 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.
7. Маслаков Н. А. Управление персоналом при вахтовом методе организации труда // Справочник кадровика. 2003. – №5. – С. 95-100.
8. Насанович Н.Н. Психосоциальное исследование вахтовых специалистов, работающих на газодобывающих предприятиях Крайнего Севера (в связи с задачами создания стандарта рекреационных учреждений): Автореф. дис. канд. мед. наук. СПб., 2002. – 24 с.
9. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1983. – 187 с.
10. Орлова И. А. Проблемы исследования и разработки критериев психологического отбора персонала для работы вахтовым методом в условиях Крайнего Севера // 13 Международный конгресс по приполярной медицине в рамках Международного Полярного Года – 2006. – URL: [Электронный ресурс] [http://www.ict.nsc.ru/ws/show\\_abstract.dhtml?ru+125+9241](http://www.ict.nsc.ru/ws/show_abstract.dhtml?ru+125+9241) (дата обращения 21.09.2020).
11. 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.
12. Симонова Н. Н. Психологические аспекты вахтового труда нефтяников в условиях Крайнего Севера: монография. – М.: Палеотип, 2008. – 196 с.

13. Трудовой кодекс Российской Федерации. – Новосибирск: Норматика, 2015. – 208 с.
14. Хайманова Н.В., Болотина Н.В. Стрессоустойчивость и уровень субъективного, волевого контроля у специалистов инженерно-технической профессии энергосбытовой организации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей 2-ой Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Тихоокеанский государственный медицинский университет, 2013. – С. 248-253.

*Оригинальность 81%*