

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова»

**Н.Н. Симонова**

**Адаптация к работе вахтовым методом  
в экстремальных условиях Крайнего Севера**

*Допущено САФУ имени М.В. Ломоносова  
в качестве учебного пособия*

Архангельск



ИД САФУ  
2014

УДК 159.99(075.8)  
ББК 88.49я73  
С375

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
Северного (Арктического) федерального университета  
имени М.В. Ломоносова*

*Рецензенты:*

доктор психологических наук, профессор **Ю.К. Стрелков**,  
доктор медицинских наук, профессор **А.В. Грибанов**,  
доктор медицинских наук, профессор **Г.Н. Дегтева**

**Симонова, Н.Н.**

С375      Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера: учеб. пособие / Н.Н. Симонова; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: ИД САФУ, 2014. – 170 с.  
ISBN 978-5-261-00899-6

В пособии изложены принципы оценки условий труда, дана характеристика процесса профессиональной адаптации к работе на Крайнем Севере вахтовым методом и адаптационного потенциала человека, находящегося в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Рассмотрены механизмы и технологии психологического сопровождения профессиональной адаптации персонала.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по специальности 030300.68 «Психология» (Психологическое сопровождение труда в условиях Крайнего Севера).

УДК 159.99(075.8)  
ББК 88.49я73

ISBN 978-5-261-00899-6

© Симонова Н.Н., 2014  
© Северный (Арктический)  
федеральный университет  
им. М.В. Ломоносова, 2014

## Оглавление

<b>Предисловие.....</b>	<b>5</b>
-------------------------	----------

### **Глава 1. Экстремальные условия работы вахтовым методом на Крайнем Севере**

1.1. Понятие экстремальных условий жизнедеятельности и классификация факторов, их определяющих .....	9
1.2. Экстремальные ситуации в профессиональной деятельности ...	13
1.3. Вахтовый метод труда на Крайнем Севере в контексте экстремальности.....	15
1.3.1. Полифакторность негативного воздействия .....	15
1.3.2. Климато-производственные факторы.....	18
1.3.3. Организационные факторы.....	20
1.3.4. Факторы социально-психологической и информационной депривации.....	21
1.3.5. Пространственно-временные и информационные факторы	32
1.3.6. Медико-биологические характеристики изменений в организме работающих вахтовым методом на Севере .....	33
1.4. Юридический статус экстремальности условий труда.....	43

### **Глава 2. Профессиональная адаптация к условиям вахтового труда на Крайнем Севере**

2.1. Стресс и психоэмоциональная напряженность как реакция на экстремальные условия.....	49
2.2. Общее представление об адаптации .....	53
2.2.1. Понятие адаптации .....	53
2.2.2. Формы и уровни адаптации .....	57
2.3. Общее понятие профессиональной адаптации .....	59
2.4. Место социальной адаптации в профессиональной деятельности	64
2.5. Профессиональная адаптация к экстремальным условиям (аспекты адаптации к экстремальным видам труда).....	67
2.6. Динамика процессов профессиональной адаптации к экстремальным условиям .....	74
2.7. Социально-психологическая адаптация в экстремальных условиях Крайнего Севера .....	81
2.8. Адаптивные процессы у вахтовых рабочих в экстремальных условиях Крайнего Севера.....	83

### Глава 3. Адаптационный потенциал человека

3.1. Субъектная позиция.....	91
3.1.1. Субъектная позиция как предпосылка ключевых компетенций.....	91
3.1.2. Мотивация и контроль как основные факторы субъектности.....	96
3.1.3. Пространственно-временные, климато-производственные, социальные и информационные ограничения как специфика субъектной позиции вахтового рабочего.....	99
3.1.4. Психологическое восприятие стрессовой ситуации и самовосприятие.....	100
3.1.5. Структура субъектной позиции.....	103
3.2. Личностный ресурс.....	107
3.3. Адаптационные стратегии, типы и факторы.....	110
3.4. Метаадаптивный подход к психологическому сопровождению вахтового труда.....	122

### Глава 4. Психологическое сопровождение профессиональной адаптации персонала, работающего вахтовым методом в условиях Крайнего Севера

4.1. Особенности организации трудового поста как фактор снижения уровня экстремальности.....	129
4.1.1. Оценка факторов профессионального риска.....	129
4.1.2. Мероприятия по снижению воздействия негативных факторов среды.....	131
4.1.3. Профилактика заболеваний и медицинская реабилитация вахтовиков как факторы снижения уровня экстремальности.....	132
4.2. Профессиональный отбор.....	135
4.2.1. Адаптивные качества.....	135
4.2.2. Работоспособность и функциональные состояния.....	136
4.2.3. Устойчивость к стрессу.....	140
4.2.4. Социально-психологическая адаптация.....	142
4.2.5. Метаадаптивность.....	143
4.3. Сопровождение социосредовой адаптации вахтовых рабочих в контексте метаадаптивного подхода.....	147
4.4. Коррекция адаптивных стратегий.....	151
4.4.1. Работа с ментальными схемами.....	151
4.4.2. Технологии моделирования рабочих ситуаций.....	157
4.4.3. «Дерево рекомендаций».....	161
<b>Приложения</b> .....	164
<i>Приложение 1. Определения, обозначения, сокращения</i> .....	164
<i>Приложение 2. Компоненты психологического сопровождения вахтового труда</i> .....	166

---

## Предисловие

Профессиональная деятельность вахтовых рабочих нуждается в особом внимании исследователей, так как она протекает в крайне сложных, экстремальных условиях Крайнего Севера. Сегодня истощены почти все технологические средства, способствующие снижению экстремальной нагрузки, поэтому внимание компаний, добывающих углеводороды на северных территориях, направлено на организационно-управленческие и психологические инструменты.

Психологи в первую очередь отмечают, что в основе всех профессионально-важных качеств вахтовых рабочих Крайнего Севера лежат адаптационные качества, причем не в абсолютной выраженности, а как системное качество, формирующее эффективные адаптивные стратегии. Процесс профессиональной адаптации вахтовых рабочих является сложной системой, так как сохранение функционального состояния на уровне нормы требует подчас несоизмеримых с результатом затрат.

До сих пор изучались либо медико-физиологические процессы адаптации, либо личностно-психологические, при этом управление этими процессами также решалось либо в физиологической, либо в личностно-психологической парадигме.

В современном мире работа вахтовым методом занимает одну из самых серьезных социоэкономических ниш. Необходимость вахтовой организации трудовой деятельности обусловлена множеством факторов. С одной стороны, расширение территориального освоения планеты обусловлено возрастающими потребностями человечества и увеличением технологических возможностей освоения этих территорий, а с другой стороны, повышение требований отдельного человека к основному месту существования своей семьи влечет за собой большую привязанность к населенным пунктам с развитой инфраструктурой, в то время как возведение таких населенных пунктов по месту работы экономически неце-

лесообразно. Все эти факторы приводят к расширению вахтового освоения многих удаленных и имеющих тяжелые климатические условия территорий, в особенности северных.

Сохранение здоровья и психики огромного количества людей, работающих в той или иной профессиональной сфере, без потери экономической целесообразности, требует точного моделирования всей ситуации, включая ее макро- и микродинамику. С началом освоения нефтегазовых ресурсов российского Севера в наибольшей степени актуализировался научный подход к анализу проблемы адаптации к условиям вахтовой организации труда. По данной проблематике было проведено значительное количество психологических, социологических, экономических, медико-биологических, правовых и иных исследований, предложены различные формы организации вахтового режима труда, начиная с норм питания и заканчивая эстетическим решением социокультурного пространства.

В обычных условиях «цена» результата определяется расчетом затрат физических сил, времени. Исследования медиков и физиологов показали, что нагрузки, которые испытывает человек на Севере, выполняя обычную норму, значительно выше, чем, например, в средней полосе, а резкое снижение норм труда абсолютно нецелесообразно ни из экономических соображений, ни с точки зрения самого работника. Несмотря на то, что работа вахтовым методом регламентирована Трудовым кодексом РФ, где прописаны условия организации, нагрузки и многие другие требования, связанные с эффективностью достижения результата и соблюдением гигиенических норм, разработанных на основе многочисленных исследований, уровень профессиональной деформации и потери здоровья у вахтовиков Севера превышает допустимые. Необходимо дальнейшее изучение механизмов адаптации к северным условиям с учетом того, что сейчас особенно востребован психологический анализ профессиональной деятельности. Дополнительного осмысления требует «золотое правило» психологии труда о соответствии субъекта труда и социально фиксированного трудового поста.

Вахтовый работник, попадая в непривычные условия жизнедеятельности, демонстрирует ряд психологических феноменов, выходящих за рамки представления о привычной норме, а потому требующих объяснения. При этом представления о способности адаптироваться в обычной обстановке к определенной профессии в экстремальных условиях Крайнего Севера приобретают иное

звучание, в то время как представители совершенно разных профессий, работая вахтовым методом, приобретают ряд сходных адаптивных качеств, которые обеспечивают для них успешность профессиональной деятельности. Сходство этих качеств обусловлено общими условиями труда, степень влияния которых на профессионала оказывается сильнее, чем необходимость выполнять определенные функциональные обязанности.

Организм и психика вахтовых рабочих подвергаются сильнейшим воздействиям климато-геофизических и техногенных факторов, которые вкупе с особенностями вахтовой организации труда квалифицируются как экстремальные, сопоставимые по сложности с различными экстремальными условиями, описанными в различных исследованиях и характерными для того или иного вида деятельности.

Вся жизнедеятельность в таких условиях является процессом напряженной адаптации, далеко не всегда успешной, что в результате очень часто приводит к необратимым негативным изменениям. Вахтовая организация труда приводит к существенным перегрузкам – информационно-визуальным (недостаточные пространственные и избыточные временные рамки, что ведет к монотонности впечатлений) и социально-психологическим (феномен социальной изоляции в маленькой группе на протяжении длительного периода времени).

Все эти воздействия увеличивают несоответствие между адаптационными возможностями субъекта вахтового труда, с одной стороны, и социальными и профессиональными требованиями – с другой, что требует дополнительных усилий по изучению адаптационных механизмов, выполняющих внутри профессиональной деятельности вахтовых рабочих любой специальности функции базиса.

При этом следует опираться на принцип гомеостатичности: завершение любой профессиональной деятельности запланированным результатом требует усилий для поддержания нормального уровня работоспособности при сохранении адаптационного потенциала организма; при этом в большинстве профессий предполагается возможность активного влияния на условия труда, значит, эргатическая система будет иметь неравновесный (развивающийся, меняющийся) характер. И все же выполнение профессиональной деятельности, осуществляемой вахтовым методом в условиях Крайнего Севера, необходимо рассматривать, исходя из

принципа гомеостатичности, так как любые проявления избыточной активности, не требующейся для сохранения необходимого уровня работоспособности, приводя к непродуктивному напряжению (тензионное состояние, по Л.В. Куликову). В этих экстремальных условиях наиболее эффективными стратегиями адаптации будут те, что стремятся к гомеостазу. При этом в условиях Крайнего Севера и вахтовой организации труда особое значение приобретает субъектная позиция вахтового рабочего.

В контексте субъектной позиции (во внутреннем плане работающего) негативные аспекты климато-производственных, информационных, пространственно-временных и социально-психологических факторов, составляющих условия труда вахтового рабочего, могут описываться как обстоятельства, мешающие полноценной жизнедеятельности (включающей трудовые обязанности), субъективно воспринимаемые как некие ограничения.

Как показывает анализ, единственное обобщающее начало всего многообразия профессий нефтедобывающей отрасли, осуществляемых вахтовым методом, характеризуется совокупностью экстремальных условий, поэтому решение задачи описания эргатической системы, инвариантной для всех этих профессий, будет опираться на такие качества субъекта труда, которые позволят справиться с экстремальностью условий. В первую очередь предполагается высокая значимость субъектной позиции и способность к выходу на уровень метаадаптации, а также выработка адаптационных стратегий.

В *Приложении 1* даны определения, обозначения и сокращения, использованные в учебном пособии.

При подготовке этого пособия мы опирались преимущественно на труды отечественных психологов и медиков. Особую благодарность хочется выразить наставникам – Г.Н. Дегтевой, Ю.К. Стрелкову, Л.Г. Дикой, О.Г. Носковой, Е.М. Ивановой, благодаря общению с которыми были выкристаллизованы основные идеи и логика пособия, а также коллегам и ученикам, в сотрудничестве с которыми были получены результаты, определившие тематику и концепцию этого пособия, – С.Л. Белых, А.В. Бойцовой, Т.С. Войтехович, Я.А. Корнеевой и др.