

В. А. Лобова

БУ «Обско-угорский институт прикладных исследований и разработок», г. Ханты-Мансийск

**Психологическая адаптация рабочих межрегиональной вахты
в контексте сохранения здоровья**

**Psychological adaptation of interregional shift workers
in the context of health**

УДК 331. У433

Аннотация. Изучена эффективность психологической адаптации у рабочих межрегиональной вахты на Севере, в зависимости от радиуса перевозки. Найдены корреляции между стрессом и переживаниями в отношении семьи, более тесные на завершающем этапе вахтовой смены. Существуют корреляции между стрессом/депрессией и «недоверчивым-скептическим типом взаимоотношений». Коммуникативные проблемы характерны для рабочих с «ответственно-великодушным» стилем взаимоотношений.

Summary. The article studies the effectiveness of psychological adaptation among interregional shift workers in the North according to the distance of their transportation. We have found out some correlations between stress and family connected feelings, which are more close to the end of shift work. There are correlations between stress/depression and distrustful-skeptical type of interrelations. Communicative problems characterize workers with responsible-generous way of interrelations.

Ключевые слова: психологическая адаптация, здоровье, стресс, межрегиональная вахта, коммуникативная сфера, психофизиологические реакции.

Key words: psychological adaption, health, stress, interregional shift team, communicative sphere, psycho-physiological reactions.

Известно, что исход в болезнь может быть обусловлен разрывом аффилированных связей с обществом, когда чрезмерная социальная стимуляция вызвана потерей интеграции личности. В исследованиях, проведенных нами ранее, было установлено, что у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), проживающих на северных территориях, с их особыми климатическими и социальными условиями, значимую роль играют не только бытовые нагрузки, но и стрессы в общении [1]. Кроме того, у северян нами была выявлена связь эмоциональных нарушений с семейными и коммуникативными стрессами. Данный факт подтверждают исследования зарубежных ученых о том, что вследствие социальных изменений, нарушающих сложившийся шаблон совместного варьирования (резонирования) социальных и биологических переменных, формируется изоляция и неконгруэнтность личностных коммуникаций, что становится фактором повышения чувствительности к неблагоприятным воздействиям [2, 3, 4].

В связи со значимостью проблемы были изучены зоны актуальных конфликтов в коммуникативной сфере рабочих, как постоянно проживающих в северных регионах, так и работающих в режиме вахты работа/отдых 30/30 дней. Всего в исследовании приняли участие 351 человек. Использован модифицированный тест Сонди, опросник интерперсональных отношений Лири, шкала депрессии Цунга, шкала стресса Ридера, теппинг-тест Ильина, шкала ситуативной и личностной тревожности (ШСЛТ) Спилбергера-Ханина, тест дифференцированной самооценки функционального состояния («самочувствие», «активность», «настроение») (САН), корректурные таблицы Шульте [5, 6, 7, 8, 9, 10].

Нами были выявлены свойства личности, связанные с коммуникативными трудностями, стили общения, степень контактности, коммуникативной совместимости, а также общий уровень социального интеллекта и коммуникативно-личностного потенциала.

Общение – одна из важнейших сфер деятельности человека. Успешность общения во многом предопределяет его социально-психологическую адаптацию, через общение с другими он добивается важнейших личностных целей, реализует свой жизненный замысел, противостоит неблагоприятным влияниям среды, формирует представление о себе и своих ценностях. Вместе с тем несформированность коммуникативной сферы ведет к социальной дезадаптации, затрудняет достижение поставленных жизненных целей, нарушает эмоциональную жизнь, порождают чувство одиночества, ощущение своей неполноценности. В связи с этим особое значение приобретает изучение интерперсональных качеств личности, стилевых и содержательных свойств коммуникативной деятельности, уровня и глубины межличностных контактов, их адаптационного или дезадаптирующего влияния.

Исследования показали, что наибольший удельный вес среди обследованных мигрантов имеют коммуникативные нарушения с высокими показателями по VIII октанту опросника интерперсональных отношений (35,0% мужчин и 65,0% женщин). Данный тип межличностных взаимоотношений – «ответственно-великодушный» – характеризуется склонностью к идеализации отношений, эмоциональной вовлеченностью и экзальтацией. Этот стиль коммуникаций сочетается с такими личностными особенностями, как мягкосердечность, снисходительное отношение к окружающим, стремление утешить каждого, забота о других в ущерб себе, чрезмерная доброта.

Зона актуальных конфликтов у этой части обследованных связана с проблемой подавленной или вытесненной враждебности, вызывающей повышенную напряженность, вегетативный дисбаланс, склонность к психосоматическим переживаниям как результат блокированности поведенческих реакций. Организация нервных процессов у лиц с подобными трудностями в общении характеризуется эмоциональной лабильностью, что увеличивает уязвимость личности для соматических, в том числе ССЗ, и может расцениваться как один из неблагоприятных факторов, которые ведут к неизбежному истощению адаптационных резервов.

Более половины мужчин и женщин показывают повышение баллов по VII октанту (соответственно 40,0% и 60,0%). Тип межличностного взаимодействия – «сотрудничающий-конвенциональный». Зона актуальных конфликтов в коммуникативной сфере для лиц, имеющих повышение по VII октанту, обусловлена выраженным «конформизмом». Решающее значение в контактах для них имеет мнение окружающих, социальное одобрение, признание референтной группой, боязнь чужого мнения, внушаемость, избыточная потребность в понимании и сочувствии. Этой категории лиц свойственны вегетативная нестабильность, склонность к конверсионным симптомам с соматизацией конфликта и вытеснением из сознания истинных причин эмоционального дискомфорта. Они имеют высокую степень контактности, однако легко поддаются влиянию других, готовы довериться каждому, благорасположены ко всем без разбора, всем симпатизируют, стремятся снискать расположение каждого, со всеми соглашаются, всегда со всеми дружелюбны, всех любят.

Гендерные различия получены по V октанту – «покорно-застенчивый» тип межличностных отношений – который оказался более характерен для женщин, чем для мужчин ($p < 0,05$). Коммуникативные трудности, обусловленные этим стилем общения, связаны с выраженностью таких качеств поведения, как безынициативность, уступчивость в сочетании с комплексом вины и неполноценности, ущербная самооценка и робость, а также социальная неприспособленность. Психофизиологической базой данного типа реагирования является слабый тип высшей нервной деятельности (ВНД), а свойства нервной системы характеризуются сложным сочетанием инертности с динамичностью в отношении процессов торможения. Стиль общения, выявляемый V октантом, соответствует пассивно-созерцательному типу личности, с ананкастными (тревожно-мнительными) чертами. Степень контактности низкая и соответствует интровертированной личности гипотимного круга с ограниченным коммуникативно-личностным потенциалом.

Исследованы особенности коммуникативной совместимости у межрегиональных вахтовиков, работающих в режиме вахты работа/отдых 30/30 дней. Более половины лиц, работающих вахтовым методом, имеют нарушения межличностных отношений (57,0% случаев).

Коммуникативная совместимость свойственна только половине обследованной выборки (43,0% случаев). Зоны актуальных конфликтов, свидетельствующие о коммуникативных проблемах, у рабочих северной вахты располагаются в пределах I, VII и VIII октантов опросника Лири. Повышение баллов по VIII октанту у вахтовиков с социально-поведенческим паттерном "ответственно-великодушного" стиля является показателем эмоционально-лабильной личности с чертами демонстративности, со смешанным типом реагирования, в котором преобладают характеристики стеничности и имеется предрасположенность к психосоматическому варианту дезадаптации.

Высокие баллы по VII октанту свидетельствуют об избыточности данного стиля, который проявляется у рабочих вахтовых бригад чрезмерно компромиссным поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства. Черты деспотизма и нетерпимости характеризуют стиль взаимоотношений у каждого пятого работника межрегиональной вахты, что также влечет к снижению общего уровня коммуникативной совместимости в бригаде (высокие показатели по I октанту, тип «властный-лидирующий») (табл. 1).

Таблица 1. Коммуникативные нарушения у межрегиональных вахтовиков

Кол-во (%)	Стиль межличностных отношений (октанты)							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	21,5	2,7	6,8	0	8,2	4,6	26,1	30,1

Примечание: I – «властный-лидирующий», II – «независимый-доминирующий», III – «прямолинейный-агрессивный», IV – «недоверчивый-скептический», V – «покорно-застенчивый», VI – «зависимый-послушный», VII – «сотрудничающий-конвенциальный», VIII – «ответственно-великодушный»

Проанализированы также данные, полученные по методу портретных выборов (невербальный проективный Сонди-тест) и характеризующие ведущие индивидуально-личностные тенденции обследуемых и степень коммуникативной совместимости. Использование метода портретных выборов позволило создать целостное представление о личности вахтового работника и понять сложные механизмы развития некоторых форм переживания и поведения, истоки которых лежат в глубинах бессознательного.

Все показатели рабочих межрегиональной вахты не выходят за пределы «коридора нормы», но тем не менее хотелось бы заострить внимание на некоторых тенденциях. Максимальными в профиле оказались баллы по трём факторам: $h+$, $d-$, $m+$, что говорит о неустойчивом смешанном типе ВНД. В большинстве своём это активные, энергичные люди, которым свойственны легко меняющееся настроение, импульсивность, выраженная зависимость от воздействия окружающей среды. Преобладает мотивация избегания неуспеха. Большинство из них стремится к сопричастности групповым интересам, при этом просматривается бесконфликтная тяга к независимости, стремление уйти от конфронтации при жёстком противостоянии сильных личностей в мир идеальных отношений, что может впоследствии вести к образованию невротических симптомов. Полученные данные в определенной степени проясняют и углубляют представления о социально-психологических механизмах трансформации коммуникативных и личностных особенностей у лиц, работающих в режиме вахтового труда.

Кроме этого, получены различия по значениям коммуникативной совместимости у межрегиональных рабочих северных бригад в разные периоды вахтовой смены, которые оказались ниже на начальных этапах вахты. Корреляционный анализ подтвердил более тесную обусловленность стресса конфликтами и шероховатостями в общении между бригадными рабочими именно в первые дни совместной работы ($r=0,7$), по сравнению с концом заезда ($r=0,6$).

В исследовании установлено, что аффекты у вахтовых рабочих формируются при властно-лидирующем и недоверчиво-скептическом типами коммуникаций. Так, получена прямая связь между стрессом/депрессией и «властным-лидирующим», а также «недоверчивым-скептическим» стилем межличностного поведения. В частности, сложные человеческие от-

ношения преобладают у стеничных агрессивных мужчин нетерпимых к критике, с доминантной структурой характера и «властным-лидирующим» типом коммуникаций. Установлена прямая связь между конфликтным поведением в бригаде и авторитарностью этих лиц ($r=0,2$; $p=0,003$).

В то же время, больше всех в бригадах испытывают коммуникативные трудности мужчины с «недоверчивым-скептическим» типом коммуникаций. Получены прямые корреляции между стрессом и этим типом коммуникативных взаимоотношений ($r=0,2$; $p=0,013$). Кроме этого, установлена связь между депрессией и «недоверчиво-скептическим» типом межличностных отношений ($r=0,3$; $p=0,02$). Для данного типа взаимоотношений с окружающими характерна выраженная склонность к критицизму, замкнутость, скрытность, скептичность, разочарование в людях, недовольство другими и подозрение. Свой негативизм лица с таким типом отношений в основном проявляют в вербальной агрессии.

В целом, в вахтовых бригадах зафиксированы внутригрупповые изменения, характеризующиеся напряженностью, уменьшением комфортности в общении и снижением общительности. Для того, чтобы избежать или нивелировать эти проблемы, необходимо правильное формирование вахтовых бригад на основе рационального психологического отбора с учетом психологической совместимости сотрудников. Кроме этого, необходима коррекция коммуникативных и эмоциональных трудностей через групповые и индивидуальные формы (уголки релаксации, комнаты психологической разгрузки), особенно на начальных этапах вахтовой смены. С этой целью необходимы меры, направленные на увеличение численности штатных психологов, исключительно для решения коммуникативных проблем в рабочих сменах бригад и в вахтовых жилищных комплексах предприятий (ВЖК).

Своеобразие климатических условий Севера и интенсивность физических нагрузок, присущих вахтовому труду, предъявляет повышенные требования к деятельности всех функциональных систем организма [11]. По имеющимся данным, факторами, вызывающими длительный стресс, являются низкие температуры, отрыв от семьи, полярная ночь, социальная нестабильность, трудные бытовые условия. В неблагоприятных климатических условиях, в условиях групповой изоляции, информационной недостаточности, утомления и астенизации у вахтовиков происходит рост психоэмоционального напряжения, что приводит к конфликтам и проблемам межличностных отношений в коллективе.

Процесс приспособления человека к обитанию в северных регионах страны чрезвычайно сложен [12, 13, 14]. Однако он еще более усложняется, когда комплекс экстремальных факторов воздействует не постоянно, а прерывисто, как это имеет место при экспедиционной вахте. За короткий период вахты полноценная адаптация не успевает сформироваться, поскольку вахтовый труд отличается чрезвычайной интенсивностью физических и психических нагрузок. В связи с вышеизложенным была проанализирована эффективность психофизиологической адаптации вахтовиков на Севере, в зависимости от радиуса перевозки, для разработки последующих мер по профилактике нервно-психических нагрузок.

Изучено функциональное состояние вахтовиков по тесту дифференцированной самооценки самочувствия, активности, настроения (САН), дана оценка подвижности и уравновешенности нервных процессов по психомоторным показателям теппинг-теста. Проанализированы показатели переключаемости внимания как одного из необходимых условий эффективной деятельности рабочих. Было установлено, что более эффективно адаптация к условиям Севера протекает у вахтовиков, прибывших из Средней Полосы, по сравнению с южанами. Кроме того, показано, что психофизиологическая адаптация в процессе вахты осуществляется за счет перехода отдельных психических функций на энергосберегающий режим, что способствует сбережению ресурсов организма в экстремальных условиях жизнедеятельности.

С переключаемостью внимания функционально связаны два разнонаправленных процесса: включение и отвлечение внимания. Переключаемость внимания связана, помимо прочего, со специальными свойствами нервной системы человека, такими, как лабильность, возбудимость и торможение. Соответствующие свойства нервной системы непосредственно определяют качества внимания, особенно произвольного, и поэтому их следует рассматри-

вать в основном как природно-обусловленные. Переключаемость внимания, если она происходит на произвольной основе, свидетельствует о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

Установлено, что высокий и средний уровень функции внимания характеризует на начало вахты только каждого третьего работника межрегиональных бригад. Подавляющее большинство вахтовиков, приехавших на Север, на начальный период вахты обнаруживает низкий уровень переключаемости внимания. При обследовании у рабочих отмечается невысокий темп чтения корректурной таблицы, большое количество ошибок при выполнении пробы. К концу вахтового заезда функция внимания у работников стабилизируется, о чем свидетельствует факт достоверного увеличения (в 2,3 раза) численности работников с удовлетворительными показателями функции внимания ($p < 0,001$) (рис. 1).

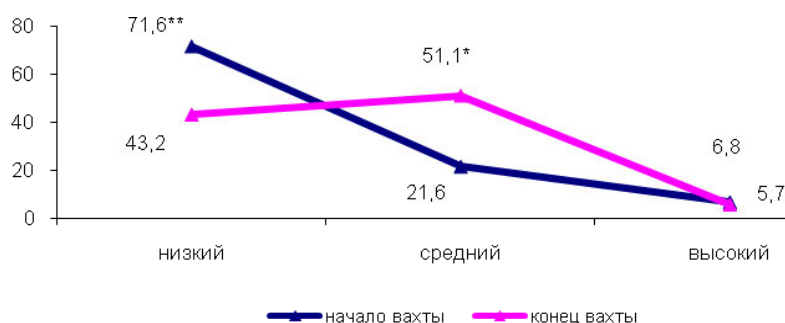


Рис. 1. Распределение вахтовиков по показателям переключаемости внимания (%);
**- $p < 0,001$; *- $p < 0,01$

Показатели функции внимания у рабочих межрегиональной вахты были проанализированы в зависимости от радиуса перевозки (из Средней Полосы и с Юга России). Удовлетворительные показатели внимания в начале вахтовой смены чаще регистрировались у лиц, перемещающихся с Юга России, по сравнению со Средней Полосой. Вместе с тем в обеих выборках работников к концу вахтового заезда отчетливо прослеживалась тенденция к стабилизации функции внимания, с более выраженной тенденцией в группе лиц, перемещающихся из Средней Полосы России. Так, численность вахтовиков-южан с удовлетворительными показателями внимания к концу вахтовой смены, по сравнению с ее началом, увеличилась в 1,7 раза, однако без достоверных различий.

В то же время у рабочих, прибывших из Средней Полосы, к концу вахтовой смены отмечено достоверное увеличение численности лиц (в 2,2 раза) с удовлетворительными показателями внимания, по сравнению с началом вахтовой смены ($p < 0,001$). Сравнение показателей переключаемости внимания на начало и конец вахты у лиц, в зависимости от радиуса перевозки, показало, что эффективнее функция внимания стабилизируется у лиц из Средней Полосы (рис. 2).

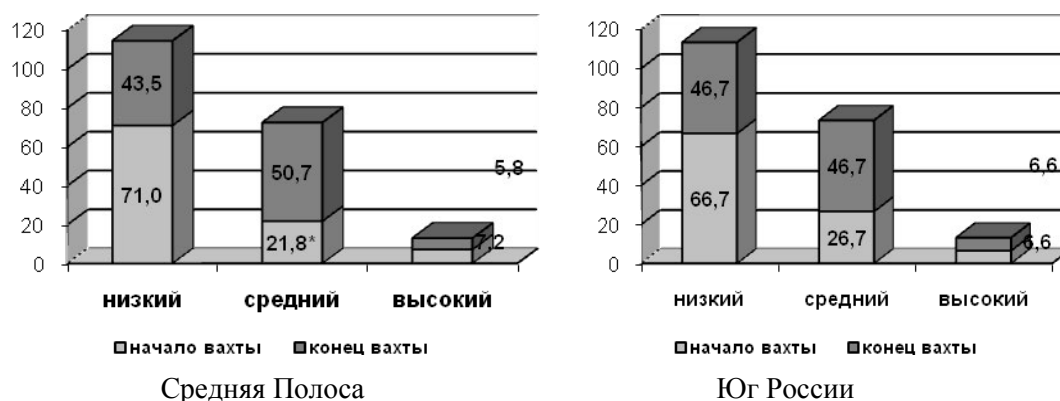


Рис. 2. Динамика по показателям внимания у рабочих в процессе вахтового труда (%); *- $p < 0,001$

У рабочих межрегиональной вахты изучены также показатели работоспособности нервных клеток на начало и конец вахтового заезда. Использованы показатели определения динамики максимального темпа движений рук (теппинг-тест). В процессе вахтового заезда у всех межрегиональных рабочих выявлена негативная динамика ухудшения функциональных возможностей нервных клеток (по выполнению теппинг-теста) с двумя достоверно выраженными тенденциями: с одной стороны, нарастающей истощаемостью функций нервных клеток, с другой – нарастающей лабильностью и неустойчивостью этих функций. В подавляющем большинстве случаев у рабочих межрегиональных бригад в начале вахтовой смены фиксируется низкая работоспособность нервных клеток, что проявляется плохой продуктивностью в работе, низким уровнем самоконтроля и неравномерностью темпа деятельности.

К концу вахтовой смены у рабочих межрегиональных бригад наблюдается истощение нервной системы, что проявляется увеличением численности лиц (в 3 раза) с низким уровнем работоспособности нервных клеток ($p<0,01$). В то же время нарастает численность лабильных лиц с неустойчивой работоспособностью нервных клеток, когда при выполнении функциональных проб отмечается первоначальное снижение темпа с последующим кратковременным его возрастанием до исходного уровня ($p<0,001$) (рис. 3).

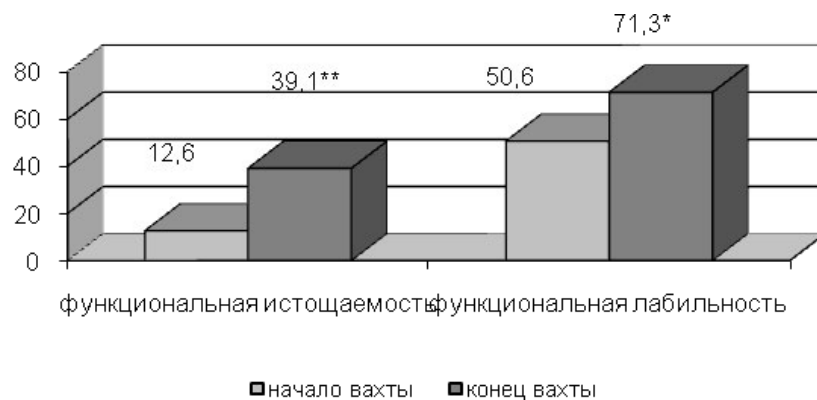


Рис. 3. Динамика функциональных показателей у рабочих в процессе вахтового труда (%); * - $p<0,01$; ** - $p<0,001$

Исследования, в целом, показали, что начало вахты характеризуется неравномерным распределением лиц по функциональным показателям состояния нервных клеток, с достоверным преимуществом лиц, имеющих снижение функциональных возможностей, по сравнению с лицами, имеющими нормативные показатели ($p<0,001$).

Исследования показали также, что у рабочих, прибывших с Юга России, негативные изменения функционального состояния проявляются отчетливее, чем у рабочих, вахтующихся на Север из Средней Полосы России. У них установлено достоверное ухудшение всех показателей теста САН ($p<0,05$). Нарушения психического функционирования отмечено по признакам выносливости и здоровья (шкала самочувствия), скорости, темпа и подвижности функций (шкала активности) и эмоционального состояния (шкала настроения). У рабочих межрегиональной вахты, прибывших из Средней Полосы России, достоверно ухудшаются только показатели самочувствия ($p<0,001$).

Анализ общей стрессированности работников межрегиональных бригад показал, что в начале вахты рабочие проявляют более выраженную негативную личностную реакцию на изменение привычных условий жизни. В этот период отмечена тесная связь между стрессом и личностным фактором (сильная корреляция между стрессом и показателем общей нервно-ности $r=0,7$). К концу вахтового заезда реакции сглаживаются, и уже не так остро вахтовые работники переживают сложные условия своего труда в экстремальных условиях Севера (средняя корреляция между стрессом и показателем общей нервно-ности – $r=0,6$) (табл. 2).

Таблица 2. Выраженность корреляционной связи между стрессом и социальными факторами (r)

Социальные факторы	Начало вахты	Конец вахты
Личность	сильная	средняя
Труд	умеренная	умеренная
Эмоции	сильная	сильная
Быт	сильная	средняя
Общение	сильная	средняя
Жизненное истощение	средняя	средняя
Семья	умеренная	средняя

Большие проблемы у вахтовиков вызывают на начальном периоде работы и бытовые условия. Величина корреляции указывает на более выраженную связь между стрессом и бытовыми неурядицами в начале вахтовой смены (сильная корреляционная связь), по сравнению с ее завершением (средняя корреляционная связь). Также более остро вахтовики реагируют на межличностные отношения в бригаде на начальном периоде работы, по сравнению с завершающим этапом. Обусловленность стресса конфликтами и шероховатостями в общении между бригадными рабочими более тесная именно в первые дни совместной работы ($r=0,7$ – сильная корреляция), по сравнению с концом заезда ($r=0,6$ – средняя корреляция).

Таким образом, проблемы быта и общения для вахтовиков эмоционально более значимы на начало вахтового заезда. В то же время к концу заезда у вахтовиков усиливаются переживания, связанные с гармонизацией семейных отношений. Связь между стрессом и переживаниями в отношении супружеских отношений у вахтовиков на завершающем периоде рабочей смены является более тесной, по сравнению с начальным периодом (соответственно $r=0,6$ и $r=0,4$).

Анализ показал, что стресс изначально выше в группе лиц с максимальными показателями работы экспедиционно-вахтовым методом, по сравнению с группой лиц, недавно работающих в этом режиме труда. Кроме того, выявлены неоднотипные тенденции в группах лиц с разным стажем. У межрегиональных вахтовиков, работающих менее пяти лет в указанном трудовом режиме, выявлена тенденция увеличения стресса к концу вахтового заезда ($p<0,1$). У лиц, работающих вахтовым методом в течение пяти и более лет, стресс на начальном и на завершающем этапе вахтовой смены остается на одном уровне (рис. 4).

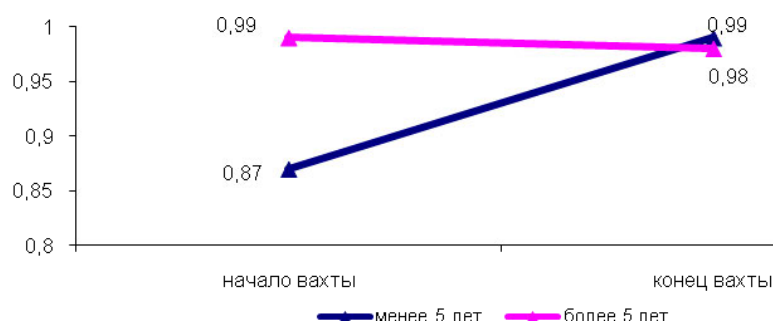


Рис. 4. Уровень стресса у рабочих в зависимости от вахтового стажа (усл. ед.)

Как видно из рисунка 4, изначально невысокий стресс у межрегиональных вахтовиков с малым стажем на конец вахты превышает критические значения; в то же время изначально высокий стресс у межрегиональных вахтовиков с большим стажем остается угрожающим. Таким образом, установлено, что на общую стрессированность рабочих из межрегиональных бригад, помимо других факторов, существенным образом влияет стаж работы вахтовым методом.

Парадоксальная картина наблюдается в отношении тревоги. Реактивная и личностная тревога у межрегиональных вахтовиков достоверно ниже в конце вахтовой смены. Снижение уровня тревоги можно объяснить улучшением профессиональной адаптации и общей вработаемостью рабочих к концу вахтовой смены (корреляции между трудовыми стрессами и тревогой – на начало вахты есть, на конец вахты отсутствуют). Кроме того, найдены изменения корреляций между тревогой и бытом (на начало – умеренные, на конец – слабые), что говорит о более терпимом отношении к быту под конец смены.

При конструировании психологического портрета «межрегионального вахтовика» найдены связи между социальными характеристиками и глубинными механизмами базальных влечений. На Север вахтовиков «влекнут» такие жизненные потребности, как удовлетворение тщеславия, авантюризм, неосознаваемая жажда славы и популярности (корреляции притязаний с эксгибиционизмом). Уровень притязаний обусловлен потребностью в любви и признанием значимости (корреляции притязаний с депрессией). Основной вектор жизненной позиции и целеполагания у «среднего вахтовика» базируется на таких качествах, как самоограничение, преданность и самопожертвование (корреляции притязаний с мазохизмом).

Функциональные аспекты утомления значительно усугубляют эмоциональный фон у всех межрегиональных работников, о чем свидетельствуют изменения корреляций. Отмечено усиление связи депрессии с показателями активности и настроения (слабая корреляция на начальном периоде, умеренная – при завершении вахтовой смены). Появляются корреляции между утомлением и тревогой. Кроме того, на завершающем этапе вахты у рабочих депрессия максимально сопряжена с реактивной тревогой, хотя на начало вахты связь не установлена. Усиливается сопряженность между подавленным настроением и общей психологической устойчивостью рабочих к концу вахтового заезда (тесная корреляция депрессии и личностной тревоги).

В целом анализ показал, что адаптация к условиям Севера у лиц, прибывших из Средней Полосы России, происходит эффективнее, по сравнению с южанами, о чем свидетельствуют показатели сквозных психических функций. Подтверждением является тот факт, что доля вахтовиков с устойчивым вниманием, прибывших из умеренных зон, к концу вахты выросла в два раза, по сравнению с ее началом, а у южан – в полтора раза. Кроме того, численность лиц с нервным истощением у южан к концу вахтовой смены увеличилась в восемь раз, в то время как у межрегиональных вахтовиков из Средней Полосы – в три раза, в обоих случаях достоверно.

Примечателен также факт, что у вахтовиков с меньшим радиусом перевозки при завершении вахтовой смены достоверно страдают только показатели самочувствия. У южан установлено достоверное ухудшение всех показателей функционального состояния, таких как самочувствие, активность и настроение. Данный факт не исключает необходимости в целенаправленной организационной работе по эффективному управлению процессом адаптации межрегиональных работников на производстве с использованием специализированных психологических служб. В то же время, энергосберегающий режим психики («спящее» состояние отдельных психических функций) на начальном этапе вахты можно расценивать в качестве адаптивного механизма, направленного на восстановление работоспособности нервной системы и организма в новых условиях.

Литература

1. Буганов А. А., Лобова В. А. Человек на Севере: психологические аспекты здоровья. Тюмень: Сити-пресс, 2008. 256 с.
2. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. –130 с.
3. Dodge D., Martin W. Social Stress and Chronic Illness. Notre Dame; London, 1970. – 311 с.
4. Алдашева А. А. Особенности личности при адаптации в малых изолированных коллективах: автореф. дисс... канд. психол. наук. Бишкек, 1995. С. 37.
5. Собчик Л. Н. Метод портретных выборов. Адаптированный тест 8-ми влечений Сонди. – СПб: Речь, 2003. 128 с.
6. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. М. : ИПП-ИСП, 2000. 512 с.

7. Zung W.W.K., Durham N.S. A self-rating depression scale // ArchGenPsychiat. 1965. Vol. 12. P. 63-70.
8. Балашова Т. И. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособ. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. 312 с.
9. Spielberger C.D. Anxiety current trends in theory and research. New York : Academical Press, 1972. P. 56-72.
10. Теддер Ю. Р., Гудков А. Б., Дегтева Г. Н. и др. Актуальные вопросы физиологии и психологии вахтового труда в Заполярье. Архангельск, 1996. С. 72–103.
11. Кузьмин А. А. Управление производственными стрессами на предприятиях нефтяной и газовой промышленности. М., 2005. 161 с.
12. Насанович Н. Н. Психосоциальное исследование вахтовых специалистов, работающих на газодобывающих предприятиях Крайнего Севера (в связи с задачами создания стандарта рекреационных учреждений): автореф. дисс. ... канд. мед. наук. М., 2004. 29 с.
13. Собакин А. К. Работоспособность вахтового персонала газовых промыслов в экстремальных экологических условиях Севера : автореф. дисс...канд. биол. наук. Новосибирск, 2004. 29 с.