

О.А. Мірошниченко

**Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до
життєдіяльності в умовах Антарктики**

Монографія

Житомир 2023

УДК 159.923:159.944(076)

ББК 88.4:88.37я7

М 74

Рекомендовано вченою радою Національного університету «Острозька академія», протокол № 11 від 30.03.23 р.

Рецензенти:

Рибалка Валентин Васильович – доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Гура Тетяна Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР;

Мазяр Олег Васильович – доктор психологічних наук, професор (б. в. з.), кафедра соціальної та практичної психології Житомирського університету імені Івана Франка.

Мірошниченко О.А.

М74

Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : Монографія / Олена Анатоліївна Мірошниченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2023. – 272 с.

Автором представлено вікові особливості психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах, а саме, до зимівлі українських науковців на антарктичній станції «Академік Вернадський». Викладення матеріалу монографії акцентовано на особливостях психологічних характеристик різних вікових категорій антарктичних зимівників української станції «Академік Вернадський» і ґрунтується на досвіді багаторічних досліджень і спостережень за безпосередньої участі автора. Практична значущість наукового дослідження, викладеного у монографії, полягає у можливостях застосування його результатів не тільки для фахівців, що працюють в умовах Антарктики, а також для підготовки спеціалістів для інших сфер діяльності. Пропоновані матеріали можуть використовуватися у роботі з підготовки фахівців таких професій як підводники, полярники, льотчики, працівники ДСНС, гірські рятівники, спортсмени та ін. Монографія рекомендується психологам, викладачам вищих навчальних закладів, здобувачам вищої освіти психологічних спеціальностей та спеціалістам з екстремальних видів діяльності.

УДК 159.923:159.944(076)

ББК 88.4:88.37я7

©

Мірошниченко О.А., 2023

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ГОТОВНІСТЬ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	8
1.1 Життєдіяльність як провідна категорія в характеристиці онтогенетичного розвитку людини	8
1.2. Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід.....	25
1.3. Психологічна адаптація як провідний чинник готовності до життєдіяльності в Антарктиці.....	38
Висновки до розділу 1.....	48
РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ.....	49
2.1. Моделювання психологічної професіограми особистості українського зимівника	49
2.2. Функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника щодо життєдіяльності в умовах Антарктики	58
2.3. Характеристика складових структури психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах	63
Висновки до розділу 2	83
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ.....	85
3.1 Методологічні засади дослідження готовності різних вікових груп зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики	85
3.2. Організація психологічного дослідження, характеристика вибірки досліджуваних	89
3.3. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики психологічної готовності зимівників відповідно до визначеної моделі	93
Висновки до розділу 3	99
РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ	101
4.1. Діагностика особливостей нервової системи та темпераменту як психофізіологічної складової готовності українських зимівників різних вікових груп	101
4.2. Діагностика мотиваційної складової готовності життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників різних вікових груп	111
4.3. Діагностика особливостей характеру та акцентованих рис зимівників різних вікових груп як характерологічної складової готовності	128

4. 4. Діагностика адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики	136
4.5. Діагностика інтелектуальної складової готовності (когнітивних процесів) у представників різних вікових груп	144
4.6. Діагностика соціальної структури та відношень всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції як соціально-психологічної складової готовності	150
Висновки до розділу 4	162
РОЗДІЛ 5. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ЗИМІВЛІ НА УКРАЇНСЬКІЙ АНТАРКТИЧНІЙ СТАНЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ	167
5.1. Показники успішності готовності до життєдіяльності особистості в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації	167
5.2. Вплив начальника експедиції на ефективність адаптації до екстремальних умов Антарктики його підлеглими	184
5.3. Методичні засади проведення психологічного відбору та підготовки зимівників до участі в УАЕ	204
5.4. Врахування вікових психологічних відмінностей зимівників при відборі до антарктичної експедиції.....	211
Висновки до розділу 5	217
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	219
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	222
ДОДАТКИ	249

ПЕРЕДМОВА

До 1991 р. багато українських науковців у складі радянських експедицій активно досліджували Шостий континент – Антарктиду. Ставши самостійною державою, Україна одразу приєдналася до Договору про Антарктиду, а з 1996 р. увійшла до складу держав, що мають в Антарктиці постійно діючі станції. Для науковців країни це не тільки почесно, а й дуже відповідально, адже високоширотні зони планети є своєрідним дзеркалом, у якому відбиваються всі процеси змін на Землі. Така почесна міжнародна місія поставила перед науковцями України принципово нові й важливі завдання. Від рівня підготовки фахівців, що виконують професійну діяльність в умовах Антарктики, залежить майбутнє не тільки держави, а й міжнародного співробітництва.

Вивчення досвіду роботи Національного антарктичного наукового центру МОН України показало, що вітчизняні дослідження Антарктики спрямовані на фундаментальні і прикладні проблеми, які поділяються на напрями: геолого-геофізичний, гідрометеорологічний, геокосмічний, біологічний, медико-фізіологічний. Від психологічної готовності українських зимівників великою мірою залежить рівень виконання їх професійних обов'язків в умовах Антарктики, тому дослідження даної проблематики є важливими і актуальними.

Аналіз наукової літератури довів, що психологічна готовність до діяльності переважно розуміється як: якісний показник саморегуляції поведінки людини (G. Allport, F. Znaniecki, W. Thomas та ін.); поняття психічного стану, що характеризують життєдіяльність людини як біосоціальної істоти (О. Вознюк, Д. Узнадзе та ін.); стійка характеристика особистості (В. Большакова, Я. Васильєв, Р. Каламаж, К. Платонов та ін.); як особистісне утворення у системі відносин соціумного оточення та його конкретизація у діяльності (Б. Ананьєв, О. Леонтєв, В. М'ясищев, С. Рубінштейн та ін.); здатність особи до виконання професійних функцій (Л. Виготський, Я. Крушельницька, В. Кучеренко, О. Малхазов, А. Налчаджян, В. Погрібна; Б. Федоришин, М. Чобітько, В. Ямницький); вияв загальної спрямованості особистості у діяльності, складне інтернальне особистісно-діяльнісне утворення (І. Бех, О. Кокун, В. Кузовик, С. Максименко; І. Пасічник, К. Платонов, Д. Романовська, Т. Титаренко, О. Чебикін та ін.); компонент загальної спрямованості особистості або форма її виявлення в певному виді діяльності (Г. Костюк, А. Петровський, К. Платонов та ін.); професійні мотиви й інтереси (І. Баклицький, Л. Карамушка, В. Рибалка та ін.).

Особливу роль в осмисленні сутності мотивації, як складового компонента готовності до життєдіяльності, відіграли праці, що розкривають теоретичні основи психології мотивації у структурі психологічної готовності (М. Артюшина, Р. Генсон, С. Занюк, В. Климчук, Г. Костюк, О. Леонтєв, А. Марков, А. Маслоу, С. Рісс, М. Рокіч, П. Сімонов, Е. Фромм, У. Шутц, М. Gladwell та ін.).

Оскільки мова йде про психологічну готовність до життєдіяльності дорослих та вікову періодизацію дорослої людини – не можна обійти увагою

аналіз психологічних проблем зрілої особистості та вікові межі її фаз, значний доробок в розв'язання яких внесли Б. Братусь, Є. Головаха, Я. Васильєв, Е. Еріксон, Л. Зданевич, К. Крутій, С. Максименко, Е. Фромм, К. Хорні, Г. Шихі та ін.; вивчення поняття «особиста зрілість», «ціннісні орієнтації особистості» розглядали Б. Ананьєв, А. Асмолов, О. Леонтьєв, В. Рибалка, К. Роджерс, Г. Оллпорт, В. Ягупов та ін..

Психологічна готовність в різних сферах життєдіяльності як предмет наукового дослідження розглядається у багатьох працях сучасної української науки. Розгляду питань психологічної готовності до педагогічної діяльності присвячені роботи таких авторів, як О. Галус, Є. Єгорова, О. Матласевич, Ю. Пелех, Г. Пирог, Л. Подоляк, Н. Тарновська та ін. Психологічну готовність до економічних видів діяльності розглядають: Н. Белік, Л. Богдан, В. Бочелюк, Т. Гармаш, Н. Сміла та ін. Присвячені проблемам психологічної готовності до виконання професійної діяльності у збройних силах праці таких науковців, як В. Воробйова, В. Замана, О. Керницький, О. Колесніченко, А. Лиман, В. Молотай, Л. Мороз, І. Окуленко, І. Приходько та ін.. Представляють інтерес роботи, у яких розглядаються особливості готовності до діяльності у системі внутрішніх справ та охоронній діяльності: І. Ващенко, О. Волуйко, І. Горелов, І. Платонов, Ж. Половнікова, Н. Полудьонна, В. Ягупов та ін..

Проблемі психологічної готовності до виконання спільної професійної діяльності присвячені праці таких авторів, як: О. Булгакова, П. Горностай, Т. Кирюшатова, Д. Книппенберг, М. Хогг, У. Шутц, Т. Яценко. Питанням психологічної готовності до діяльності в особливих і екстремальних умовах приділяється увага в роботах таких науковців, як Є. Володарський, М. Дворнік, О. Долгополова, О. Євсюков, Б. Зацарний, І. Коваль, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Е. Ларссен, В. Лебедев, В. Лефтеров, О. Макаревич, Є. Моїсеєнко, Г. Пишнов, Б. Смирнов та ін.

Питанням готовності зимівників до виконання професійної діяльності в Антарктиці присвячені роботи зарубіжних і вітчизняних науковців, таких як Л. Бахмутова, Л. Висоцька, А. Гордєєв, Н. Деряпа, В. Ільїн, О. Ковалєвська, О. Кокун, В. Кузовик, В. Ластовченко, С.-А. Мадяр, А. Матусов, Є. Моїсеєнко, І. Пасічник, Н. Привалова, М. Barbarito, S. Baldanza, R. Bhargava, A. Bhatia, N. Chen, G. Chugh, G. Domuschieva-Rogleva, T. Iancheva, S. Khandelwal, E. Larsen, G. Leon, H. Li, A. Mishra, S. Mukerji, A. Peri, U. Sachdeva, G. Sandal, B. Mehlhorn, H. Mehlhorn, M. Mehta, J. Mullin, L. Palinkas, A. Voznyuk, Q. Wu, C. Xu, T. Zhang.

Діяльність команди зимівників Української антарктичної станції «Академік Вернадський» представляє собою досить унікальне явище серед інших колективів, що працюють у надзвичайних умовах. До чинників шкідливого впливу на функціональний стан зимівників та їхнє здоров'я впливають такі фактори, як суворий клімат, особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, активація метео- та геліофізичних явищ тощо, а також умови ізоляваності від навколишнього світу, соціальної депривації, незвичні умови як зовнішнього, так і внутрішнього середовища.

Означені фактори негативно позначаються на психофізіологічному статусі людини, що проявляється у симптомокомплексі «антарктичного синдрому», особливо під час антарктичної зими: порушення сну, головний біль, погіршення настрою і самопочуття. За напрямом «Медико-фізіологічні» дослідження у діяльності НАНЦ фахівці-фізіологи проводять роботу з удосконалення методики вивчення психофізіологічних особливостей зимівників української станції «Академік Вернадський» для оцінки адаптаційної здатності в умовах тривалої сенсорної та соціальної депривації.

Проте, у Державній цільовій науково-технічній програмі проведення досліджень в Антарктиці на 2011-2020 рр. не було передбачено окремого психологічного напрямку підготовки фахівців до життєдіяльності в умовах Антарктики, що свідчить, на нашу думку, про протиріччя між наявним рівнем підготовки фахівців до діяльності в особливих умовах і необхідністю формування психологічної готовності до виконання професійних обов'язків та довготривалого проживання в Антарктиці.

Таким чином, важливість дослідження проблеми та не достатня увага щодо діагностування, систематизованості досліджень психологічної готовності до життєдіяльності українських зимівників на антарктичній станції «Академік Вернадський»; відсутність усталених обґрунтованих теоретико-емпіричних досліджень базових категорій психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики; неврахування у процесі формування команд зимівників вікових особливостей готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах; недостатність використання інноваційних технологій для адаптаційних, особистісних та соціальних особливостей психологічної підготовки українських зимівників зумовлюють актуальність проблематики, піднятої у монографічному дослідженні, що стосуються вікових аспектів психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

РОЗДІЛ 1. ГОТОВНІСТЬ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1 Життєдіяльність як провідна категорія в характеристиці онтогенетичного розвитку людини

Життєдіяльність ми розуміємо як сукупність процесів живого організму, що забезпечують його життя. У тлумачному словнику психологічних термінів (Бродовська, 2007) дається таке тлумачення цьому поняттю: «Життєдіяльність – поняття біології як прояв життя, в соціальній психології – прояв психіки, що об’єктивується діяльністю на певному відрізку життя особистості і пов’язане із свідомістю. Життєдіяльність людини – це система способів, що історично склалися, суспільного та індивідуального буття людини, що проявляється в особливостях пізнання та перетворення нею оточуючої дійсності і самої себе» (Бродовська, 2007: 95).

У сучасній українській Вікіпедії життєдіяльність визначається як сукупність процесів, які відбуваються у певному організмі, слугують підтримці в ньому життя та є проявами життя.

Ми визначаємо життєдіяльність людини як спосіб її існування, професійної та буденної діяльності і відпочинку, що відбувається у постійному контакті з середовищем. Комфортними для людини визначаємо такі параметри середовища, які дозволяють створити найкращі для неї умови життєдіяльності. У нашій роботі ми досліджуємо такі умови середовища, які вважаємо екстремальними і складними, оскільки людина в умовах Антарктики здійснює свою діяльність, долучаючи буферні потенції організму.

На наш погляд, можна виокремити 4-ри підходи до трактування поняття «життєдіяльність»: 1) екзистенційно-змістовий підхід (спрямований на змістове наповнення поняття «життєдіяльність»); 2) соціально-професійний підхід (професійні процеси та форми соціальної діяльності, спрямовані на підвищення рівня життя у суспільстві); 3) вітально-орієнтований підхід (сприйняття життя в русі і розвитку, як процес її безперервного відтворення через діяльне існування індивіда), 4) системно-екологічний підхід (розвиток людини підтримується через зміну екологічного середовища життєдіяльності людини).

У першому підході – *екзистенційно-змістовому* – поняття «життєдіяльність» тісно пов’язане з поняттям «буття». Цими вічними, сакраментальними поняттями цікавилися філософи з часів Давньої Греції. Так, Арістотель (343 р. до н.е.) виділив 10 категорій буття, вони були такими (Арістотель, 1937; 1983).

1. Субстанція – річ, яка існує сама по собі, а не лише видозміна чогось іншого.

2. Кількість – числові характеристики речі.

3. Якість – побічна обставина, котра є зовнішньою оцінюючою формою.

4. Відношення – спосіб, яким одна річ може бути пов’язана з іншою.

5. Простір – положення речі відносно найближчого оточення.

6. Час – положення речі відносно послідовності подій.
7. Стан (ситуація) – положення частин предмета відносно одна одної.
8. Володіння – наявність постійної зовнішньої обставини, речі.
9. Дія – виконання змін у якомусь іншому предметі.
10. Зазнання – прийняття змін від якогось іншого предмету.

Отже, як бачимо, практично усі складові буття, або життєдіяльності, беруть участь у тому чи іншому вигляді у нашому дослідженні: властивості зимівників як *субстанції* дослідження; *кількості* та *якості* змін властивостей як показник адаптації до змінених умов існування; *відношення* (як показник міжособистісних стосунків у середині ізольованого колективу), *простір* – особливе розташування антарктичної станції; *час* – довготривалий термін життєдіяльності зимівників на антарктичній станції, від якого у тому числі залежать адаптаційні процеси особистості; *стан* – особливості фізичного, фізіологічного та психологічного положення зимівників; *володіння* – наявність постійної зовнішньої обставини (антарктичних особливостей існування людини); *дія* – виконання професійної діяльності відповідно з науково-технічними та життєзабезпечуючими завданнями; *зазнання* – прийняття психофізіологічних та психологічних змін від особливостей життєдіяльності в умовах Антарктики. Такій підхід у тлумаченні поняття «життєдіяльність» ми визначили як *екзистенційно-змістовий*.

У межах екзистенційно-змістового підходу життя розглядається як вища форма існування матерії (порівняно з такими як фізична, хімічна, енергетична, хвильова тощо), відомо, що воно характеризується обміном речовин, здатністю до розмноження і розвитку, а також вмінням адаптуватися до змін навколишнього середовища. Життя розглядається як послідовний, упорядкований обмін речовин і енергії, якій відбувається за рахунок активності. Звісно, що специфічною людською формою активності виступає діяльність – взаємодія між людьми та з навколишнім середовищем з метою задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб.

Поняття життєдіяльності у нашому дослідженні тісно пов'язане з поняттями діяльність і трудова діяльність. Як філософська категорія, діяльність означає спосіб існування людини і суспільства, що визначає активне відношення людини до світу, спрямоване на його пізнання і цілеспрямоване перетворення (Щерба, Щедрин, Заглада, 2004: 98). Водночас, у діяльності створюється і сама особистість. Ця думка є загальноприйнятою у вітчизняній психології.

Трудова діяльність особистості, як різновид людської діяльності, має такі головні ознаки:

- а) соціальна мотивованість та індивідуальна цілеспрямованість;
- б) предметність;
- в) соціальність, тобто має суспільно-історичну природу;
- г) індивідуальність, тобто індивідуально-еволюційну природу;
- д) опосередкованість;
- е) креативність, продуктивність.

Таким чином, життя і діяльність – взаємозалежні і взаємообумовлюють одне одного: взаємодія людини із середовищем, що її оточує, відбувається при наявності прямих та зворотних зв'язків. Життєдіяльність людини – це спосіб її існування та нормальна буденна діяльність і відпочинок. Вона протікає у постійному контакті із середовищем, фізичним, фізіологічним, психологічним, соціальним тощо.

Схоже тлумачення дається в Законі України Про реабілітацію осіб з інвалідністю: «Життєдіяльність – повсякденна діяльність, здатність організму особи здійснювати діяльність у спосіб і в межах, звичайних для людини» (Закон України № 2961-IV, 2005).

На нашу думку, життєдіяльність людини складається з таких сфер: здоров'я, фізіологічні умови існування; фінансове забезпечення; сім'я, любов, особистісне життя; друзі, соціальні контакти; робота, представленість у професії; саморозвиток, володіння інформацією; пізнання, мистецтво, культура; спілкування з природою, відпочинок, культура. Визначення даних сфер перегукується з виокремленням М. Рокічем (1973) термінальних цінностей життя, а саме: активне, діяльне життя; життєва мудрість (зрілість суджень і сенс життя), здоров'я (фізичне та психічне); цікава робота; краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві); любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень); наявність хороших і вірних друзів; суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, співробітників); пізнання (можливість розширення освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток); продуктивне життя (максимально повне використання власних можливостей, сил і здібностей); розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення); розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відпочинок); свобода (самостійність, незалежність в судженнях і вчинках); щасливе сімейне життя, щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому); творчість (можливість творчої діяльності); впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) (Рокич, 1973).

Комфортними вважаємо такі параметри середовища, які дозволяють створити найкращі для людей умови життєдіяльності. В першу чергу, це стосується створення комфортних умов внутрішнього середовища для людей, які працюють в екстремальних умовах: космічних кораблях, підводних човнах, антарктичних станціях тощо, оскільки у таких умовах велику роль в ефективності виконання професійної діяльності грає адаптація організму людини і особистості в цілому до екстремальних (некомфортних) умов життєдіяльності ззовні.

З позиції екзистенційно-змістового підходу до поняття «життєдіяльність» Е. Зінь (2008) трактує як діяльність здійснення просторово-життєдайних процесів у суспільстві, впровадження раціональних форм організації життя людей з точки зору умов праці, побуту, відпочинку, розвитку особистості, відновлення життя, відтворення населення. Ця сфера, як зазначає науковець,

безпосередньо пов'язана з політикою, економікою, соціологією, демографічними дослідженнями тощо.

Наступний підхід до розгляду поняття *життєдіяльність* ми вважаємо *соціально-професійним*, оскільки у ньому розглядаються основні ознаки життєдіяльності як соціально-професійної діяльності, в першу чергу.

Розглядаючи соціальну сферу як складну і динамічну підсистему суспільства, М. Кальницька (2017) наголошує на тому, що це сфера, де відбувається діяльність людей щодо відтворення життя суспільства, і вона пов'язана з функціонуванням різних соціальних відносин, умов і чинників, які забезпечують життєдіяльність соціальних груп і індивідів, їх відтворення, розвиток і удосконалення. Автори констатують, що соціальна сфера є сукупністю галузей, які визначають рівень життя, є сферою життєдіяльності, є суспільним простором відтворення людини тощо (Л. Карамушка, 2004; Д. Книппенберг, М. Хогг, 2012; В. Рибалка, 2010; М. Gladwell, 2008).

Так, Центром перспективних соціальних досліджень сформульовано таке визначення соціальної сфери: «це сукупність усіх галузей життєдіяльності суспільства, взаємопов'язаних з державними і недержавними установами, організаціями і підприємствами, які забезпечують загальний рівень життя громадян та сприяють зростанню їх благополуччя в державі, створюючи при цьому оптимальні умови для реалізації та самореалізації здібностей та інтересів тих же громадян» (Центр перспективних соціальних досліджень [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://cpsr.org.ua>).

Загалом усі дослідження у сфері психології професійної діяльності, у тому числі і життєдіяльності в екстремальних умовах, пов'язані з розв'язанням проблеми підвищення ефективності професійної діяльності (І. Бакліцький, 2008; С. Занюк, 2002; Р. Каламаж, 2009; Л. Карамушка, 2007; М. Корольчук, В. Крайнюк, 2006; С. Максименко, 2006; І. Пасічник, 2014; Б. Смирнов, Е. Долгополова, 2008; О. Чебикін, О. Ковальва 2009; Н. Чепелева, 2016). Більшість вчених вважають, що ефективна діяльність в межах «життєдіяльності» – це професійна діяльність, яка характеризується високою продуктивністю, якістю та надійністю, оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала.

Цікавою є порівнева характеристика діяльності, запропонована О. Леонтьєвим (1977). Він пов'язує рівні аналізу будови діяльності з її мотивом, метою та умовами, за наявності яких розгортається діяльнісна активність людини. Усього ним виділено три рівні побудови діяльності:

а) мотиву людини відповідає цілісна діяльність – як система дій і операцій людини;

б) меті адекватна окрема дія – як складова діяльності; дії утворюють певну послідовність – відповідно до диференціації основної мети на проміжні цілі;

в) умовам діяльності відповідають операції – як способи виконання дій.

За О. Леонтьєвим, діяльність складається з певної диференційно-інтегративної системи дій і операцій. При цьому дії можуть переходити, розгортатись в окрему діяльність, так і автоматизуватись і згортатись в операції.

Відповідні переходи пов'язують дії і операції, операції і діяльність – залежно від того, с чим вони детермінуються – мотивами, цілями або умовами.

Основними чинниками, що зумовлюють ефективність діяльності, є такі:

1) об'єктивні умови виконання діяльності (фізико-хімічні, інформаційні, технологічні, соціально-побутові та ін.), характер та вид навантаження, складність роботи, психологічний клімат у трудовому колективі тощо;

2) суб'єктивні умови, які виявляються в професійній кваліфікації та досвіді суб'єкта; характеристиках окремих мотиваційних, емоційно-вольових, пізнавальних, психомоторних (у т.ч. професійно важливих) та інших якостей його особистості; особливостях їхньої системної організації під час виконання конкретної професійної діяльності; типі (емоційному, вольовому, інтелектуальному) та ступені сформованості прийомів (мимовільних-довільних) саморегуляції суб'єктом власних функціональних станів (монотонії, втоми, напруження, стресу); характері енергетичної та інформаційної адаптації людини до процесу взаємодії з об'єктом праці; працездатності – потенційній готовності та фактичній можливості людини виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні ефективності впродовж певного часу.

I. Тітов (2011) пропонує такі етапи розгортання діяльності:

1-й етап – мотиваційно-актуалізуючий, спрямований на самореалізацію ідеальної внутрішньої розумової дії, ідеї, програми тощо у зовнішньому плані;

2-й етап – інформаційно-орієнтує, що орієнтує суб'єкта в актуальній предметній ситуації, умовах зовнішньої діяльності, в якій реалізується думка, програма, образ;

3-й етап – цілеспрямованої самоактуалізації, розгортання, самореалізації внутрішнього плану ідеальних розумових дій, ідей, програм у зовнішньому плані – спочатку через внутрішньомовленеві, усне мовлення про себе, а потім і через зовнішньомовленеві та зовнішньоманіпулятивні, мануальні й інструментальні, операції, дії, в цілому – через діяльність перетворення, впливу на предметну, психологічну і соціальну діяльність;

4-й етап – предметного креативно-продуктивного впливу, змінювання, перетворення матеріальної, ідеальної і соціальної діяльності в її актуальній зоні найближчої і віддаленої соціальної і предметної дії;

5-й етап – емоційно-почуттєвого зворотнього зв'язку між результатами перетворення у зовнішньому світі і плані, цілями внутрішнього.

Отже, у системно-психологічній характеристиці трудової діяльності можуть бути виділені такі складові: потреби і мотиви праці, предмет праці, інформаційна основа праці, мета праці (завдання), знаряддя праці з вироблення продукту, фізичне і соціальне середовище, суб'єкт праці.

З точки зору соціально-професійного підходу на поняття *життєдіяльність*, на наш погляд, заслуговує уваги трактування соціальної сфери діяльності людини українським дослідником А. Ягодкою (2000), який вважає, що соціальна сфера є не лише категорією, яка є сукупністю галузей і видів діяльності, підприємств, закладів і установ, що мають забезпечувати задоволення потреб людей у матеріальних благах, послугах, відтворенні роду,

створенні умов для співіснування і співпраці людей у суспільстві згідно з чинними законами і загальноприйнятими правилами, але й сферою суспільної життєдіяльності, яка спрямована на розвиток в людей духовності, виховання совісті, здатність розрізняти добро і зло, оцінювати свої вчинки, формулювати для себе моральні приписи і вимагати їх виконання (Ягодка, 2000). Важливою умовою формування готовності до життєдіяльності є наявність відповідних якостей, і в першу чергу схильностей та здібностей особистості до майбутньої професійної діяльності. Вона розвивається на основі засвоєння загальних і професійних знань, формування вмій та навичок, удосконалення сформованих професійно важливих якостей особистості.

Врахування результатів діяльності (її матеріальних та духовних продуктів, а також вплив на інших людей у процесі безпосереднього спілкування з ними) дозволяє правильно оцінити масштаб особистості як члена суспільства. В психологічному аспекті найбільш важливим є виявлення того, що саме у зв'язку із досягненням конкретного результату стало для особистості як основне підкріплення, джерелом щастя, задоволення. Цей погляд на емоційний результат досягнень підкріплюється висловлюваннями наших досліджуваних, українських зимівників, які відмічають велике задоволення від виконання і результатів власної діяльності як члени УАЕ.

Без урахування ролі «завтрашніх радощів» (А.С. Макаренко), тобто очікування майбутніх досягнень, захоплюючого, відтермінованого підкріплення, важко розкрити стимулююче значення цілей, програм у регуляції діяльності. Від примітивних форм задоволення та невдоволення, на нашу думку, слід відрізнити високі форми задоволення досягненнями, гідними людини, та незадоволення при їх відсутності. Активне ствердження цінностей прогресивного суспільства, возвеличення його ідеалів та задоволення, яке відчувається від цього, духовно збагачує особистість і являє собою найбільш розвинену, «пронизану» соціальним змістом форму підкріплення людської діяльності.

До ряду специфічних людських видів підкріплення слід віднести також підкріплення оцінкою – породження спільної праці, колективної взаємодії з оточуючим світом. Важлива роль цього виду підкріплення обумовлена тим, що від суспільної оцінки особистості та дій людини залежить її реальне місце у групі, а також емоційний комфорт при виконанні діяльності. Особливо велику роль суспільна оцінка спільної праці відіграє в умовах замкнутого колективу (як на антарктичній станції), коли члени єдиної команди цілком залежать від результатів діяльності один одного. Саме через досягнення позитивних суспільних оцінок схвалення є для людини найпотужнішим позитивним підкріпленням, нерідко переважаючим усі вроджені безумовні підкріплення.

Інформаційна основа трудової діяльності – це орієнтувальна основа праці, яку складають необхідні предметні знання про усі складові трудового процесу взагалі і спеціальні знання щодо конкретної трудової діяльності, в яку включений фахівець.

Мета діяльності – це заздалегідь уявлюваний результат трудової діяльності людини. Мета виникає у свідомості людини на основі активізації попереднього

ланцюгу процесів актуалізації суб'єктних потреб, їх об'єктивізації у мотивах, інформаційно-пізнавального пошуку, орієнтації у предметній діяльності. За відсутності безпосередньої можливості задоволення потреб і мотивів визначається мета, яка може бути тією чи іншою мірою віддаленою й загальною, чи більш близькою й конкретною. Дослідженню мети і мотивів діяльності українських зимівників також приділяється увага у нашому дослідженні.

За метою, або передбачуваним результатом, що визначає професійне завдання, І. Баклицький вирізняються такі професії, як:

- гностичні, пов'язані з тим, як розпізнати, розрізнити, визначити, оцінити, розібратись, перевірити;

- досліджувальні – як віднайти, придумати, знайти нове знання, зразок, варіанти;

- перетворюючі – відповідно до завдання обробити, упорядкувати, організувати, вплинути, обслужити, транспортувати тощо (Баклицький, 2008).

Українські зимівники виконують таку професійну діяльність в екстремальних умовах, що поєднує у собі всі перераховані автором типи професій.

Знаряддям праці виступають не тільки оброблюючи інструменти, але і будь-які засоби, що підсилюють здібності людини у взаємодії з предметом праці. Це і вимірювальні інструменти, і устаткування, і автомати, і апарати, і «функціональні засоби організму й особистості» (засоби мови, поведінки, правила вирішення теоретичних і практичних завдань тощо). На станції «Академік Вернадський» спеціалісти з інженерії, механіки, дизелісти, інші фахівці з технічних спеціальностей приділяють багато уваги вдосконаленню технічно-матеріальної бази станції, втілюють науково-технічні розробки щодо інструментів і обладнання забезпечення роботи приміщень.

Фізичне середовище може бути комфортним, нормальним, екстремальним, шкідливим, небезпечним для життя працівника. Соціальне середовище характеризується складом та специфікою групи, її організацією, груповими нормами, системою підпорядкування, психологічним кліматом, груповою згуртованістю та ін. До особливих і екстремальних видів діяльності традиційно відносять космічну, полярну, авіаційну, морську, військову, пожежну, рятувальну та інші галузі (Кокун, 2010; Смирнов, Долгополова, 2007; Vus, Kravchuk, 2017). Умови життєдіяльності в Антарктиці, як визначає Г. Пишнов (2012), відносяться до особливих та екстремальних, з напруженою працею. Вони характеризуються дією інтенсивних екстремальних чинників, появою негативних функціональних станів працівників, можуть представляти потенційну небезпеку для здоров'я і життя людини. Діяльність фахівців відбувається з підключенням надможливостей організму і психіки.

Основну роль в процесі діяльності відіграє суб'єкт праці – це особистість працівника з певною професійною підготовкою, рівнем професійної майстерності тощо. Суб'єктом праці виступає особистість працівника або колектив особистостей, що виконує суспільну організовану трудову діяльність.

У нашому дослідженні це колектив Української антарктичної експедиції, що працює в екстремальних умовах Антарктиди.

Щодо організації діяльності та підвищення її ефективності в колективі, Л. Карамушка розвиває ідеї організаційного розвитку, фундатором якого був К. Левін (Lewin, 1958). Л. Карамушка (2013, 2007) розуміє організаційний розвиток як процес підвищення ефективності організацій за допомогою засобів психології, що стосуються формування і розвитку колективу. Одна із задач організаційного розвитку, на думку автора, полягає у розширенні стратегій, структур і процесів для ефективної роботи організацій та зміцнення здоров'я працівників, у тому числі і психічного. Це положення є дуже актуальним для нашого дослідження, адже колективи антарктичних станцій співпрацюють у доволі екстремальних умовах у відносно замкнутому колективі. Також авторка виділяє такі аспекти розвитку організації, як віковий та гендерний. Чималу роль у висоті рівня розвитку організації, на думку автора, відіграють такі організаційно-професійні характеристики персоналу, як престижність і посада, що мають працівники.

У дослідженні С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової (2006) брали участь 84,9 % жінок і відповідно 15,1 % чоловіків (Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерний аспект, 2006). У нашому ж дослідженні жінки складають лише 2,8 %. За віковим складом вибірка дослідниці мала такий розподіл: фахівці 22-30 рр. – 19,0 %; 31-40 рр. – 33,1 %; 41-50 рр. – 30,1 %; 51 р. і старше – 17,8 % (Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерний аспект, 2006). У нашому дослідженні ми спиралися не на показники віку досліджуваних, а на роки їх народження, враховуючи той факт, що достатньо велика кількість українських зимівників їздила в річні експедиції до Антарктиди кілька разів і, відповідно, переходила з однієї вікової категорії в іншу, більш старшу (тільки за 10-ть років наших досліджень таких зимівників нараховується 39,6 %). У результаті факторного аналізу, проведеного авторами (Карамушка, Зайчикова, 2006), виявлено, що більш активними в розвитку організацій є представники вікових груп 31-50 рр., більшою мірою, чоловічої статі. Певною мірою такі дані збігаються з нашими даними, що буде продемонстровано у розділі 4.

Також в означеній роботі (Карамушка, Зайчикова, 2006) нашу увагу привернув той факт, що проведене дослідження показало, що під «організаційною зрілістю» слід розуміти такий етап розвитку організації, коли працівники чітко знають цілі організації, беруть участь у їх визначенні та проявляють свої здібності та ентузіазм у роботі. Це також надзвичайно важливе для виконання діяльності командою українських зимівників на станції «Академік Вернадський».

З огляду на це останнім часом інтенсивно розвиваються дослідження професійної діяльності в екстремальних умовах, основне завдання яких полягає у психофізіологічному аналізі діяльності людини, оптимізації її функціональних станів, розв'язанні завдань професійного відбору та придатності, визначенні та

формуванні важливих для виконання певної професійної діяльності індивідуально-психологічних якостей людини.

Наступний підхід – *вітально-орієнтований* – представляє важливість у життєдіяльності життєвих сил людини, її індивідуальну та соціальну суб'єктивність як основу життєдіяльності, та дозволяє сприймати життя в русі і розвитку, як процес її безперервного відтворення через діяльне існування індивіда, здійснення їм суб'єктної ролі в соціокультурному та екологічному просторах (Генсон Р., Генсон Ф., 2019; Кокун, 2013; Ларссен, 2016; Моїсеєнко, 2016; Рибалка, 2010).

Життєві сили, за даним підходом, виступають у вигляді здібності людини як біопсихосоціальної істоти ефективно здійснювати свою життєдіяльність у різних сферах діяльності суспільства. Вони органічно пов'язують індивідуальну та соціальну суб'єктивність людини і життєвий простір її буття. Залучення психофізіології до розв'язання практичних завдань, які виникають у різних сферах життєдіяльності суспільства, визначається зростанням ролі т. зв. людського фактору – психологічних, соціально-психологічних та психофізіологічних властивостей людей, які проявляються в їхній конкретній діяльності, впливаючи на її ефективність та якість (Методика поліхромно-адаптаційної біорегуляції психофізіологічного стану людини, 2006; Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015; Пишнов, 2012; Терлецька, 2016).

Останнім теоретичним комплексним підходом є *системно-екологічний* підхід, пов'язаний з синергетикою і екоантропоцентризмом. У межах даного підходу життєдіяльність розглядається як буття людини в екологічному середовищі, у якому розвиток людини підтримується через його зміну (Вознюк, 2012; Міхеєнко, 2013; Шутц, 2019).

Життєве середовище людини включає чотири аспекти виміру: природний, пов'язаний з станом води, повітря, рослинного і тваринного світу; штучно створений, який вказує на рівень розвитку технологічної цивілізації; інформаційний, що оцінює розвиток комунікаційних мереж; соціоантропологічний, характеризує самопочуття інших людей, з їх образом і стилем життя (Міхеєнко, 2013). Всі ці взаємодіючі між собою системи складають безпосереднє оточення індивіда.

В. Зацарний, Н Праховнік (2016) вважають, що життєве середовище людини складається з природного, соціокультурного та техногенного середовищ.

Життєдіяльність – це така форма організації життя і цілеспрямованої діяльності, за якої повністю або частково забезпечуються її потреби і запити людини. Неможливо досліджувати психологічні особливості людини, колективу чи суспільства, не враховуючи їх місця в навколишньому середовищі і стану цього середовища. Тому ми досліджуємо психологічні особливості людини в її існуванні у певному середовищі, поряд з особливостями цього навколишнього середовища саме в системі «людина – життєве середовище».

Людина в цій системі виступає одним з елементів системи – її суб'єктом, життєве середовище – другим елементом, її об'єктом. Життєве середовище

розглядається як частина Всесвіту, де перебуває або може перебувати в даний час людина і функціонують системи її життєзабезпечення. Стосунки між людиною і природним середовищем Антарктики є настільки специфічними і обережними, що про них попереджають всіх, хто ступає на Антарктичний материк, наприклад, із собою не можна привозити представників живої флори і фауни (рослини, домашні тварини), не можна утилізувати неорганічне сміття (його забирають кораблі, навіть недопалки не можна викидати на вулиці) і, звичайно, є заборона на знищення тварин Антарктиди.

Взаємозв'язок життєдіяльності з оточуючим середовищем може бути представленим у наступній таблиці (Див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Взаємозв'язок життєдіяльності з навколишнім середовищем

Система життєдіяльності				
Життя	Діяльність	Оточуюче середовище		
		штучне		природне
		соціальне	побутове	

Збереження життєдіяльності людини можливе шляхом максимально дбайливого ставлення як до власної природи, так і до соціально-екологічного середовища. Даний підхід на основі поняття «модель життя» розглядає адаптацію до різноманітних умов середовища людей як системно-організованих суб'єктів життєдіяльності (Пишнов, 2012). Будучи життєвими системами, вони намагаються підтримувати рівновагу зі своїм оточенням. Порушення адаптивного балансу рівноваги призводить до виникнення різних соціальних, психологічних, екологічних та інших проблем.

Що стосується життєдіяльності в екстремальних умовах, її проблемами займається психологія життєдіяльності в особливих умовах – одна із галузей психології, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності (Корольчук, Крайнюк, 2006; Смирнов, Долгополова, 2008 та ін.). Автори розглядають питання, що є актуальними для життєдіяльності особистості в екстремальних умовах, а саме:

- особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з ризиком для його життя та здоров'я при виконанні професійних обов'язків;

- інших осіб, які постраждали внаслідок дії зазначених чинників;
- пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

За інтегральними оцінками, до таких категорій осіб належать пожежники, рятувальники, співробітники правоохоронних, спеціалізованих органів, військовослужбовці, космонавти, моряки, пілоти, охоронці, шахтарі, водії, спортсмени, працівники АЕС, а також особи, що стали жертвами подій, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності вказаних категорій фахівців

(так, наприклад, ліквідація наслідків стихійного лиха, природних катаклізмів, боротьба з організованою злочинністю, тероризмом, корупцією, оперативно-пошукова діяльність, миротворчі місії в інших країнах тощо).

Об'єктом дослідження проектування психології діяльності в особливих умовах є факти та закономірності формування, функціонування суб'єктів діяльності (індивідуальних, групових) у різноманітних умовах середовища. При цьому розуміється середовище у широкому сенсі – як таке, що містить предметні, соціально-психологічні, психофізіологічні, організаційні, гігієнічні, естетичні складові та чинники безпеки діяльності тощо. У свою чергу, діяльність в особливих умовах охоплює такі окремі її види як спілкування, гра, навчання, оперативно-службова та службово-бойова діяльність.

Змістом психології діяльності в особливих умовах є дослідження і/або проектування процесів, що характеризують суб'єкта діяльності (як індивідуального, так і групового) у відповідних (врахованих чи проєктованих) середовищах перебування (проєктування, програмування, управління цією діяльністю) (Смирнов, Долгополова, 2008). Робота в екстремальних умовах передбачає підвищений фактор ризику, дефіцит інформації і часу на обміркування, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання задачі, наявність неочікуваних перепон у виконанні технічних і психологічних завдань.

Всі названі авторами фактори також спостерігаються і в діяльності українських зимівників на станції «Академік Вернадський» і, відповідно, така життєдіяльність висуває підвищені вимоги до стану психічного здоров'я полярників. Сильні емоційні й фізичні навантаження створюють передумови до виникнення у представників ризикованих професій психічних, соматичних розладів, а також суїцидальної поведінки (на жаль, нам відомо про один прикрий випадок суїцида серед українських зимівників під час зимівлі). В таких екстремальних умовах роботи важливими чинниками є стресостійкість та адаптивність особистості, за відсутності яких можливе емоційне вигорання. Слід відмітити також і схильність до самопожертви у представників ризикованих професій, яка зумовлена альтруїзмом.

Саме поняття «екстремальний» (від лат. *extremum* – крайній) використовують для об'єднання понять як максимуму так і мінімуму. Екстремальні умови можуть створюватися не лише максимізацією, але й мінімізацією (дефіцитом) діючих факторів. В обох випадках це призводить до виникнення екстремальних умов. Проблемами екстремального способу життя та екстремальними видами діяльності займається відносно молода галузь психології, яку визначають по-різному – психологія діяльності в екстремальних умовах, психологія праці в особливих умовах, екстремальна психологія, та екстремальна психопедагогіка. Проте варто вказати, що вивченість екстремальної психології на даний момент є недостатньою, і існує потреба подальшої розробки питань, пов'язаних з діяльністю в екстремальних умовах.

Життєдіяльність в екстремальних умовах передбачає певну загрозу для життя. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості, її

установки. Однак, роль морально-психологічного фактору і професійної підготовки у діяльності людини в екстремальних умовах не слід переоцінювати. Необхідно враховувати, що навантаження, які впливають на психіку людини при загрозі життю – це перш за все навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у кожної людини індивідуальні, тому і екстремальні навантаження по-різному впливають на самопочуття різних людей. У деяких людей, в момент, коли критична ситуація висуває специфічні вимоги до діяльності, може настати етап психічної нестійкості. Тому питання психологічного відбору з точки зору як психофізіологічних властивостей кандидатів до діяльності в екстремальних умовах, так і їх соціально-психологічних якостей є надзвичайно важливими.

Робота в екстремальних умовах призводить до переживань кризових станів суб'єкта. Причиною таких станів є професійне «вигоряння», яке призводить до стресів і неможливості адаптування до змінених умов праці. Представники ж ризикованих професій, за даними М. Корольчука, В. Крайнюка (2006), Б. Смирнова, Е. Долгополова (2008) є однією з категорій людей, яка схильна до переживання кризових станів. Як правило, професійна криза проявляється в трьох іпостасях: емоційному виснаженні, цинічній оцінці відношення до праці і її результатів, а також недостатності відчуттів власних досягнень. При емоційному «вигорянні» людина почуває втому та виснаженість. У випадку цинічного відношення до праці людина починає ненавидіти свою діяльність, а отже робота не дає бажаних результатів, не дає відповідного почуття значимості і задоволення від зробленого.

Дослідження, що проводилися на антарктичних станціях інших країн, також демонструють, що в результаті життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників спостерігається погіршення самопочуття, настрою, розлади сну та зниження працездатності (Chen, Wu, Li, Zhang, Xu, 2016; Collet et al., 2016), визначається підвищена напруженість, дратівливість, навіть виникає гнів по відношенню до оточуючих співробітників і саморозгубленість (Zimmer, Cabral, Borges, Cêco, Nameister, 2013). Також зарубіжні дослідники відмічають, що у деяких зимівників формуються тривалі порушення настрою з ознаками депресивності (Khandelwal, Bhatia, Mishra, 2017; Palinkas, Suedfeld, 2008; Roberts, 2011). Як правило, за спостереженнями авторів, підвищений рівень тривожності та стійкої напруги є більш характерним для заключної фази перебування в антарктичній експедиції (Bhargava, Mukerji, Sachdeva, 2000; Khandelwal, Bhatia, Mishra, 2017)

Поведінка людини в екстремальних умовах, а також наслідки, які спричинені такими умовами, впливу на особистість – все це належить до кола перспективних питань психології. Актуальними мають стати дослідження, діагностика, а також корекція психічних порушень особистості, яка перебувала (або постійно перебуває в екстремальних умовах існування). Серед психічних відхилень, які діагностуються у людей, що перебували в екстремальних умовах, мають місце порушення когнітивних психічних процесів, психічна дезадаптація, спектр психосоматичних розладів, афективно-шокові реакції, істеричні психози,

різноманітні види неврозів тощо. Думаємо, що події останнього часу у нашій країні, пов'язані з веденням воєнних дій, окупацією українських територій, перенесенням трагічних подій нашими співгромадянами внаслідок війни з російськими окупантами, принесуть немало гіркого досвіду про вплив перебування людини в екстремальних ситуаціях.

В свою чергу, життєдіяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до спеціалістів, які в таких умовах працюють – вони повинні вміти постійно контролювати свій стан, швидко приймати рішення, адекватно оцінювати ситуацію, а також бути готовим допомагати іншим. Це потребує від працюючих в екстремальних умовах (зимівників у тому числі) значних психічних зусиль і психологічної стійкості.

Тому ми вважаємо, що доцільним є діагностика негативних впливів на особистість, яка перебуває в екстремальних умовах діяльності, а також корекція результатів цих впливів на ранніх етапах. Зокрема важливим є впровадження тренінгових форм роботи серед працюючих в екстремальних умовах з метою оптимізації психологічного здоров'я, а також вміння адаптуватися до складних екстремальних умов діяльності.

Що стосується проблеми готовності до екстремальних умов життєдіяльності українських зимівників, такими питаннями займається група науковців (медиків, фізіологів, психологів) Національного антарктичного наукового центру протягом тривалого часу. Вони довели, що у процесі життєдіяльності в період зимівлі змінюється не тільки індивід, а й середовище, в результаті чого між ними встановлюється відношення адаптивності, не завжди врівноважені, оскільки експедиційна діяльність пов'язана з впливом на зимівників численних екстремальних факторів (особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, сенсорна депривація, активація метео- та геліофізичних явищ тощо), що створює додаткове навантаження на функціональні системи організму (Moiseyenko, Sukhorukov, Pyshnov, Mankovska, Rozova, Miroshnichenko et al, 2016).

Протягом 10-ти років відбувалася співпраця між Українським антарктичним центром Міністерства освіти і науки України та Житомирським державним університетом імені Івана Франка. Авторка даного дослідження в якості члена 19-тої міжсезонної наукової антарктичної експедиції 2014 року відвідала Українську антарктичну станцію «Академік Вернадський», яка знаходиться на острові Галіндез архіпелагу Аргетинські острови біля Антарктичного півострова з географічними координатами, що дорівнюють 65° 15' пн. ш. і 64° 16' зх. д. Станція є сучасною науковою лабораторією, вона обладнана новітньою вимірювальною технікою, укомплектована житловими та допоміжними приміщеннями і побутовим приладдям.

Експедиційна діяльність екіпажу станції (11-13 осіб) пов'язана з виконанням наукових досліджень в галузі геології, гідрометеорології, біології, озонотрії, радіофізики, психології, медицини тощо. Особливості життєдіяльності зимівників пов'язані з тривалим (до 13 місяців) перебуванням на обмеженій території, що спричинює соціально-психологічну ізоляцію,

сенсорну та сексуальну депривацію. Також адаптація зимівників проходить в умовах суворого клімату та пов'язаних з ним гідрометеорологічних особливостей, і великою мірою залежить від стабільності психоемоційного стану учасників експедиції.

Дослідження проблеми адаптації до умов перебування в Антарктиці проводяться як українськими, так і зарубіжними науковцями з точки зору різних аспектів. Є. Моїсеєнко (2016) та Г. Пишнов (2011) досліджують фізіологічні особливості адаптації зимівників. Так, науковці встановили, що в учасників українських антарктичних експедицій, так само, як у представників таких професій, як авіадиспетчери, інженери-електронники, пожежні, спостерігається закономірність трансформації хронічного стомлення залежно від рівня напруженості праці. Водночас, автори розробили підходи для визначення рівня «вигоряння» та його попередження з урахуванням різних механізмів розвитку хронічного стомлення фахівців.

А. Гордєєв (2016) займається розробкою інформаційних технологій професійного відбору зимівників з урахуванням психофізіологічного стану організму. Для проведення професійного відбору автором створено комп'ютерну системну програму та накопичено спеціалізовану базу даних. Розроблену технологію експериментально реалізовано на базі кафедри біокібернетики та аерокосмічної медицини Національного авіаційного університету (м. Київ).

О. Коқун і Л. Бахмутова (2020, 2021) досліджують психологічні особливості взаємодії членів українських експедицій в умовах замкнутого колективу. Авторами виділено три сфери спілкування зимівників під час зимівлі (професійна, особистісна, проведення дозвілля) та надані психологічні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків в обмеженому колективі.

Зарубіжні дослідники Mehta M., Chugh G. (2011) досліджують психологічний аспект мотивації до діяльності зимівників індійських антарктичних станцій. Науковці встановили, що важливу роль в адаптації до екстремальних умов мають такі риси із соціальної сфери особистості, які допомагають пристосуватися до незвичної життєдіяльності, а саме: відповідальність за власні вчинки, життєрадісність, позитивний погляд на майбутнє, сміливість, терплячість, доброзичливе ставлення до товаришів.

Наші попередні дослідження стосуються ролі індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників в процесі готовності до діяльності в екстремальних умовах (Мірошніченко, 2016, 2020).

Екстремальність умов тривалого перебування людини на антарктичній станції потребує завчасного формування готовності до дій у екстремальних ситуаціях (наприклад, розчищення території станції під час снігових заносів, регламентних або ремонтних робіт на відкритому просторі в несприятливих метео-кліматичних умовах тощо), передбачає формування психологічної надійності, тобто таких якостей особистості, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, сміливість, самостійність у прийнятті рішень, самовладання, вміння керувати своїми емоціями. У процесі

такої підготовки засвоюються знання про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їх сутність та адекватні варіанти реагування, набуваються відповідні вміння та навички. Українським зимівникам необхідно навчитися прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинників, як раптовість ускладнення ситуації; ризик, зумовлюючий небезпеку для здоров'я і життя; підвищена відповідальність за наслідки своїх дій; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути роботи в складних (психологічно і фізично) умовах та необхідністю виконувати професійні обов'язки.

Під час життєдіяльності на антарктичній станції «Академік Вернадський» особливості психологічної поведінки українських зимівників в екстремальних умовах (а також реакція на наслідки, що спричинені такими умовами) є турботою лікаря станції, якому доводиться бути «психологом мимоволі». В коло його обов'язків входить дослідження, діагностика, а також корекція психічних порушень особистості, яка перебувала (або постійно перебуває в екстремальних умовах існування).

Наші дослідження довели, що майже визначальну роль у готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах відіграє мотиваційна сфера (або підструктура спрямованості і відношень) у структурі особистості зимівника. Науковці у своїх теоретичних побудовах обґрунтовано виходять із того, що основною характеристикою діяльності є її мотив, тобто психічне явище, яке спонукає людину прагнути визначеної (Генсон, 2019; Занюк, 2002; Шутц, 2019; Gladwell, 2008). Для людини, чия життєдіяльність відбувається в екстремальних умовах, характерно зростання прагнення до самоствердження шляхом максимального творчого саморозкриття, самовиразу. Серед вищих потреб людини слід виділити найсильнішу потребу виразити себе, актуалізувати, проявити та розвинути свої здібності – цей вираз, прояв себе ми неодноразово спостерігали у зимівників Українських антарктичних експедицій протягом багаторічних дослідження. Наші спостереження ще раз підтверджують незаперечність поглядів на особистість класиків гуманістичної психології А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, які розглядають прагнення організму до самозбереження та росту як основне джерело мотивів, які спонукають його до діяльності, у концепції самоактуалізації особистості (Maslow, 1954; Allport, 1935; Rodgers, 1957).

Головною умовою самоствердження та самовиразу, здатною дати людині справжнє щастя та надати сенсу його життя, є безперервний рух вперед до реальних, суспільно та особисто значимих цілей, тобто наявність перспективи зростання особистості – цей мотив часто виступає для наших досліджуваних як основний, особливо для зимівників молодого покоління.

Прагненню до можливого більш сповненого самовиразу сприяє потреба у суспільному визнанні, яке виникає в процесі спілкування. Ці особливості виявляються у зимівників настільки виразно й постійно, що становлять собою індивідуальний стиль соціальної поведінки у колективі, характеризують цілі, до яких прагне людина, та способи досягнення їх. Сукупність таких стійких рис становить основу характерних рис особистості, яка працює в екстремальних

умовах. Це сукупність стійких індивідуальних психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.

В. М'ясищев (1960) виділив види загальних стосунків, у яких проявляються особливості особистості: стосунки людини до природи, до громадських інститутів, власності, праці, один до одного та до самого себе. Ці стосунки завжди соціально та біологічно обумовлені. На них позначаються: громадсько-екологічна формація, класова та національна належність, вік, стать, професія – крізь досвід праці, пізнання та спілкування.

Структура таких відношень виявляється у тому, як людина ставиться:

а) *до інших людей*, демонструючи уважливість, принциповість, прихильність, комунікативність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

б) *до справ*, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

в) *до речей*, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

г) *до себе*, виявляючи розумний егоїзм, впевненість, нормальне самолюбство, почуття власної гідності, чи протилежні.

Виходячи із домінуючого способу відносин до себе і до інших людей, Б. Братусь (1985) намічає 4 рівня в структурі особистості. Вони є такими.

I – *егоцентричний*. Він визначається переважним прагненням лише до особистої зручності, користі, престижу. Відношення до себе – як до самоцінності, до інших – лише споживче і визначається тим, чи допомагає цей інший особистому успіху чи ні. Якщо допомагає, то оцінюється позитивно, якщо ні – то негативно.

II – *групоцентричний*. Людина ідентифікує себе з якою-небудь групою і відношення до людей залежить від того, чи входять вони в її групу. Група може бути як маленькою (сім'я), так і великою (народ, нація, партія тощо). Якщо інший входить в цю групу, то він вартий жалості, співчуття, поваги, любові, якщо ні, то ці почуття на нього не поширюються.

III – *просоціальний, або гуманістичний*. За кожною людиною визнається самоцінність та рівність у відношенні прав та свобод. Загальне прагнення особистості цього рівня – на досягнення таких результатів, які принесуть користь іншим, навіть «далеким» людям, людству в цілому. Б. Братусь вважає, що тільки починаючи з цього рівня, можна говорити про моральність, на попередніх рівнях мова може йти лише про мораль – егоцентричну чи групову (корпоративну).

IV – *духовний*. На цьому рівні встановлюються відносини людини з Богом, інша людина набуває в його очах не тільки гуманістичну, але й божественну цінність.

На кожному рівні змінюється уявлення людини про благо та щастя. При цьому існують різні ступені прийняття особистістю цих рівнів: ситуативна, стійка, особистісно – ціннісна.

Спираючись на теоретичні уявлення вітчизняних та зарубіжних авторів щодо структури особистості та ролі мотиваційної сфери у готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах, ми спробували створити модель відповідності спрямованості і відношень у структурі особистості зимівника. Вона представлена на рисунку 1.1.

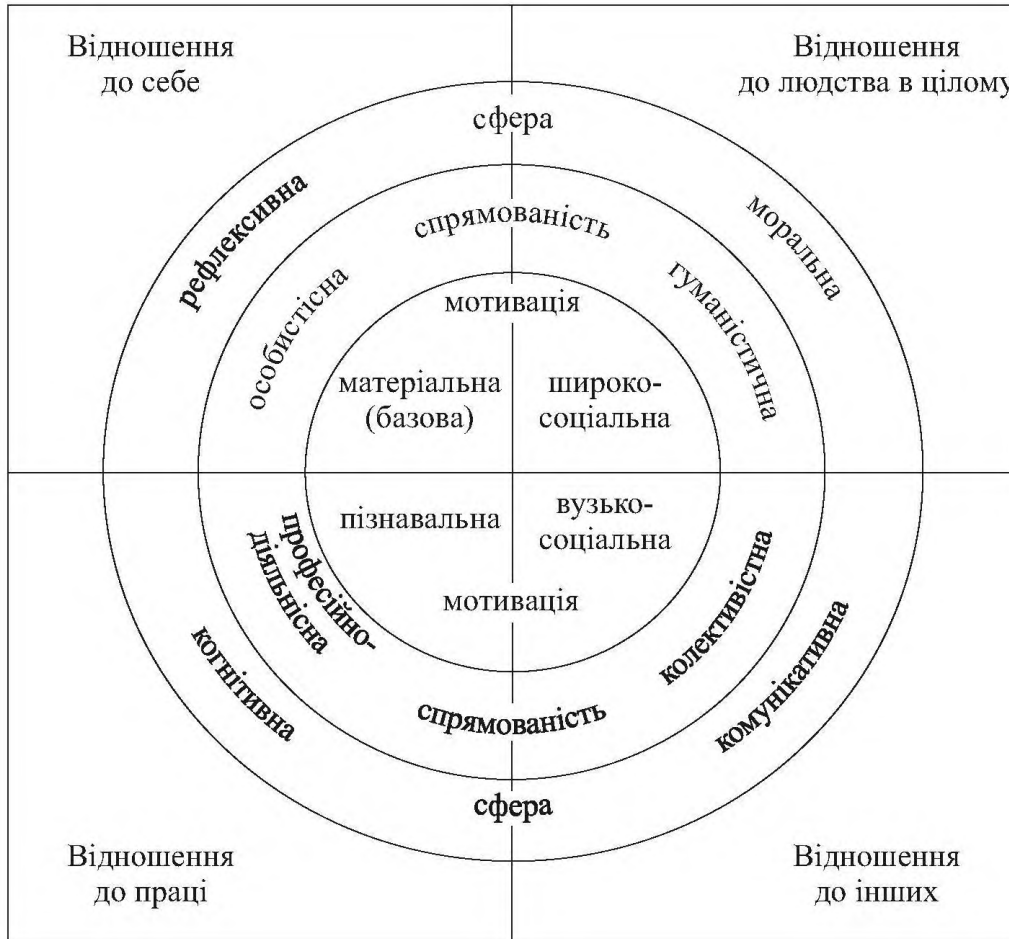


Рис. 1.1. Сфери спрямованості та мотивації особистості українського зимівника

Вважаємо, що спрямованість особистості є головною складовою структури характеру. Вона виявляється у вибірковому позитивному або негативному оцінному ставленні особистості до вчинків і діяльності людей і до самої себе. Залежно від домінуючих матеріальних, соціальних або духовних потреб (до яких ми відносимо пізнавальні та професійно-результативні потреби), ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя зимівника наповнюється корисною діяльністю, коли люди невтомно працюють та виконують свій громадський і професійний обов'язок в доволі складних, екстремальних умовах. Рушієм їх вчинків та поведінки на антарктичній станції є професіоналізм, оптимізм, комунікабельність, почуття патріотизму.

1.2. Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід

У сучасній науковій літературі готовність пов'язується з діяльністю взагалі і професійною діяльністю зокрема, що є важливим у контексті нашого дослідження. Науковці виділяють три етапи наукового дослідження проблеми готовності до будь-якої діяльності. На першому етапі готовність досліджують у зв'язку з проникненням у природу психічних процесів людини. На другому – готовність визначають як певний феномен стійкості та адекватності реагування людини на зовнішні і внутрішні впливи, що зумовлено інтенсивним дослідженням нейрофізіологічних механізмів, регуляції і саморегуляції поведінки людини. Третій етап пов'язаний з дослідженнями в галузі теорії діяльності (Баклицький, 2008; Корольчук, Крайнюк, 2006; Смирнов, Долгополова, 2008; та ін.).

З середини ХХ ст. поняття «готовність» почали тлумачити як якісний показник саморегуляції поведінки людини (G. Allport, 1935; W. Thomas, F. Znaniecki, 1918-1920). Сучасна психологія трактує *готовність до діяльності* як складну динамічну систему, в якій задіяні різні складові психіки, такі як: інтелектуальна, емоційна, мотиваційна та вольова.

О. Булгакова (2016, 2019) у своїх роботах, присвячених дослідженню змісту поняття «психологічна готовність», виділяє кілька підходів до тлумачення цього поняття. Авторка виокремлює такі підходи: життєдіяльнісний, особистісний, функціональний, особистісно-діяльнісний. В залежності від підходу, основним у загальному понятті «психологічна готовність» виступають такі одиничні, як «психологічний стан», «особистість», «функція», «активність у межах суспільних відносин».

У понятті «психічний стан», вказується на ознаки, що характеризують життєдіяльність людини як біосоціальної істоти (стан сну, бадьорості, енергії, втоми, напруженості тощо). Такі стани породжують активність індивідуума до діяльності, готовності діяти для забезпечення сприятливого психічного стану, починаючи із фізіологічних і завершуючи поведінковими діями, що виражаються у відповідних емоційних, пізнавальних, мотиваційних, вольових актах. Представником такого підходу, на нашу думку, є один з засновників вчення про «установку» на діяльність Д. Узнадзе (1961, 1966).

Однак, більш широким поглядом на поняття психологічної готовності є те, що основою психологічної готовності особистості є система відносин у соціумному оточенні та її конкретизація у діяльності. Психологічна готовність включає в себе, з одного боку, запас професійних знань, умінь і навичок, з іншого – риси самої особистості: переконання, здібності, інтереси, професійну пам'ять, тип мислення, увагу, спрямованість думки, працездатність, емоційність, моральний потенціал – які мають забезпечити успішне виконання професійних функцій в екстремальних умовах.

У центрі особистісного підходу до розгляду поняття психологічної готовності як стійкої характеристики фахівця, знаходиться поняття

«особистість». Представниками означеного підходу є А. Большакова (2011), яка розглядає готовність як необхідну умову особистісної реалізованості людини в онтогенезі; Я. Васильєв (2000), що звертається до поняття готовності в межах розгляду дослідницького компоненту у спрямованості особистості; Р. Каламаж (2009, 2009-А), дослідниця Я-концепції особистості; І. Подтикан (2006), що розглядає поняття готовності як складову мотиваційної сфери особистості.

В основі функціонального підходу до розгляду питання щодо психологічної готовності особистості до виконання діяльності лежить здатність особи до виконання тих чи інших функцій, в першу чергу, професійних, з наголосом на високий рівень досягнень у діяльності, про це говориться і у роботах І. Баклицького (2000), Л. Виготського (1984), Л. Карамушка (2009), Я. Крушельницької (2003), В. Кучеренко (2000), О. Малхазова (2010), А. Налчаджяна (1988), В. Погрібна (2008); Б. Федоришина (1996), М. Чобітька (2005), В. Ямницького (2005) та ін..

Ідеї особистісно-діяльнісного підходу були закладені у працях Б. Ананьєва (1968), О. Леонтьєва (1977), В. М'ясищева (1960), С. Рубінштейна (1973), вони тлумачать особистість як суб'єкт діяльності, яка обумовлюється характером діяльності і формується в ній. До сучасних праць, що розглядають поняття готовності в межах цього підходу, можна віднести роботи таких українських науковців, як І. Бех (2003), О. Кокун (2011), В. Кузовик (2014), С. Максименко (2014), І. Пасічник (2014), Д. Романовська (2005) Т. Титаренко (2014), О. Чебикін (2009) та ін.. Виходячи з ідей особистісно-діяльнісного підходу, погляд на психологічну готовність можна охарактеризувати як складне інтернальне особистісно-діялісне утворення, визначальною ознакою якого є ставлення до себе як до діяча інтерактивних подій та відносин соціумного буття (Мірошніченко, 2011).

Психологічна готовність в різних сферах професійної діяльності як предмет наукового дослідження розглядається у багатьох працях сучасної української науки. Так, до розгляду питань готовності до педагогічної діяльності відносяться роботи таких авторів, як О. Галус (2007), П. Горностаї (1988), Є. Єгорова (2010), О. Матласевич (2020), О. Мірошніченко (2008), Г. Пирог (2020), Л. Подоляк (2006), Н. Тарновська (1991), Ю. Пелех (2010) та ін..

Психологічну готовність до економічних видів діяльності розглядають: Н. Белік (2021) – розвиток психологічної готовності до ріелтерської діяльності; Л. Богдан (2016) – готовність до діяльності у соціальній сфері; В. Бочелюк (2013) – готовність до управлінської діяльності; Т. Гармаш (2017) – готовність до діяльності у сфері логістики; Н. Сміла (2018) – готовність до лікарської діяльності (Сміла, 2018); О. Кокун, О. Шаміч – готовність до спортивної діяльності (Кокун, Shamich, 2016) та ін.

Велика кількість наукових робіт присвячена психологічній готовності до виконання професійної діяльності у збройних силах: В. Зімана (2012); О. Керницький (2003); О. Колесніченко, О. Матеюк (2006), Я. Мацепура, В. Воробйова (2016); А. Лиман, І. Приходько, О. Махотнюк (2006); Л. Мороз (2019); І. Окуленко (2007); та ін.. Також є роботи, у яких розглядаються

особливості готовності до діяльності у системі внутрішніх справ та охоронній діяльності: І. Ващенко (2003); О. Волуйко (2019); І. Горелов (2008); В. Молотай (2006); Ж. Половнікова (1998); І. Платонов (2000); Н. Полудьонна (2009); В. Ягупов (2005) та ін..

Проблемі психологічної готовності до виконання спільної професійної діяльності присвячені праці таких авторів, як: О. Булгакова (2019); П. Горностай (2014); Т. Кирюшатова (2005); Д. Книппенберг, М. Хогг (2012); У.Шутц (2019); Т. Яценко (2004).

До особливих і екстремальних видів діяльності фахівців відносять космічну, полярну, авіаційну, морську, військову, пожежну, рятувальну галузі (Базалук, 2012; Кокун, 2007; Корольчук, Крайнюк, 2006; Смирнов, Долгополова, 2008). Питанням психологічної готовності до діяльності в особливих і екстремальних умовах приділяється увага в роботах таких науковців, як: Є. Володарський (2013); А. Гордєєв (2016); М. Дворнік (2011); О. Євсюков (2007); Б. Зацарний (2016); І. Коваль (2017); О. Кокун (2004, 2010); М. Корольчук (2006); В. Крайнюк (2007); Е. Ларссен (2016); В. Лебедєв (1989); В. Лефтеров (2008); О. Макаревич (2000); Є. Моїсеєнко (2016); Г. Пишнов (2012); Б. Смирнов, О. Долгополова (2007).

У нашому дослідженні розглядається проблема психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, що відносяться до особливих та екстремальних умов, в яких відбувається діяльність людини. Питанням готовності зимівників до виконання професійної діяльності в Антарктиці присвячені роботи зарубіжних і вітчизняних науковців, таких як: Л. Бахмутова (2017, 2018, 2019, 2022); Л. Висоцька (2007, 2011); В. Ільїн (2003); В. Кузовик (2013, 2014); В. Ластовченко (2003); С.-А. Мадяр (2013); А. Матусов (1974, 1978, 1979, 1983); Є. Моїсеєнко (2008, 2011, 2016); Н. Привалова (2014); М. Barbarito, S. Baldanza, Peri, A (2001); R. Bhargava, S. Mukerji, U. Sachdeva (2000); N. Chen, Q. Wu, H. Li, T. Zhang, C. Xu (2016); Á. Magyar, Ye. Moiseyenko, O. Kovalevska (2015); G. Domuschieva-Rogleva, T. Iancheva (2017), S. Khandelwal, A. Bhatia, A. Mishra (2015, 2017); О. Kokun, L. Bakhmytova (2021); G. Leon, G. Sandal, E. Larsen (2011); В. Mehlhorn, Н. Mehlhorn (2017); М. Mehta, G. Chugh (2011); О. Miroshnychenko, I. Pasichnyk, A. Voznyuk ets. (2020); J. Mullin (2006); L. Palinkas (2001, 2003).

Оскільки ми розглядаємо стан готовності до діяльності в екстремальних умовах, представляємо визначення *«готовність до екстрених дій»*, надану в психологічному словнику В. Шапар (2004: 79). Автор тлумачить означене поняття як здатність швидкого, негайного реагування на непербачувані, нестандартні ситуації та довільну зміну власного стану відповідно до вимог ситуації.

У психологічному словнику за ред. Н. Побірченко (Психологічний словник, 2007) *готовність* визначається як «активно-дійовий стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізованість сил на виконання завдання». На думку авторів, до складових готовності до дій входять знання, уміння, навички, а також такі якості особистості, як наполегливість і рішучість. До структури

психологічної готовності особистості до виконання професійної ролі в екстремальних умовах автори відносять такі компоненти, як *мотиваційний* (ставлення до професійної діяльності); *орієнтаційний* (уявлення про особливості, зміст і вимоги професійної діяльності); *операційний* (володіння способами і прийомами професійної діяльності); *вольовий* (уміння керувати собою в процесі виконання професійних обов'язків, прагнення до досягнення мети); *оціночний* (самооцінка своєї професійної підготовки, усвідомлення власної відповідності вимогам діяльності) (Психологічний словник, 2007: 64-65).

Ядро готовності до діяльності становлять психічні процеси і властивості. Вони є фундаментом якостей особистості. Якості і психологічні властивості особистості, психічні особливості, моральні якості, які є основою установки українського зимівника на усвідомлення виконання професійних функцій, професійної позиції, оптимальних способів діяльності, співвідношення своїх здібностей і можливостей – ось характеристики психологічної готовності в напружених та екстремальних умовах.

Суть психологічної готовності до діяльності в особливих і екстремальних умовах полягає у сукупності моральних та психофізіологічних якостей і можливостей особистості, співвідношенні свідомості і поведінки, вдалого поєднання мотивації діяльності та необхідності її виконання. Підготовку до життєдіяльності в особливих умовах треба розглядати в контексті розвитку особистості. У зв'язку з цим основу формування готовності до професійної діяльності розглядають не тільки як розвиток операційно-технічних умінь та навичок, а й як комплексну здібність – визначальний параметр готовності. Комплексна здібність розглядається як утворення, що складається з мотиваційної (схильність до певної роботи) та інструментальної (інтелектуальні й емоційні механізми регуляції) діяльності сторін (Корольчук, Крайнюк, 2006; Мірошніченко, 2010, 2012, 2014-А, 2017, 2020-А).

Наші дослідження довели, що готовність як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на професійну діяльність, виникає на ґрунті позитивного ставлення до неї і скеровується відповідними потребами та мотивами до даної діяльності (Мірошніченко, 2015-А, 2016-А). Про сформовану психологічну готовність можна говорити лише за умов розвиненості в суб'єкта емоційного ставлення, вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуацій, що виникають, вміння будувати процес спілкування – і наявності таких психологічних здібностей, як мислення, уявлення, спостережливість, комунікативні вміння й комплекс професійно значущих властивостей: емоційна стабільність, самоконтроль, щирість, доброта, наполегливість тощо.

Більшістю науковців готовність до професійної діяльності розглядається як активний стан особистості, який спонукає до дії; як наслідок діяльності; як настанова на виконання професійних завдань, як передумова до цілеспрямованої діяльності, її регуляції, ефективності; як форма діяльності суб'єкта, яка входить у загальний потік його умов. Так, Д. Узнадзе (1966) основною формою готовності до діяльності визначає установку, як модель ймовірної поведінки,

визначення оптимальних способів діяльності, оцінювання своїх можливостей у їх відповідності до очікуваних складнощів і необхідність досягнення певного результату (Узнадзе, 1966).

Якщо ж ми говоримо про виконання професійних обов'язків в умовах проживання на антарктичній станції, йдеться не лише про професійну діяльність, а про життєдіяльність в умовах Антарктики, оскільки і робота (виконання професійних обов'язків), і дозвілля (проведення часу після роботи або у вихідні дні), і виконання повсякденних побутових справ (приготування їжі, прибирання, гігієнічні дії тощо) відбуваються в умовах перебування на станції або в околицях біля неї.

Таким чином, *психологічна готовність до життєдіяльності в умовах Антарктики* розглядається нами в декількох іпостасях: як активний стан особистості, який спонукає до дії; як установка на виконання професійних завдань, як передумова до цілеспрямованої діяльності, її регуляції, ефективності; як форма діяльності суб'єкта, яка входить у загальний потік його життя.

Готовність до діяльності в екстремальних умовах передбачає відповідні мотиви і здібності. Неабияку роль серед психологічних передумов виникнення готовності до виконання діяльності в складних умовах є усвідомлення відповідальності та бажання досягти успіху. Все це цілком можна віднести до особливостей психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

На думку Р. Каламаж (2009), на формування довготривалої мотиваційної готовності до професійної діяльності великою мірою впливають складові компоненти Я-концепції особистості. Автор, поряд із тими структурно-функціональними складовими Я-концепції, що виділяються традиційно (когнітивний, емоційно-оціночний, поведінковий компоненти), досліджує також апперцептивний компонент, що містить еталонний образ професіонала, інтенцію до професійного самовдосконалення та самореалізації. Він забезпечує інтеріоризацію професійної діяльності до системи значень та смислів особистості у реалізації себе в професійному плані (Каламаж, 2009: 6).

О. Кокун (2010) до важливих чинників формування психологічної готовності фахівців до професійної діяльності виділяє такі.

I. Внутрішні (індивідуально-психологічні умови): а) біопсихічні й фізіологічні особливості, що виконують функцію передумов професійного розвитку, впливають на його темп (властивості активності й рухливості нервової системи, загальна психофізична активність та ін.);

б) соціально-професійна активність (позитивний соціально-спрямований рух у процесі професійного становлення, що потребує активізації духовних, психічних і фізичних сил);

в) мотиви професійної діяльності, що забезпечують її успішність (гуманістична спрямованість, специфічна професійна спрямованість і гнучка «Я-концепція», позитивна мотивація досягнення особистості);

г) потреба в реалізації свого професійно-психологічного потенціалу з урахуванням спрямованості на самопізнання, що передбачає відкритість до змін,

філософське і творче ставлення до життя, пошук її сенсу й прийняття відповідальності за самовираження в ній.

II. Зовнішні: а) соціально-економічні умови, що виступають як об'єктивні чинники процесу професійного становлення і є активним, утворюючим сенсом;

б) провідна професійна діяльність, що забезпечує системне бачення особистості;

в) особистісна підготовка, яка включає діяльність з формування та розвитку професійно важливих якостей фахівця, надання психологічної допомоги в особистісному зростанні на базі особистісно-розвивального руху.

Науковцем виокремлено два основних підходи до визначення змісту та структури психологічної готовності: функціональний (психологічна готовність як певний стан психічних функцій, що забезпечує високий рівень досягнень при виконанні відповідного виду діяльності) та особистісний, в якому психологічну готовність розглядають як результат підготовки до певної професійної діяльності. Відповідно до особистісного підходу, О. Кокун розуміє готовність як стійке багатоаспектне та ієрархізоване утворення особистості, яке включає в себе такі компоненти, як мотиваційний, когнітивний, операційний. Такі компоненти, на думку автора, відповідають вимогам, змісту та умовам діяльності та дозволяють особистості успішно здійснювати діяльність.

О. Кокун (2010: 182-190) у структурі психологічній готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах виділяє дві основні складові: особистісну і функціональну готовність. Особистісна готовність, на думку автора, передбачає наявність 4-х компонентів у своїй структурі, а саме: 1) моральна готовність (усвідомлення обов'язку, відповідальності, соціального та особистісного сенсу професійної діяльності, активна життєва позиція, самокритичність, потреба у професійному самовдосконаленні);

2) воляова готовність (впевненість у собі, зібраність, організованість, сміливість, рішучість, самоконтроль, витримка, готовність до ризику);

3) комунікативна готовність (наявність загальних та професійних комунікативних якостей таких як комунікабельність, переконливість, повага до колег, готовність до взаємодопомоги та ін.);

4) загально-психологічна готовність (здібності саморегуляції психічного стану; розвинуті інтелектуальні якості, розвинені здібності до планування, програмування, оцінки результатів діяльності тощо).

У функціональну було включено 6 компонентів: 1) мотиваційна готовність (відданість професії, переконання в її необхідності, потреба в успішному вирішенні професійних завдань, бажання досягти успіху тощо);

2) когнітивна готовність (знання професійних обов'язків, функцій, знання методів, засобів вирішення професійних завдань, усвідомлення своїх можливостей, здібностей та ін.);

3) креативна готовність (здатність генерувати ідеї, гнучкість розуму);

4) орієнтаційна готовність (знання і уявлення про особливості й умови професійної діяльності, її вимоги до особистості);

5) операційна готовність (наявність вмінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань та ін.);

б) оцінювальна готовність (адекватна самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідності результатів діяльності визначеним вимогам щодо неї).

Також О. Кокун виділяє такі стани підготовленості професіонала до виконання їм своїх обов'язків (Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина», 2013: 35):

1) професіонал має знання, уміння, навички та первинне ознайомлення з професією через володіння спеціальністю;

2) професіонал-майстер – у процесі праці користується винаходами, створеними іншими професіоналами;

3) професіонал-творець – самостійно створює винаходи, володіє професією у формі творчості, володіє суміжними професіями, творче проектує себе як особистість.

За думкою О. Кокуна, вирішальну роль в особливостях професійного становлення відіграють індивідуально-типологічні особливості особистості, у першу чергу, характерологічні властивості. Вони впливають як на вибір людиною професії, так і на можливість досягнення «акме-вершин» у реалізації професійного потенціалу. Характер, на думку автора, є соціокультурним феноменом особистості, неповторним психічним утворенням, що визначає індивідуальність людини (Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина», 2013: 59).

І. Горелов (2008) вважає, що усталеного, остаточного визначення готовності до діяльності в науці поки ще не сформувався. Автор виділяє три основні підходи до розуміння готовності, а саме:

1) готовність розуміється як складне утворення, яке включає в себе когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти і виступає як сукупність знань, вмінь та навичок, набутих людиною, а також професійно важливих якостей особистості, що повинен мати фахівець для успішного виконання професійної діяльності;

2) готовність розуміється як певний функціональний стан, якій сприяє ефективній діяльності, забезпечує високий рівень її виконання;

3) готовність розуміється як складне особистісне утворення, що включає в себе професійно важливі якості особистості, вміння і психологічні стани.

О. Чебикін, Л. Ковальова (2009: 75) виділяють такі особистісно-вольові якості фахівця (в освітянській сфері) у структурі готовності: рішучість, сила волі, цілеспрямованість, наявність почуття гумору, емоційність, правдивість, сексуальність, оптимізм, інтуїція у прийнятті рішень, працьовитість. Багато у чому означені якості особисто-вольової сфери представника вітчизняної української освіти збігаються за своєю важливістю з якостями, визначеними нами у українських зимівників. (Єдина якість, не названа зимівниками – сексуальність. Відомо, що до 2019 року українські антарктичні експедиції

складалися виключно з представників чоловічої статі, тому така якість, як сексуальність, була не актуальною).

Стосовно впливу на споживача, О. Чебикін, О. Ковальова (2009: 29-30) пропонують певну схему готовності діяти. На основі представленої авторами схеми ми створили модель готовності до дії (в узагальненому вигляді), що представлена на рис. 1.2.

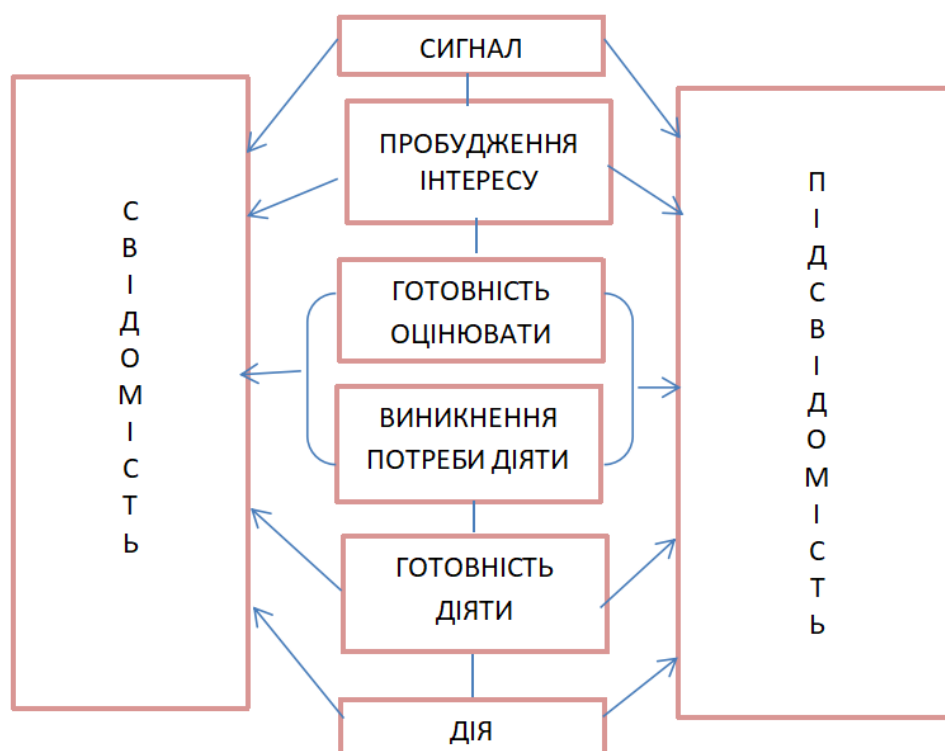


Рис. 1.2. Модель готовності до дії (в узагальненому вигляді)

О. Тарновська (1991) на прикладі педагогічної діяльності запропонувала тлумачення поняття психологічної готовності до діяльності як інтегративне утворення, яке складається з трьох взаємозумовлених і взаємозалежних підструктур:

1) функціональна, до якої входять наступні компоненти: мотиваційний (мотиви вибору професії і спеціальності, орієнтація на її цінності); когнітивний (знання спеціальних дисциплін); операційний (наявність вмінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, модулювання своєї діяльності);

2) емоційна (налаштування на виконання професійних завдань, впевненість у собі як у фахівці, стан задоволеності професією);

3) особистісна, що включає професійно важливі та соціально значущі якості особистості, такі, як: волюві, моральні, якості характеру та ін.

П. Горностаєв виділив 4 підструктури психологічної готовності до діяльності: професійну спрямованість; професійну самосвідомість особистості;

професійні знання, навички і вміння; професійно важливі особистісні якості (Горностаї, 1988).

Схожі класифікації представлені в роботах В. Бочелюка (2003), Л. Матохнюк (2006), І. Окуленко (2006), І. Платонова (2000).

О. Керницький (2003), розглядаючи особливості психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, розуміє психологічну готовність до льотної діяльності як інтегральну властивість і складне психологічне утворення особистості військового пілота, що проявляється як психічний стан його готовності до льотної діяльності та забезпечує оптимальне функціонування психіки й надійність знань, умінь та навичок керування бойовим літаком у складних умовах польоту. У структурі психологічної готовності майбутніх пілотів до льотної діяльності автор виділяє мотиваційний, когнітивний, операційний, емоційно-вольовий компоненти та професійно-важливі якості особистості військового пілота.

Що стосується готовності до діяльності в екстремальних умовах, яку виконують військовослужбовці внутрішніх військ МВС України з охорони громадського порядку, В. Молотай (2006) зазначає, що психологічна готовність передбачає здатність до психологічної саморегуляції особистості, готовність діяти у нестандартних умовах, уміння передбачати події найближчого майбутнього і, в залежності від цього, формувати певну професійну реакцію у складних непередбачених умовах.

Таким чином, на сьогодні склалося кілька підходів щодо трактування готовності до професійної діяльності:

- функціональний, за яким готовність уважають психічним станом особистості, що визначає потенційну активізацію психічних функцій під час майбутньої професійної діяльності;
- особистісний, де готовність виступає цілісним особистісним утворенням, що інтегрує сукупність внутрішніх суб'єктивних чинників окремої діяльності та досліджується переважно в контексті професійної підготовки до неї;
- особистісно-діяльнісний, у межах якого готовність окреслюється як прояв усіх граней особистості, які забезпечують можливість ефективно виконувати професійні функції;
- результативно-діяльнісний, що визначає готовність як результат процесу підготовки;
- акмеологічний, згідно з яким поняття готовності до діяльності тлумачиться, виходячи із самосприйняття людиною діяльності та свого місця в ній. У різних визначеннях це поняття трактується як рефлексія, що може мати різний ступінь – включно до найвищого рівня надрефлексії, коли необхідною умовою формування готовності до професійної діяльності вважається усвідомлення необхідності цілеспрямованого самоформування, усвідомлення особистісної та суспільної значущості здійснюваної діяльності.

Готовність до діяльності включає оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами, упевненість в собі та своїй підготовленості, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення,

самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін. О. Sannikov (1016), говорячи про операторів інформаційних систем, які працюють в екстремальних умовах, також визначає провідну роль самостійності та соціального досвіду особистості серед компонентів системи прийняття в складних ситуаціях. Це ж підтверджують і наші дані (Мірошниченко, 2012, 2018, 2021-Б; Мірошниченко, Пасічник, 2020-А).

М. Корольчук, В. Крайнюк (2006) зазначили, що готовність до діяльності в екстремальних умовах включає не тільки різного роду усвідомлені чи неусвідомлені настанови на певні форми реагування, а й усвідомлення завдання, моделі вірогідної поведінки, визначення оптимальних засобів діяльності, оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами. Автори відмічають необхідність підготовки до такого роду діяльності. Так, завчасне формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях передбачає формування «психологічної надійності», тобто таких якостей, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін.

У процесі такої підготовки засвоюються знання про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їх сутність та адекватні варіанти реагування, набуваються відповідні вміння та навички. Фахівцям, які готуються працювати в екстремальних умовах, необхідно навчитися прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку негативних чинників, зумовлюючих небезпеку для здоров'я і життя; навчитися відчувати підвищену відповідальність за наслідки своїх дій; уміти подолати внутрішній конфлікт між бажанням уникнути небезпеки та необхідністю виконувати професійні обов'язки.

Дослідники особливостей діяльності особистості в екстремальних умовах Б. Смірнов, Є Довгополова (2008) виділяють в готовності такі аспекти: фізична підготовленість, нейродинамічна підготовленість, психологічна готовність, які, в залежності від конкретних умов, ставати провідними. Також вони відмічають, що готовність до діяльності в екстремальних умовах тісно пов'язана з адаптаційними можливостями особистості, що проявляються в різних видах адаптації (фізіологічній, біологічній, психологічній, соціальній) (Смирнов, Долгополова, 2008: 112).

Зарубіжні дослідники з тих країн, що мають постійно діючі антарктичні станції, відмічають зв'язок між психологічною готовністю до діяльності в екстремальних умовах і адаптаційними процесами організму людини, а саме: психофізіологічна адаптація до суворих умов Антарктики залежить від рівня психологічної готовності до виконання професійних обов'язків в складних ситуаціях. Так, М. Mehta, G. Chugh (2011) встановили, що важливу роль у пристосуванні до важких умов відіграють такі соціальні риси особистості, як ентузіазм, відповідальність, оптимістична орієнтація на майбутнє, рішучість та потреба у самореалізації.

Таким чином, психологічну готовність до екстремальних видів діяльності більшість вчених визначають як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем

організму, що забезпечують ефективне виконання необхідних дій. Готовність, як функціональний стан, першою чергою зумовлюється стійкими індивідуально-психічними особливостями, притаманними особистості. Цей стан включає мотиваційний, орієнтовний, операційний, вольовий та оціночний компоненти.

Психологічна готовність є відносно стійким станом, що визначається базовими (зокрема характерологічними) і програмованими (мотиваційними та інтелектуальними) властивостями особистості й проявляється в активно-позитивному ставленні до професії та у сформованій професійній самосвідомості. Тому дослідження готовності до діяльності в екстремальних умовах спрямовані на виявлення певних професійно важливих якостей і здібностей особистості, в яких виділяються такі характеристики:

- позитивне ставлення до виду діяльності;
- потреба в певній спеціальній діяльності, інтерес і схильність до діяльності, усвідомлена мотивація особистості й внутрішнє прийняття вимог діяльності в екстремальних умовах;
- усвідомлення особистістю суспільної значущості праці;
- мотиваційний компонент діяльності, прагнення до самоосвіти і самовдосконалення;
- наявність професійно важливих і соціально-значущих якостей особистості, що забезпечують належне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

Підготовка фахівців до дій в екстремальних умовах довела, що етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Так, дослідження М. Корольчук, В. Крайнюк (2006) серед працівників правоохоронних органів України свідчать, що чим точніше й повніше уявлення про наступний розвиток ситуації, тим більш адекватні методи і засоби реагування особа обирає в необхідний момент.

Результати їх досліджень довели, що існує певна різноманітність психічних станів і реакцій службовців правоохоронних органів перед складними, ризикованими подіями: у половини з них зберігаються нормальні психофізіологічні та психологічні показники, близько 30-ти % досліджуваних відчувають напруженість і невпевненість, у решти спостерігаються ознаки сильного хвилювання і тривоги, до проявів неупорядкованої активності чи надмірної скованості. В останньому випадку актуальною стає пересторога щодо їх можливості взагалі виконувати поставлені завдання. Отже, на етапі підготовки до діяльності в екстремальних умовах набуває особливої значущості своєчасна і якісна інформація про перебіг подій, яка надалі дасть можливість прийняти правильне рішення для розв'язання складних професійних завдань.

На думку авторів, стан психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних причин, зокрема, мотивів поведінки та ставлення до вимог наступного завдання і своїх можливостей. Позитивне ставлення спонукає зацікавленість, пізнавальну

активність, емоційно-вольовий підйом; при нейтральному (пасивному) чи негативному ставленні підготовчі дії потребують більшого напруження, оскільки виникає додаткова необхідність у подоланні бар'єрів негативних емоцій. При відсутності мотивів «на справу» працівник починає керуватися особистісними прагненнями і міркуваннями, ігноруючи інтереси колективу. Має значення також наявність досвіду, індивідуальні особливості особистості та результативність психологічної підготовки на попередньому етапі (Корольчук, Крайнюк, 2006).

Необхідно навчити майбутнього зимівника прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинників: раптовість, несподіваність ускладнення ситуації; ризик, зумовлюючий небезпеку для здоров'я і життя; підвищена відповідальність за наслідки своїх дій; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути небезпеки та необхідністю виконувати професійні обов'язки. А це означає, що зимівник повинен вміти адаптуватися до несприятливих умов як на психофізіологічному, так і на психологічному рівнях. Результати таких досліджень викладені нами в спільній науковій праці співробітників Національного антарктичного наукового центру (Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2016).

Етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Практика свідчить, що чим точніше й повніше уявлення про наступний розвиток ситуації, тим більш адекватні методи і засоби реагування особа обирає в необхідний момент. Так, відбуваються навчання, які організовує Національний антарктичний науковий центр МОН України щодо підготовки українських зимівників до експедиційних умов Антарктики, в навчаннях використовуються розроблені нами методичні матеріали (Мірошниченко, 2016-Б, 2017-А; 2018; Мірошниченко, Моїсеєнко, 2014; Моїсеєнко, Мірошниченко, Мадяр, 2019).

Тому дослідження психологічної готовності до професійної діяльності спрямовані на виявлення певних професійно-важливих якостей і здібностей особистості, в яких виділяються такі характеристики: позитивне ставлення до того чи іншого виду діяльності; потреба у певній спеціальній діяльності, зацікавленість і схильність до діяльності, усвідомлена мотивація особистості і внутрішнє прийняття вимог професії; усвідомлення особистістю суспільної значущості праці, потреба в праці; мотиваційно-смыслову сторону діяльності; мотиваційний компонент діяльності, прагнення до самоосвіти і самовдосконалення.

Важливу роль у явищі готовності до життєдіяльності в Антарктиці, за нашими спостереженнями, відіграють соціальні фактори, в першу чергу, мотивація до діяльності. Мотивація до певного виду діяльності займає одне з найважливіших місць у понятті «соціальна модель особистості» – це тип особистості, який виникає як результат дії певної системи соціалізації і соціального контролю, як результат розвитку особистості у певних соціальних,

етнічних, культурних, історичних умовах. У соціальній моделі особистості українського зимівника, яку ми побудували на основі існуючих теорій особистості, визначена центральна роль мотивації до діяльності в умовах Антарктики у українських зимівників. Вважаємо, що мотивація до діяльності в екстремальних умовах є одним з центральних компонентів особистості зимівника як «уміщення» соціальних норм.

Соціальна модель особистості українського зимівника представлена на рисунку 1.3.

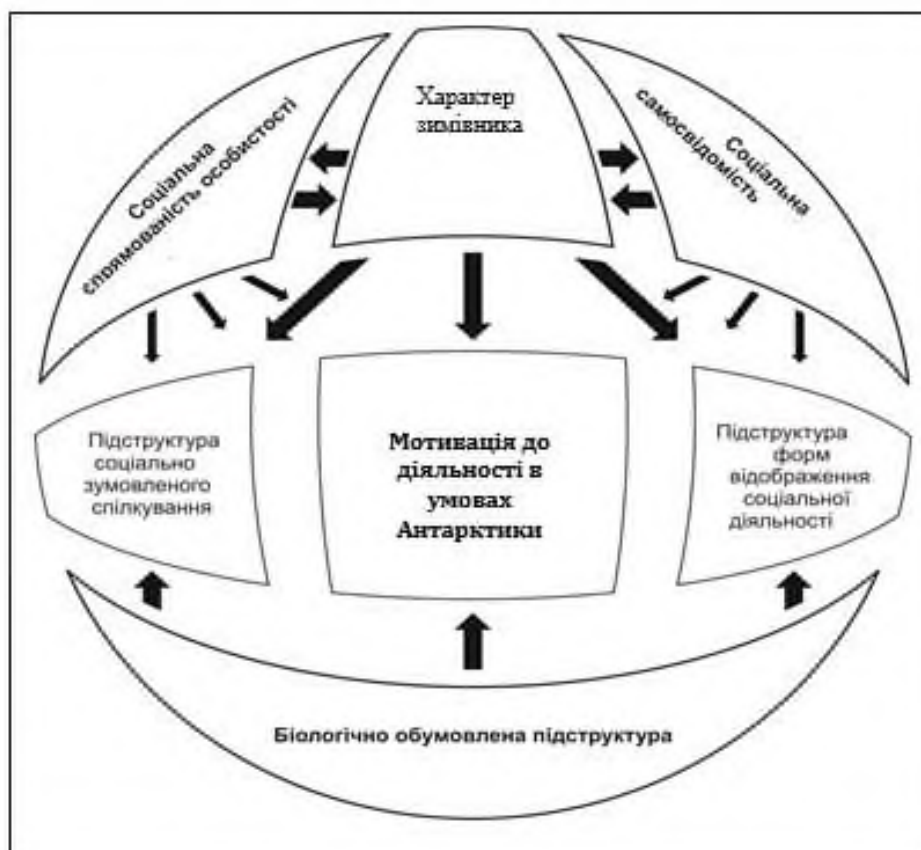


Рис. 1.3. Соціальна модель особистості українського зимівника

Таким чином, проаналізувавши роботи науковців, досліджуючих питання готовності, ми визначаємо поняття «психологічна готовність» як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність, виникає на основі позитивного ставлення до неї і обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами до даної діяльності. Це поняття ґрунтується на особистісно-діяльнісному підході щодо трактування готовності. Психологічну готовність до екстремальних видів діяльності визначаємо як стан мобілізації психофізіологічних систем та психологічних сил організму, що забезпечують ефективне виконання необхідних дій в напружених, особливих умовах.

1.3. Психологічна адаптація як провідний чинник готовності до життєдіяльності в Антарктиці

Поняття «адаптації» та «адаптивності» є одними з основних у дослідженні, тому потребують детального аналізу. Поняття адаптації (від латинського *adaptio* – пристосування) має статус загальнонаукової категорії такого роду, що постають на перетинах наук, таких, як біологія, психологія, соціологія, фізіологія тощо. У найзагальнішому вигляді, в залежності від того, який рівень організації матерії, який аспект реальності є предметом розгляду, може йтись про адаптацію соціальну, соціобіологічну, біологічну, фізичну, психологічну, хімічну та психофізіологічну.

Вітчизняні та зарубіжні автори розглядають поняття адаптації у різних сферах, а саме: О. Базалук (2012) – адаптація до космічних подорожей; І Мороховська (2011) – професійна адаптація у молодих фахівців; О. Kokun, G. Korobeynikov, B. Mytskan, O. Shamich (2019, 2016) – адаптаційні процеси у спорті; С. Клименко (2018) – поняття адаптивності в економічній сфері; О. Кокун (2004) – психофізіологічний аспект адаптації для забезпечення діяльності; С. Мосов, О. Охременко (2004) – соціально-психологічні аспекти адаптації у професійній діяльності; А. Налчаджян (1988), В. Розов (2005), L Philips (1968) – загальні проблеми психологічної адаптації людини; Е. Потапчук (2004), Л. Терлецька (2016, 2016-А), Р. Генсон (2019) – адаптація людини в процесі збереження здоров'я; Є. Моїсеєнко, С. Мадяр, О. Ковалевська (2015); R. Bhargava, S. Mukerji, U. Sachdeva (2000); N. Chen, Q. Wu, H. Li, T. Zhang, C. Xu (2016); Á. Magyar (2015); S. Khandelwal, A. Bhatia, A. Mishra (2017); G. Leon, G. Sandal, E. Larsen (2011) та ін. – процеси адаптації зимівників до умов Антарктики.

Тривале перебування людини в антарктичних умовах може негативно відбиватися на її біологічному, психофізіологічному, психологічному стані та супроводжуватись порушеннями адаптації з наступним розвитком патології. Учасники експедиції постійно перебувають під впливом численних швидко змінюваних екстремальних факторів навколишнього середовища (особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, сенсорна депривація, активація метео- та геліофізичних явищ, тощо), на фоні практично повної соціальної ізоляції, що ускладнює психологічну адаптацію, посилює психоемоційне напруження, призводить до накопичення втоми, зниження якості життя та розвитку стану стресу (Моїсеєнко, 2003; Моїсеєнко, Мірошніченко, Мадяр, 2019; Vakhmutova 2019; Bhargava, Mukerji, Sachdeva, 2000).

Група медиків, фізіологів та психологів, що співпрацюють з Національним антарктичним науковим центром (м. Київ) дослідили, що відношення адаптивності, які встановлюються між індивідом та середовищем, не завжди врівноважені, і це утруднює адаптацію особистості (Moiseyenko, Sukhorukov, Pyshnov, Mankovska, Rozova, Mirosnichenko et al, 2016). Екстремальні фактори середовища створюють фізіологічне навантаження на функціональні системи організму, що, за умови соціальної депривації у поєднанні з зовнішнім

комплексним впливом, здатні викликати своєрідний стан тривалого стресу (Моїсеєнко, 2015, 2016).

Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям. Насамперед, адаптацію розглядають як процес пристосування особистості до умов, що змінюються. Людині доводиться пристосовуватися до екстремальних умов як на рівні фізіологічних механізмів організму, так і на рівні соціально-психологічних процесів («відірваність» від домівки та близьких, необхідність спілкуватися з обмеженим колом членів експедиції, психоемоційні перевантаження під час несення добових вахт, тощо). Звертаючись до поняття адаптивності, вважаємо, що це природна (на фізіологічному рівні) і набута (на психологічному рівні) здатність людини до адаптації, тобто пристосування різноманітних проявів життя за змінених умов.

Феномен адаптації стосовно зимівників ми розглядаємо як процес багаторівневого пристосування, що охоплює такі характеристики людини: організм (біологічний рівень), індивідуальність (психофізіологічний рівень), особистість (соціально-психологічний рівень), фахівець (професійний рівень). Розглянемо детальніше ці рівні адаптації.

Поняття про *біологічний рівень* пристосування (адаптації) ґрунтується на цілісному підході в науці, згідно з яким людське тіло є частиною природи і не відокремлено від навколишнього середовища. Природно, що у контексті біологічної адаптації, за умов високої залежності індивіда від середовища, термін «пристосування» більш точно відбиває суть процесу. Таким чином, людська адаптація до умов життя знаходиться в узгодженні з природними законами та процесами, що тісно взаємопов'язані з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими факторами (Barbarito et al., 2001; Chen et al., 2016; Khandelwal et al., 2015; Mehlhorn et al., 2017; Mocellin et al., 1991; Mullin, 2006; Nicolas et al., 2016; Palinkas, 2001, 2003; Solanas et al., 2016; Steine et al., 2003; Suedfeld, 1991; Suedfeld, Weiss, 2000; Tortello et al., 2018).

Згідно з холістичним підходом, організм людини є частиною Природи та не відокремлений від навколишнього середовища, а біологічна адаптація людини до умов життєдіяльності підпорядковується природним законам і процесам, перебуваючи в тісному взаємозв'язку з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими факторами (Міхеєнко, 2013). На думку О. Міхеєнко, здоров'я людини – це динамічний стан життєдіяльності людини, який характеризується не тільки відсутністю проявів хвороби, а й здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення, а також станом гармонії як у внутрішньому світі людини, так і в зовнішніх проявах: врівноваженості, гарному настрої, оптимізму. Автор вважає, що соматичне і психічне самопочуття в цілому залежать від гармонійної взаємодії всіх елементів організму. Ми погоджуємося з думкою автора, що негармонійність процесів, що здійснюються в організмі, може призводити до порушення адаптаційних процесів, особливо в екстремальних умовах.

Важливий внесок у розробку поняття *психофізіологічного рівня* адаптації зробив Ж. Піаже (1969). Він розглядає процес адаптації як в біології, так і в

психології як єдність протилежно спрямованих процесів акомодациї та асиміляції. Акомодациєю автор вважає як адаптацію до середовища, що забезпечує функціонування організму відповідно до умов навколишнього середовища; а асиміляцією – такий процес, що змінює самі компоненти середовища, переробляючи їх відповідно до потреб організму. Ці процеси тісно пов'язані між собою та опосередковують один одного, проте в кожному конкретному випадку один з них відіграє провідну роль.

Ж. Піаже вважає, спираючись на розуміння психофізіологічної адаптації, що перебіг когнітивних процесів психіки (в першу чергу – інтелекту) слугує засобом адаптації людини як урівноважування двох процесів: асиміляції, зумовленої активністю суб'єкта та акомодациї – уподібнення когнітивних схем до характеристик об'єкта.

О. Tosik, О. Narskin, А. Bosenko (2018) звертають увагу на те, що погіршення екологічних умов середовища проживання актуалізувало проблему збереження і зміцнення здоров'я людей. Результати їх досліджень свідчать, що підвищені фізичні навантаження в екстремальних умовах можуть бути не адекватними для організму людини, сприяючи напруженню психофізіологічних адаптаційних механізмів і зниженню функціональних можливостей. Дослідження показали, що раціонально організовані заняття фізичними вправами є дієвим засобом підвищення адаптаційних можливостей організму. Це підтверджують і наші спостереження за працюючими в екстремальних умовах Антарктики.

До психофізіологічних адаптаційних можливостей індивіда також належать особливості його нервової системи та темпераменту. Поняття психофізіологічної адаптації обґрунтовується в роботах Г. Айзенка та його послідовників (Encyclopedia of Psychology, Vol. 1, A-F 1972: 396). Вони розуміють адаптацію як стан, в якому вимоги індивіда та середовища повністю задоволені (стан гармонії між індивідом і природою або соціальним середовищем); а також як процес, у результаті якого досягається цей гармонійний стан.

Н. Даниленко, слідом за В. Гарбузовим, відносить до можливостей людської адаптації такі її складові, як інстинкти, темперамент, конституціональні особливості, емоційно-вольову сферу, властивості інтелекту, здібності, фізичний стан і навіть особливості зовнішності. Якщо людина має високий рівень адаптивності, це означає, що вона володіє хорошими психофізичними даними, має високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну та фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. Автори вважають, що рівень адаптивності людини може підвищуватися чи знижуватися під впливом виховання, навчання, умов і способу життя (Даниленко, 2019)

J. Strelau (1990) підкреслює необхідність вивчення адаптаційних можливостей темпераменту в умовах конкретного стилю життя. Зокрема, адаптаційні можливості слабкого типу нервової системи, що корелюють з високою реактивністю індивіда і підвищеною чутливістю в ситуації небезпеки,

мають певний еволюційний зміст, оскільки забезпечують більш швидку оцінку слабких стимулів, а тим самим іммобілізацію індивіда в екстремальній ситуації. Проте, у нашій вибірці українських зимівників за 10-ть років досліджень, чия життєдіяльність відбувається у екстремальних умовах, виявилось тільки двоє осіб зі слабким типом нервової системи.

Що стосується особистісної адаптації (на *соціально-психологічному рівні*), ми спираємося на положення А. Налчаджяна (1988), який вважає, що процес адаптації є складним явищем пристосування особистості як у мікросередовищі, так і в макросередовищі життєдіяльності. Автор стверджує, що добре адаптована людина – це така особистість, в якій не порушена рівновага між продуктивністю праці, здатністю насолоджуватися життям і психічними процесами. Адаптивна поведінка особистості, що працює в екстремальних умовах, характеризується прийняттям рішення, правом ініціативи і точним визначенням свого майбутнього.

В межах онтогенетичного діяльнісного підходу автор розуміє соціально-психологічну адаптацію особистості як процес подолання проблемних ситуацій. І, відповідно, адаптованість означає як взаємовідношення особистості та групи, за якого особистість без тривалих конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність та задовольняє основні соціогенні потреби. Автор, в якості специфічних особливостей соціально-психологічної адаптації відмічав активну участь свідомості, вплив професійної діяльності людини на середовище та зміну способів власної адаптації у відповідності з соціальними умовами побуту (Налчаджян, 1988).

Спираючись на дослідження А. Налчаджяна, ми виходимо з припущення, що соціально-психологічна адаптація забезпечує позитивний соціальний досвід, оптимальну професійну продуктивність, психічну рівновагу і готовність до діяльності навіть в складних умовах. У дослідженні українського зимівника ми спираємося саме на це розуміння соціально-психологічної адаптації особистості, оскільки в ньому відображається ідея активності особистості. Така особистість здійснює переважно таку форму адаптації, за якої вона не відходить від проблемних ситуацій, а використовує їх для реалізації своїх цілей, сама планує, здійснює своє майбутнє та переборює труднощі.

Зі свого боку, Е. Ларссен (2016) доводить, що здійснення задуманої мрії відбувається у тому випадку, коли людина вміє працювати в екстремальних умовах, навіть на межі власних можливостей. Автор розробив методіку, щоб стати сильніше та витриваліше для життєдіяльності в екстремальних умовах, і дав таким тренуванням назву «пекельний тиждень». Вони використовуються в Норвегії у підготовці десантників і спортсменів екстремальних видів спорту. Висновок після застосування цієї методіки такий: успіху, а значить, і адаптації до екстремальних умов життєдіяльності досягає така особистість, що має високу професійну мотивацію і велику кількість тренувань. Це цілком можна віднести і до зимівників Українських антарктичних експедицій.

Л. Vakmutova (2019), досліджуючи міжособистісні стосунки у групах українських антарктичних зимівників, підкреслює, що процес соціально-

психологічної адаптації до життєдіяльності в умовах Антарктики великою мірою залежить від індивідуально-типологічних особливостей (темперамент, акцентуації) зимівників та особливостей встановлення соціальних зв'язків між членами довготривалих експедицій: чим більш стійкими є процеси вищої нервової діяльності, чим вищим є соціальний статус зимівника, тим краще відбуваються у нього процеси адаптації.

На соціально-психологічному рівні адаптації науковцями виділяється окремо соціальна адаптація. Так, цікавою є концепція Г. Спенсера (Цит. за Carneiro, 1981), який розглядав процес соціальної адаптації як оцінку здатності особи підтримувати рівновагу своїх життєвих функцій і можливість мати нащадків для продовження роду в межах закону виживання людства. Життя кожного організму (в тому числі соціального), за Г. Спенсером, постає, з одного боку, в якості неперервного, протягом усього періоду його існування, взаємне пристосування внутрішніх сил організму та зовнішніх впливів на нього. Це здатність взаємодіяти з середовищем у залежності від обставин для того, щоб задовільнити сукупність своїх функціональних потреб, котрі й приводять в рух механізм адаптації. З іншого боку, пристосування має місце, коли відбуваються деякі зміни в звичних умовах. Тоді процес адаптації триває, допоки нові умови не стануть узвичаєними для організму. Очевидно, результатом процесу соціальної адаптації людини виступає ступінь задоволеності її функціональних потреб.

Ідеї Г. Спенсера значною мірою вплинули на бачення соціальної адаптації, представлене у межах класичного структурно-функціонального підходу (А. Р. Редкліфф-Браун, К. Клакхон, Б. Малиновський, Т. Парсонс, Р. Мертон). Так, А. Редкліфф-Браун (Цит. за Дельєж Р., 2008) тлумачить соціальну адаптацію як засіб забезпечення окремими індивідами свого існування та пристосування поведінки до потреб соціального життя. Він виділяє зовнішню (пристосування організму до середовища) та внутрішню (процеси підтримання життя в організмі) адаптацію, а також виокремлює поняття екологічної адаптації на позначення процесів пристосування соціального життя до біологічного середовища. Відмітивши, як і Г. Спенсер, принципову роль кооперації для підтримання соціального життя, А. Редкліфф-Браун розвиває власне трактування, відмінністю якого є те, що адаптованість людини визначається на основі оцінки її внеску до спільного соціального життя. Коли ми говоримо про діяльність українських зимівників, це внесок у майбутнє держави.

Соціальна адаптація людини до нових умов життя в контексті зміни її цінностей була предметом дослідження В. Томаса і Ф. Знанецького (Thomas, Znaniecki, 1918-1920). Соціальна адаптація розглядається авторами як процеси, що забезпечують інтеграцію індивідів у стабільну спільноту на основі взаємодії індивідуальних ціннісно-нормативних систем і ціннісно-нормативних систем, існуючих у формі соціальних інститутів.

В межах необіхевіористського підходу (Г. Айзенк і його послідовники) соціальну адаптацію визначають як процес або результат процесу фізичних або соціально-економічних змін у соціальних відносинах. Функціональним

призначенням адаптації є поліпшення здатності до виживання або досягнення значимих цілей групи. З іншого боку, адаптація розглядається як процес досягнення індивідом або групою рівноваги з соціальним середовищем, коли повністю задоволено як потреби індивіда, так і вимоги середовища. (Цит. за Encyclopedia of Psychology, Vol. 1, A-F, 1972: 396).

Представники інтеракціоністського підходу (Л. Філіпс, Т. Шибутані) розглядають адаптацію як єдність процесів перетворення середовища для індивіда і індивіда для середовища і, на відміну від необіохевіористів, які в основному використовують тільки поняття «приспосування», оперують декількома дефініціями. Так, Т. Шибутані (1969) диференціює ситуативну та загальну адаптацію до ситуації (тобто адаптацію до деякої конкретної ситуації та адаптацію до сукупності загальних обставин). Поняття адаптації він вживає щодо означення виробленого особистістю набору способів подолання типових складнощів, а поняття пристосування – щодо адаптації організму до вимог специфічних ситуацій.

Л. Філіпс використовує поняття адаптованості щодо позначення двох типів реакції на впливи середовища: як прийняття соціальних очікувань та ефективну реакцію індивіда на них, з одного боку; гнучкість та ефективність реакції в нових та потенційно небезпечних умовах (Цит. за: Налчаджян, 1988). Подібне розуміння є ширшим від представленого поняття про адаптацію в необіохевіористському підході, оскільки включає до поняття адаптації всі види соціальної активності. Окрім того, представники інтеракціонізму виділяють такі прояви ефективної особистісної адаптації:

1) адаптованість у площині соціально-економічної активності та набуття компетентності, знань, умінь, навичок;

2) адаптованість у площині міжособистісних стосунків як набуття соціальної компетентності, що виражається у здатності адекватно відображати зміни у стосунках та реагувати на них.

Психоаналітичний (психодинамічний) підхід до соціальної адаптації особистості, що спирається на ідеї З. Фрейда (1989) та А. Фрейд (2016), вважається одним із найбільш розроблених і оперує концептуальною системою опису процесів пристосування людини до соціального середовища. В межах цього підходу розглянемо ідеї Т. Парсонса щодо соціальної адаптації особистості, яка визначається ним як процес встановлення/відновлення гомеостатичної рівноваги особистості та зовнішнього середовища, порушеної через конфлікт (Цит за Філософський енциклопедичний словник, 2002: 468). Він розрізняє три типи відновлення такої рівноваги, за допомогою захисних реакцій особистості, що і визначається як соціальна адаптація:

1) аллопластична – здійснення людиною змін зовнішнього середовища для приведення його у відповідність до своїх потреб;

2) аутопластична – процеси внутрішніх змін особистості (її знань, умінь, навичок, структури тощо) з метою пристосування до середовища;

3) пошук індивідом сприятливого для функціонування організму середовища.

Соціальна адаптованість як результат даного процесу розглядається як психологічна рівновага, продуктивність, здатність отримувати задоволення від життя і визначається за характером емоційного самопочуття. Як ми можемо бачити, психоаналітична концепція включає до адаптації не тільки пристосування людини до середовища, але й пристосування людиною середовища до себе, що проявляється у встановленні відношення адаптованості.

Соціальну адаптацію як встановлення певного балансу між вимогами та санкціями з боку соціального середовища й активністю особистості, спрямовану ціннісно-нормативними комплексами суспільної системи, розглядає R. Merton (2001). Автор вирізняє декілька модальностей соціальної адаптації: конформізм, інновативність, ритуалізм, відступництво, повстання (Див. табл. 1.2). Названі модальності адаптації виокремлені за критерієм прийняття або неприйняття культурально схвалюваних цілей та засобів діяльності, а соціальна адаптованість інтерпретується через ступень узгодженості спрямувань особистості з умовами соціального середовища.

Таблиця 1.2

Класифікація форм адаптації за Р. Мертоном

Модальності адаптації	Прийняття культурально схвалюваних цілей	Прийняття культурально схвалюваних засобів
Конформізм	+	+
Інновативність	+	-
Ритуалізм	-	+
Відступництво	-	-
Повстання	Створення нових цілей	Створення нових засобів

Гуманістичний підхід А. Маслоу (Maslow, 1954) і феноменологічний психологічний підхід К. Роджерса (Rogers, 1957: 95-103) розглядають процес соціальної адаптації як послідовність проходження станів конфлікту, фрустрації та пристосування особистісних цінностей до суспільних цінностей, що може мати наслідком конструктивну або неконструктивну модальності адаптації. Відповідно, адаптованість як результат адаптації інтерпретується як ступінь інтеграції (збалансованості) особистості та середовища в поєднанні з тим або іншим станом емоційного самопочуття. Особливо підкреслено роль «Я-концепції» у регулюванні соціальної адаптації (К. Роджерс), метою та результатом якої виступає задоволення потреб особистості, функціонуючої в рамках певних соціальних вимог, тобто адаптованість особистості у соціальному середовищі.

Одним із найцікавіших підходів до розгляду соціальної адаптації та адаптованості особистості є психоаналітична соціологія Е. Фромма (2018, 2020). Аналізуючи з позицій еволюціонізму сутність людини, одним із перших критеріїв відмінності людини від інших тварин цей автор вказує на недостатність інстинктивної регуляції в процесах адаптації до навколишнього світу. Автор вважає, що представники тваринного світу адаптуються до змінюваних умов

шляхом зміни себе самої – аутопластично, а не шляхом зміни оточуючого середовища – аллопластично. Таким чином, тварина живе у повній гармонії з природою, а притаманні їй властивості роблять її стабільною та незмінною частиною свого світу. У контексті пояснення поняття адаптації, вказавши на те, що людська природа є продуктом історичної еволюції, Е. Фромм розмежовує поняття статичної та динамічної адаптації особистості до зовнішніх умов. Автор вважає, що за статичним пристосуванням характер людини залишається незмінним, в ньому проявляються тільки деякі нові звички, а за динамічним пристосуванням в процесі адаптації під тиском обставин відбуваються зміни характеру та особистості в цілому. Статистичне пристосування Е. Фромм пов'язує з процесом асиміляції, а динамічне – з процесом соціалізації. Динамічна адаптація і виступає як розвиток індивіда у процесі пристосування до способу життя в даному конкретному суспільстві.

Взаємодія ціннісно-нормативних систем людини й суспільства складає важливу частину процесу соціальної адаптації особистості, що є важливим у межах нашого дослідження, адже зимівники проходять етапи не тільки психофізіологічної, а також і соціальної адаптації, опинившись в умовах соціальної депривації.

Проаналізовані концептуальні підходи є достатньо різноманітними, проте є один спільний постулат: у якості функціональної спрямованості соціальної адаптації вказується на оптимізацію здатності людини досягати значущих цілей, породжених потребами та їхнім осмисленням. Як відомо, саме потреби виступають джерелом формування мотивів активності людини, одним із важливих моментів якої є цілепокладання. Тобто, вважаємо, що адаптація, зокрема в екстремальних умовах, може бути більш ефективною, якщо у фахівця є позитивна мотивація до діяльності. Також рівень адаптивності людини може підвищуватися через її особистісні орієнтації, систему цінностей, цілей і потреб тощо.

Зауважимо, що у контексті біологічної адаптації людини, за умови високої залежності індивіда від середовища, більш точно відбиває суть процесу термін «пристосування». Стосовно ж соціально-психологічної адаптації частіше застосовується поняття «взаємодія». Воно припускає деяку рівноправність суб'єктів і об'єктів, їх взаємозв'язок, взаємний вплив, взаємну дію. Процес соціально-психологічної адаптації, як взаємодії, щільно пов'язаний з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації. Так, О. Sannikov (2016), дослідивши операторів інформаційних систем, які працюють в екстремальних умовах, визначає провідну роль активності особистості в системі прийняття рішень в складних ситуаціях. Це ж підтверджують і наші дані.

Отже, під соціально-психологічною адаптованістю особистості ми розуміємо той поточний результат процесу соціально-психологічної адаптації, який можна охарактеризувати як здатність людини задовольняти свої потреби у конкретному соціальному середовищі.

Стосовно *професійного рівня* адаптації можна виділити такі особливості, як підвищення професійного рівня фахівця задля кращого виконання обов'язків

в змінених умовах, впевненість у власних силах, розуміння необхідності персональної професійної відповідальності, вдосконалення виконання професійних дій, дотримання правил безпеки тощо.

Особливості адаптації до професійної діяльності в екстремальних умовах досліджують І. Perelygina та Е. Mykhlyuk (2017). Автори досліджують прояви акцентуацій в процесі адаптації до професійної діяльності у службовців Міністерства надзвичайних ситуацій. Представлені в роботі дані свідчать про більш виражений, ніж у зимівників, рівень акцентуацій характеру та деяку професійну деформацію у службовців. Так, Е. Михлюк (2012) відмічає, що такі акцентовані риси характеру, як педантичність, тривожність та шизоїдність проявляються у пожежників-рятувальників та призводять до підвищеного ризику виникнення травм і аварій.

Схожі дані представлені у роботах Л. Мороз (2008), яка досліджувала акцентуації характеру як прояв професійної адаптації у працюючих в системі МВС. Автор доводить, що такі типи акцентуацій, як лабільний, тривожний та нестійкий, спостерігаються у осіб з високими показниками порушень службової дисципліни в професійній діяльності.

Наукова література висвітлює різні аспекти проблеми акцентуації характеру та роль цього психологічного явища в адаптації індивідуума до різних умов, включаючи екстремальні умови (Chen et al., 2016; Mehta, Chugh, 2011; Nicolas et al., 2016; Tortello et al., 2018). У наших роботах також досліджено особливості акцентуацій зимівників у зв'язку з процесами професійної адаптації до умов Антарктики (Мірошниченко, 2013, 2014-Б, 2015), що буде продемонстровано нижче.

Таким чином, представляємо багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності, складовими якої є:

- біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, метеорологічних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режиму і якості харчування;
- психофізіологічна адаптація: стан задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптації;
- соціально-психологічна адаптація: вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, пристосування індивіда до групи; прийняття нормативно-правових вимог перебування у визначених умовах; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання на станції; соціальна адаптація до суспільних змін;
- професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до виробничого процесу; підвищення професійного рівня, самовдосконалення, задоволення виконанням своїх професійних дій.

На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації. Вони є такими.

Фактори біологічної адаптації: загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності; санітарно-гігієнічні умови життєдіяльності; організація побуту, харчування, відпочинку.

Фактори психофізіологічної адаптації: характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності та ін.

Фактори соціально-психологічної адаптації: рівень розвитку духовності індивіда; рівень соціальної і моральної зрілості; рівень психологічної культури; рівень культури поведінки; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; бажання брати участь у загальному житті складу експедиції; комунікативні властивості індивіда; вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції.

Фактори професійної адаптації: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі); задоволення (незадоволення) особистим статусом, своїм професійним рівнем, можливість прояву індивідуальності та ін..

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію особистості як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією професійних, соціальних, біологічних і психологічних факторів. На нашу думку, процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку зимівника) з новими людьми і обставинами.

Адаптацію українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми досліджували через прояви індивідуально-типологічних особливостей у зимівників (ознак темпераменту, акцентуацій характеру), міжособистісних стосунків, впливу адаптації на соціальні фактори; а також досліджували роль вікового фактору у процесі адаптації. Результати досліджень представлені у наступних розділах. Проводячи протягом 10-ти років психологічну діагностику кандидатів до складу Українських антарктичних експедицій, ми виходили з положення, що для кращої адаптації зимівників їх індивідуально-типологічні особливості мають відповідати таким вимогам: емоційна врівноваженість; висока стійкість до втоми; виразні ознаки сильного, врівноваженого типу вищої нервової діяльності; високі показники сенсомоторних реакцій, швидкості та стійкості когнітивних процесів, а також високою мотивацією до діяльності в умовах Антарктики та вмінням ефективно взаємодіяти з іншими членами УАЕ (Мирошниченко, 2016).

Ми вважаємо, що адаптована людина має високу професійну продуктивність, добре самопочуття, емоційну психічну рівновагу,

характеризується життєвою активністю, впевненістю у власних силах. Тому дослідження психологічних характеристик особистості займають ключові позиції в системі обстеження фахівців екстремальних видів діяльності і складають основу прогнозування професійної придатності та адаптації індивідууму до умов соціальної ізоляції та перманентного впливу надзвичайної сили факторів навколишнього середовища.

Висновки до розділу 1

Ми визначаємо життєдіяльність людини як спосіб її існування, професійної та буденної діяльності і відпочинку, що відбувається у постійному контакті з середовищем. На наш погляд, можна виокремити 4-ри підходи до трактування поняття «життєдіяльність»: 1) екзистенційно-змістовий підхід (спрямований на змістове наповнення поняття «життєдіяльність»); 2) соціально-професійний підхід (професійні процеси та форми соціальної діяльності, спрямовані на підвищення рівня життя у суспільстві); 3) вітально-орієнтований підхід (сприйняття життя в русі і розвитку, як процес її безперервного відтворення через діяльне існування індивіда), 4) системно-екологічний підхід (розвиток людини підтримується через зміну екологічного середовища життєдіяльності людини).

Виокремлено та проаналізовано сутність таких підходів до розгляду поняття «психологічна готовність»: життєдіяльнісний, особистісний, функціональний, особистісно-діяльнісний. В узагальненому вигляді представлена психологічна модель до дії, стверджується про центральне місце мотивації у процесі готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. У межах особистісно-діялісного підходу до трактування визначено поняття «психологічна готовність» як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність та виникає на основі позитивного ставлення до неї і обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами. Психологічну готовність до екстремальних видів діяльності визначаємо як стан мобілізації психофізіологічних систем та психологічних сил організму, що забезпечують ефективне виконання необхідних дій в напружених, особливих умовах.

Ми визначаємо адаптацію особистості як комплексний, динамічний процес багаторівневого пристосування до змінених умов зовнішнього та внутрішнього середовища, що охоплює такі характеристики людини, як організм (біологічний рівень), індивідуальність (психофізіологічний рівень), особистість (соціально-психологічний рівень), фахівець (професійний рівень) та передбачає активність самого суб'єкта діяльності, що вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії з новими людьми і обставинами.

РОЗДІЛ 2. МОДЕЛЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

2.1. Моделювання психологічної професіограми особистості українського зимівника

Створення професіограми українського зимівника є однією зі складових дослідження готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, а саме, на антарктичній станції «Академік Вернадський». Взагалі професіограма розглядається нами як описово-технічна та психологічна характеристика того виду діяльності, що притаманний певному типу професії, а також включає до себе психологічні якості особистості, що займається даним видом діяльності. Схожої думки притримуються представники психологічної науки України в галузі психології праці та управління: І. Баклицький (2008), Я Крушельницька (2003), І. Кулініч (2008), О. Малхазов (2010), В. Рибалка (2013) та ін..

Автори вважають, що професіограма включає до себе перелік знань про конкретну професію та є основою професіографічного підходу до організації професійної підготовки фахівця. Що стосується знань про конкретну діяльність українського зимівника, тут неабияку роль відіграють отриманий особистий досвід автора відвідання антарктичної станції «Академік Вернадський» у якості члена сезонного загону, а також думки досвідчених зимівників та керівництва Антарктичного центру. Тому при підборі членів чергової експедиції зимівників перевага надається тим особам, які мають попередній досвід зимівлі та гарно себе проявили в роботі та спілкуванні в команді.

Вважаємо, що у відборі кандидатів на зимівлю необхідно підключати психологічну службу задля співвіднесення знань кандидата про умови життєдіяльності на Антарктиді з реальністю та для створення психологічного портрету спеціаліста, який співвідноситься з психологічними функціями, що притаманні конкретній професії.

Професіограма вважається результатом опису професії: особливості діяльності фахівця; ресурси, що використовуються; виробничі вимоги; вимоги, яким має відповідати виконавець. За І. Баклицьким (2008: 167), професіографія включає різні особливості професійної діяльності, а саме: соціальні, економічні, історичні, технічні, правові, психофізіологічні, гігієнічні, психологічні та соціально-психологічні.

Ми дійшли висновку, що професіограма містить такі компоненти:

- 1) загальні відомості про професію, її соціально-економічне значення і зміст;
- 2) опис трудової діяльності, рівень фізичного і психологічного напруження;
- 3) санітарно-гігієнічні умови виконання трудової діяльності, перелік фізіологічних умов і медичних протипоказань;
- 4) перелік обсягу знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання професійної діяльності;
- 5) характеристика видів і тривалості професійного навчання;

б) психологічна характеристика професійної діяльності (психологічні вимоги до фахівця з виділенням основних, бажаних і небажаних психологічних рис особистості).

Проаналізувавши роботи авторів, що досліджували створення професіограми та професійні особливості діяльності українських зимівників (Антонова, 2019; Мадяр, Ковалевская, 2013; Моїсеєнко, 2011; Пишнов, 2012), ми визначили компоненти професіограми зимівника (Див таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Компоненти професіограми та їх характеристика

Компоненти професіограми	Характеристика компонентів професіограми
Загальні відомості про професію, її соціально-економічне значення і зміст	Діяльність зимівника (полярника) базується на відкритті, освоєнні та науковому дослідженні полярних земель Антарктики
Опис трудової діяльності, рівень фізичного і психологічного напруження	Трудова діяльність заснована на професійних особливостях членів експедиції: наукових співробітників – біолога, радіофізика, метеоролога, озонотриста та ін., команди життєзабезпечення – лікаря, кухаря, дизеліста, механіка, електрика, інженера зв'язку
Санітарно-гігієнічні умови виконання трудової діяльності, перелік фізіологічних умов і медичних протипоказань	Перелік умов згідно нормативних документів законодавства України відповідно до діяльності в екстремальних умовах
Перелік обсягу знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання професійної діяльності	Перелік знань, умінь і навичок згідно класифікатору професій відповідно до видів діяльності членів експедиції
Характеристика видів і тривалості професійного навчання	Професійне навчання відповідно до професій, представлених в експедиції; двотижневе навчання у тренувальному таборі перед початком експедиції
Психологічна характеристика професійної діяльності (психологічні вимоги до фахівця з виділенням основних, бажаних і небажаних психологічних рис особистості)	Якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності (загально-професійні; морально-вольові; соціально-гуманістичні; інтелектуально-когнітивні; психофізіологічно-адаптивні); якості та властивості особистості, що перешкоджають успішності професійної діяльності (небажані та несумісні з діяльністю зимівника)

Спираючись на дослідження зимівника Г. Пишнова (2012) та власний досвід відвідування української антарктичної станції «академік Вернадський», наведемо основні компоненти професіограми (опис трудової діяльності, рівень психологічного і фізіологічного напруження, характеристику функціональних обов'язків, необхідні психологічні якості особистості тощо) таких членів експедиції, як начальник експедиції («base commander»), лікар експедиції, науковий співробітник (на прикладі метеоролога, біолога, геофізика), кухар станції, фахівець зі служби забезпечення життєдіяльності станції.

Звичайно, *начальник експедиції* (за британською традицією, на станції його ще називають «base commander»), є ключовою фігурою на період зимівлі, як для підлеглих, так і у спілкуванні з НАНЦ України. Крім того, що начальник експедиції виконує адміністративні обов'язки, він також є науковим співробітником (як правило, метеоролог, біолог чи геофізик). Він має двох заступників, один з наукової роботи, інший – з технічного обслуговування, які допомагають йому в організації діяльності на станції. Тим не менш, на начальника покладається низка обов'язків, які виконує безпосередньо він. Він несе особисту відповідальність за життєзабезпечення, діяльність, функціонування станції; виконання наукових, профілактичних робіт у приміщенні станції та на приналежній території; зв'язок із керівництвом НАНЦ, іншими адміністративними та науковими установами; міжнародні зустрічі у період відкриття станції для відвідувачів; а основне – відповідає за життя, здоров'я та безпеку підлеглих йому людей. Його праця, за медичними показниками, відноситься до напруженої. Тому відбір і професійна та психологічна підготовка особи на посаду начальника станції мають велике значення в процесі готовності колективу станції до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Як правило, начальник має ненормований робочий день, справжні вихідні дні також бувають рідко. Робочий день начальника експедиції розпочинається о 6.30 ранку (раніше, ніж у його підлеглих) і закінчується о 23.00–24.00, тобто на 0,5–1 годину пізніше за всіх. Начальник складає та затверджує списки чергових на тиждень. До обов'язків начальника входить розподіл усіх чергувань (щоденних, нічних та чергувань на кухні). Також начальник експедиції здійснює організацію і погодження усіх робіт, у тому числі авральних; виїзди в море та на прилеглі острови, пересувань та виходів на відкриту територію. Крім того, начальник відповідає за пожежну безпеку, і тому він організовує та проводить тренування з протипожежної безпеки, а також відслідковує усі зовнішні роботи з точки зору безпеки людей.

Велику роль, якщо не вирішальну, начальник станції відіграє і щодо ефективності злагодженої діяльності різних членів експедиції, підтримання «командного духу», єднання та створення дружнього соціально-психологічного середовища на станції. Що стосується позитивного психологічного клімату в колективі, начальник має відповідальні обов'язки: він як «base commander» зобов'язаний підтримувати психологічний комфорт серед підлеглих йому членів своєї команди. Це передбачає у самого начальника наявність високих моральних

якостей, витримки, толерантності, високого авторитету та попереднього досвіду роботи з колективом. Він повинен вміти проводити як загальні збори колективу, так й індивідуальні бесіди з підлеглими.

Крім цього, начальник станції, поруч з відповідальністю за виконання діяльності фахівцями станції, безпосередньо відповідає і за організацію дозвілля та відпочинку зимівників (спортивні заходи, святкування урочистих подій, привітання з днем народження зимівників тощо). Також начальник експедиції відповідає за роботу кухонного блоку, а саме: безпосередньо здійснює контроль якості їжі та обговорює наперед меню з кухарем на найближчий час.

Лікар експедиції є другою людиною після начальника, яка відповідає за життя та здоров'я усіх зимівників, а також гостей станції та сезонників у відповідні періоди зимівлі (коли розкривається лід і станція може приймати людей з інших материків). Оскільки лікар на станції один, а лікарі у нашій країні, як правило, мають одну спеціалізацію, перед довготривалим відрядженням на Антарктиду, відібраний кандидат на поїздку бере участь у підготовці до зимівлі, а саме: проходить курс додаткової спеціалізації за різними фахами (наприклад, стоматології, травматології тощо), безпосередньо закупає та спакує медикаменти на весь період зимівлі з урахуванням можливої кількості відвідувачів і сезонних працівників, а також бере участь у проведенні медичного, психофізіологічного та психологічного обстеження кандидатів на зимівлю, з метою попереднього ознайомлення зі станом їхнього здоров'я і психологічними особливостями.

На станції, у період зимівлі, у функціональні обов'язки лікаря входить щотижневий медичний огляд стану загального здоров'я, окремих систем організму, очей та зубів, вимірювання тиску та температури тіла всіх членів експедиції. Щомісячно лікар проводить відбір крові для цитологічних та біохімічних досліджень, а також один раз на місяць з кожним зимівником проводить кардіографічні та електроенцефалографічні виміри та психологічні тестування (за дорученням психолога НАНЦ). Також лікар повинен здійснювати профілактичні заходи щодо збереження здоров'я та вживати заходи для підвищення імунітету членів колективу експедиції.

На лікаря станції покладаються відповідальні обов'язки стосовно усунення загрози для життя членів експедиції в результаті непередбачуваних ситуацій. Внаслідок віддаленості від Великої Землі, лікар безпосередньо приймає рішення стосовно конкретної медичної допомоги і повинен її здійснити самостійно. Так, за період проведення нашого дослідження, в одній з УАЕ, лікарю-анестезіологу довелось самостійно провести операцію одному з членів експедиції по видаленню апендикса, з ускладненнями. При цьому велику роль відіграла злагоджена робота всього колективу станції: була розгорнута імпровізована операційна, проведена відповідна стерилізація приміщення і необхідних інструментів, налагоджене необхідне освітлення, організована подача стерильних матеріалів тощо. Робота лікаря була відмічена в Національному антарктичному науковому центрі як відмінна.

Наукові співробітники. Метеоролог виконує різноманітні функціональні обов'язки, які притаманні для цієї професії (заміри різноманітних клімато-метеорологічних показників). Оскільки заміри відбуваються цілодобово, через певний проміжок часу, у метеоролога існує ненормований робочий день та відсутні вихідні та святкові дні. Тому на станції виконують свої професійні обов'язки почергово два метеоролога, в зв'язку з необхідністю моніторингу погодних умов кожного дня.

Робота метеоролога на станції «Академік Вернадський» також пов'язана з напруженістю праці. З самого ранку йому необхідно вийти на метеомайданчик за 70-ть метрів від станції до морського берегу та зняти метеопказники з апаратури. Такі виходи в зимовий час, особливо в негоду, при опадах (сніг, дощ) можуть бути пов'язані з ризиком для власного життя. Якщо за погодних умов були опади, метеоролог підіймається на крижаний купол для відбору опадів зі спеціальної ємності. Цей купол знаходиться на відстані в 1,5 км від приміщень станції, його висота сягає майже 50 м, тому пересування до нього та по ньому небезпечно і потребує від зимівника неабиякої сміливості, вмінь, професійних навичок та витримки.

Геофізик станції, в залежності від технічних завдань на поточний рік та власної кваліфікації, виконує обов'язки сейсмолога, магнітометриста, озонотриста, геофізика-ОНЧ. Напруженість його праці може обумовлюватися також сезонними та добовими періодами. Для його діяльності характерні постійні виходи на відкриту місцевість для знімання показників у відповідні періоди доби, тобто здійснення постійного моніторингу показників. Виходи на крижаний купол, до моря, а також перебування на відкритому повітрі, особливо у зимовий період, пов'язано з особистим ризиком для власного життя і також вимагає від зимівника, що виконує обов'язки геофізика, певної мужності і високої професійної компетентності.

Біолог станції, як і інші науковці станції, працює за власним графіком. До його функціональних обов'язків входить безпосередня робота з тваринним світом Антарктики – пінгвінами, тюленьми, морськими котиками, планктоном і крилем. Також вони досліджують рослини, наземні і морські (у тому числі підводні). До його функцій відноситься проведення мікроскопічних досліджень та фіксація біологічних матеріалів (для цього на станції існує біологічна лабораторія зі спеціальним обладнанням). Вступаючи в контакт з живими істотами, біолог піддається певному ризику «спілкування» з ними, тому його працю можна розглядати як таку, що має особливий ризик для власного життя. Небезпечним є і занурення на глибини холодного моря для збору біологічного матеріалу. У сприятливу пору року і прийнятну погоду біолог виїжджає на близькі острови для проведення досліджень тих видів живої природи Антарктики, яких немає на півострові, де знаходиться українська станція (наприклад, вид пінгвінів – «імператорський пінгвін»).

Однією з центральних фігур антарктичної станції є **кухар**. Від його професійних вмінь залежить увесь харчовий раціон зимівників, задоволення істивних потреб членів колективу зимівлі, врахування індивідуальних

переважань в блюдах меню. Також на кухарі лежить відповідальність не тільки за якість їжі, а також за її правильне збереження, що в умовах тривалого усамітнення команди на антарктичному півострові складає певну проблему. Раціон для зимівників повинен бути різноманітним і висококалорійним, тому добре, коли кухар має фантазію, натхнення у роботі, високопрофесійні навички при готуванні їжі. Крім того, кожної суботи, за старою британською традицією, на станції готується святкова вечеря для підтримання позитивної атмосфери в колективі, також вітають іменинників цього тижня. Кухар, як правило, готує їм особливі торти, з урахуванням характерних особливостей кожного. Тому він є одним з найулюбленіших членів команди. За нашими дослідженнями, кухарі станції займають у соціометричному рейтингу одні з перших місць.

Фактично, кухар приступає до своїх обов'язків вже на попередньому етапі підготовки кандидатів на зимівлю, в таборі, де відбуваються збори. Характер його роботи потребує повної віддачі власних сил, вона починається досвіту, з випікання свіжого хліба на сніданок, і закінчується пізно ввечері. За ознаками емоційного і професійного навантаження, а також режиму праці вона також віднесена до напруженої.

До *працівників служб забезпечення* життєдіяльності на станції відносяться електрик, інженер-механік, дизеліст, інженер зв'язку. В умовах віддаленості антарктичної станції, кожен фахівець є фактично ексклюзивною, незамінною одиницею, що накладає на його особистість неабияку відповідальність за свою професійну майстерність.

Так, електрик на антарктичній станції несе відповідальність за всю електричну частину, а також, за сумісництвом, ще є пожежником-рятувальником у разі виникнення надзвичайних ситуацій.

Інженер-механік виконує регламентні та ремонтні роботи технічного обладнання станції, пов'язані з обслуговування опалювального котла, водопостачання, іншої комплектації механічної частини.

В обов'язки дизеліста входить така відповідальна діяльність, як обслуговування роботи дизелів, що забезпечують електрику, насоси, постачання води у приміщення, роботу плит на кухні тощо. Зрозуміло, що від роботи дизеліста залежить обслуговування життя на станції.

Інженер зв'язку (радист та системний адміністратор) працює безпосередньо на станції, за комп'ютером. Він відповідає за мобільний та інтернет-зв'язок, за безперебійну роботу апаратури. Інженер зв'язку також слідкує за функціями антенного полотна, яке знаходиться на висоті 10 метрів від земної поверхні, у разі порушення його функцій (наприклад, пошкодження внаслідок зледеніння), інженер має дістатися до полотна, ліквідувати пошкодження та налагодити його роботу. Таким чином, інженер зв'язку, виконуючи технічні роботи на відкритій місцевості в умовах негоди, на висоті, у моря, маючи певні психоемоційні навантаження, повинен володіти високим рівнем професійної майстерності та мотивацією до виконання своїх функціональних обов'язків.

Взагалі, провідним фактором, що впливає на функціональний стан цих спеціалістів, слід вважати «напруженість праці», за даними Г. Пишнова:

«З урахуванням факту перебування зимівників в експедиції протягом року, необхідність підтримки життєдіяльності станції та виконання своїх професійних обов'язків у екстремальних умовах Антарктики, пов'язаних з певним психоемоційним напруженням, їх працю можна переважно віднести до напруженої, клас 3.1.» (Пишов, 2012: 155).

Особливості напруженості праці в період зимівлі проявлялись в деяких психофізіологічних показниках. Так, показники швидкості сенсомоторних реакцій та розумової працездатності зимівників характеризувались деяким пригніченням на першому етапі зимівлі (квітень-травень), коли відбувається психофізіологічна та психологічна адаптація, та в зимовий сезон (період антарктичної ночі, відсутність відвідувачів, вплив на організм людини низьких погодних температур тощо), особливо, якщо на фахівця припадає багато добових чергувань.

Наші дослідження психофізіологічного стану зимівників за допомогою проведення методики САН (самопочуття, активність, настрої) виявило деяке зниження індивідуальної суб'єктивної оцінки всіх показників за даною методикою у певні періоди зимівлі. Схожі дані демонструє і Г. Пишов (2012). Так, за його даними, під час тривалої експедиції, рівень оцінки самопочуття характеризується зниженням на початку другого півріччя, показники суб'єктивної оцінки настрою також мали тенденцію до зниження протягом зимового сезону та на початку весни. Цікаво, що рівень активності зберігався високим протягом усієї зимівлі. Цей факт доводить ще раз, що велику роль у збереженні працездатного стану, настрою виконувати свої професійні обов'язки грає мотивація до праці. Після повернення із Антарктики всі психофізіологічні показники мали тенденцію до відтворення рівня, що був зареєстрований на початку експедиції.

Результати досліджень Г. Пишнова свідчили про формування у деяких зимівників синдрому «професійного вигоряння» різного ступеню (наприкінці експедиції), що більше проявлялось у молодосвідчених членів експедиції (частіше – у тих, хто брав участь в експедиції перший раз). На думку автора, це наразі свідчить про підвищений рівень психологічного напруження праці (Пишов, 2012: 159).

Таким чином, стосовно професіографічних особливостей діяльності українських зимівників на станції «Академік Вернадський», можна зауважити, що екстремальні умови життєдіяльності накладають відбиток як на психофізіологічний, так і психологічний стан особистості. За 10 років проведення досліджень в різних експедиціях (за нашими даними і даними інших авторів, наприклад, Бахмутова, 2018; Мірошніченко, 2015; Моїсеєнко, 2015; Пишов, 2012) під час перебування на антарктичній станції протягом 12-14 місяців психоемоційний та соціально-психологічний стан учасників експедицій не залишався стабільним. У більшості випадків такі факти, як порушення нормального сну, головний біль, погіршення настрою і самопочуття мали місце

у першому кварталі зимівлі (в період адаптації), а також у період антарктичної зими, внаслідок чого зростали порушення психоемоційної стабільності та взаємовідносин у малому колективі, виникнення міжособистісних конфліктів. Схожі психофізіологічні та психологічні прояви у членів експедицій під час зимівлі в Антарктиці, відмічались і на багатьох антарктичних станціях інших країн (наприклад, Barbarito, Baldanza, Peri, 2001; Mehta, Chugh, 2011). Така симптоматика дістала назву «антарктичного синдрому».

Проаналізувавши професіограми інших груп фахівців, визначивши попередньо компоненти професіограми зимівника, надавши їх характеристику та дослідивши особливості життєдіяльності на станції «Академік Вернадський», ми створили **професіограму українського зимівника**, у якій виділяємо кілька основних кластерів понять: функціональні обов'язки (виконувані функції) зимівників під час життєдіяльності на антарктичній станції; пов'язані з ними домінуючі види діяльності, сфери їх застосування; перелік згрупованих відповідно компонентів професіограми, виділених нами, особистісних якостей і властивостей, притаманних зимівникам різних вікових груп. Окремо окреслюємо якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності, та такі, що перешкоджають їй (небажані і несумісні). Продемонструємо це у наступних таблицях. (Див. табл. 2.2 та 2.3).

Таблиця 2.2

Професіограма українського зимівника

Виконувані функції	Домінуючі види діяльності та сфери їх застосування	Якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності	Якості та властивості особистості, що перешкоджають успішності професійної діяльності	Історія професії
Науково-професійна інженерно-виробнича; життє-забезпечуюча; соціально-комунікативна	Виконання наукових досліджень – сфера діяльності наукових співробітників; виконання інженерно-виробничих робіт – сфера діяльності інженера-механіка, дізеліста та інженера зв'язку; забезпечення життєдіяльності – сфера діяльності лікаря та кухаря; забезпечення соціального контакту та комунікації – сфера діяльності начальника станції та його заступників.	Загально-професійні; морально-вольові; соціально-гуманістичні; інтелектуально-когнітивні; психо-фізіологічно-адаптивні	Небажані якості та властивості; несумісні з виконанням професійної діяльності якості та властивості особистості	Історія відкриття та освоєння Антарктиди історія окремих професій (біолог, радіо-фізик, інженер, лікар, кухар тощо)

У наступній таблиці наведемо якості та властивості особистості відповідно визначених нами структурних компонентів професіограми українського зимівника (Див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Якості та властивості особистості українського зимівника щодо успішності виконання професійної діяльності

Компоненти професіограми (якості та властивості особистості)	Якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності	Якості та властивості особистості, що перешкоджають успішності професійної діяльності
Загально-професійні	Професіоналізм, майстерність, наполегливість, відповідальність, працьовитість, освіченість, винахідливість, допитливість, захопленість	Небажані – невміння переключатися на інший вид діяльності, вузький професіоналізм; несумісні – невміння та небажання працювати у команді, лінощі
Морально-вольові	Чесність, надійність, дисциплінованість, сила волі, вірність, відкритість, сміливість, стриманість, скромність	Небажані – заздрість, завищена самооцінка, фамільярність; несумісні – жадібність, боягузтво
Соціально-гуманістичні	Справедливість, колективізм, порядність, доброта, патріотизм, альтруїзм, чуйність, тактовність, доброзичливість, гуманізм, товарицькість, толерантність	Небажані – запальність, недовірливість, пліткарство, скритність; несумісні – індивідуалізм, мстивість, грубість
Інтелектуально-когнітивні	Розумність, креативність, кмітливість, знання мов, аналітичність, почуття гумору	Небажані – повільність міркування; несумісні – відсутність власної думки
Психофізіологічно-адаптивні	Добре здоров'я, енергійність, витривалість, життєрадісність, міцність, активність, психологічно-емоційна стійкість, врівноваженість, спортивність, рухливість, веселість, молодість	Небажані – вразливість, нерішучість; несумісні – непереносимість низьких температур, страх висоти, замкнутого простору, «морська хвороба»

Зауважуємо, що більшість з представлених нами якостей і властивостей особистості названі саме зимівниками, тобто мають практичну значущість для діагностики та відбору кандидатів до складу УАЕ.

Таким чином, робимо висновок, що високий рівень психологічної напруженості праці зимівників обумовлений підвищеним ступенем ризику для життя, особливостями графіку виконання професійної діяльності (змінна робота, мала кількість вихідних, неможливість мати напарника тощо), екстремальними (несприятливими) клімато-метеорологічними умовами (низькі температури, сильні вітри, сонячне випромінювання тощо). Все це обумовлює особливі критерії до відбору кандидатів на зимівлю у складі української антарктичної експедиції – добре фізичне здоров'я, витривалість, високий професіоналізм, сильна позитивна мотивація, психофізіологічна стійкість, психологічні вміння і бажання працювати у колективі.

2.2. Функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника щодо життєдіяльності в умовах Антарктики

Метод моделювання у сучасній науці відноситься до інтегрованого, оскільки він об'єднує теоретичні та емпіричні поняття і дає можливість більш суттєво проникнути в сутність об'єкта дослідження. Модель дозволяє нам побачити складові процесу наукового дослідження, продемонструвати зв'язки між ними, уявити його цілісність і представити результат пізнання проблеми.

Поняття «модель» (від лат. *modulus*) означає мірило, зразок і визначається як замісник, що у певних умовах може замінити оригінал (об'єкт) і відтворювати властивості та характеристики оригіналу; зразок, що імітує будову будь-якого об'єкта; уявний чи умовний образ об'єкта, процесу, явища, що використовується, як його «представник». Моделювання (англ. *scientific modelling, simulation*, нім. *modellieren, modellierung, simulation*) – це метод дослідження процесів та явищ, що ґрунтується на зміні конкретного об'єкта досліджень (оригіналу) іншим, подібним до нього (моделлю) (Великий тлумачний словник української мови, 2004: 535).

В широкому сенсі моделювання – це особливий пізнавальний процес, метод теоретичного, практичного та опосередкованого пізнання. Замість безпосереднього об'єкта пізнання, суб'єкт вибирає чи створює схожий із ним допоміжний об'єкт – замісник (модель) та досліджує його. Вже здобута інформація переноситься на реальний предмет вивчення, у нашому дослідженні – на модель психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Довідкові джерела пояснюють моделювання як метод пізнання й перетворення світу, який поширився з розвитком науки та обумовив створення нових типів моделей, котрі вплинули на розвиток нових функцій власне самого методу (Гончаренко, 2011). Філософський словник визначає модель як аналог (схема, структура, знакова система) певного фрагмента природної або соціальної реальності, продовження людської культури, концептуально-теоретичного

утворення – оригіналу моделі. Цей аналог служить для зберігання і розширення знань про оригінал, конструювання оригіналу, перетворення або управління ним (Філософський енциклопедичний словник, 2002).

В українській версії Вікіпедії модель визначається як відтворення чи відображення об'єкту, задуму (конструкцій), опису чи розрахунків, що відображає, імітує, відтворює принципи внутрішньої організації або функціонування, певні властивості, ознаки чи/та характеристики об'єкта дослідження чи відтворення (оригіналу). Модель – це проєкт, інформаційне, натурно-матеріальне чи описово-макетне уявлення предмета, об'єкт або явище, що є тотожною чи спрощеною версією модельованого об'єкта, проєкта чи явища.

У матеріалах «Національна доповідь про стан та перспективи розвитку освіти» констатується факт створення та функціонування компетентнісної, диференційованої, пролонгової, диверсифікованої, кластерної, накопичувальної, особистісно орієнтованої моделі (Кремень, 2016). В. Маслов під моделюванням розуміє творчий цілеспрямований процес конструктивно-проєктивної, аналітико-синтетичної діяльності (на основі обробки існуючої інформації) з метою відображення об'єкта в цілому або його характерних компонентів, які визначають функціональну спрямованість об'єкта, забезпечують стабільність його існування та розвитку (Маслов, 2009).

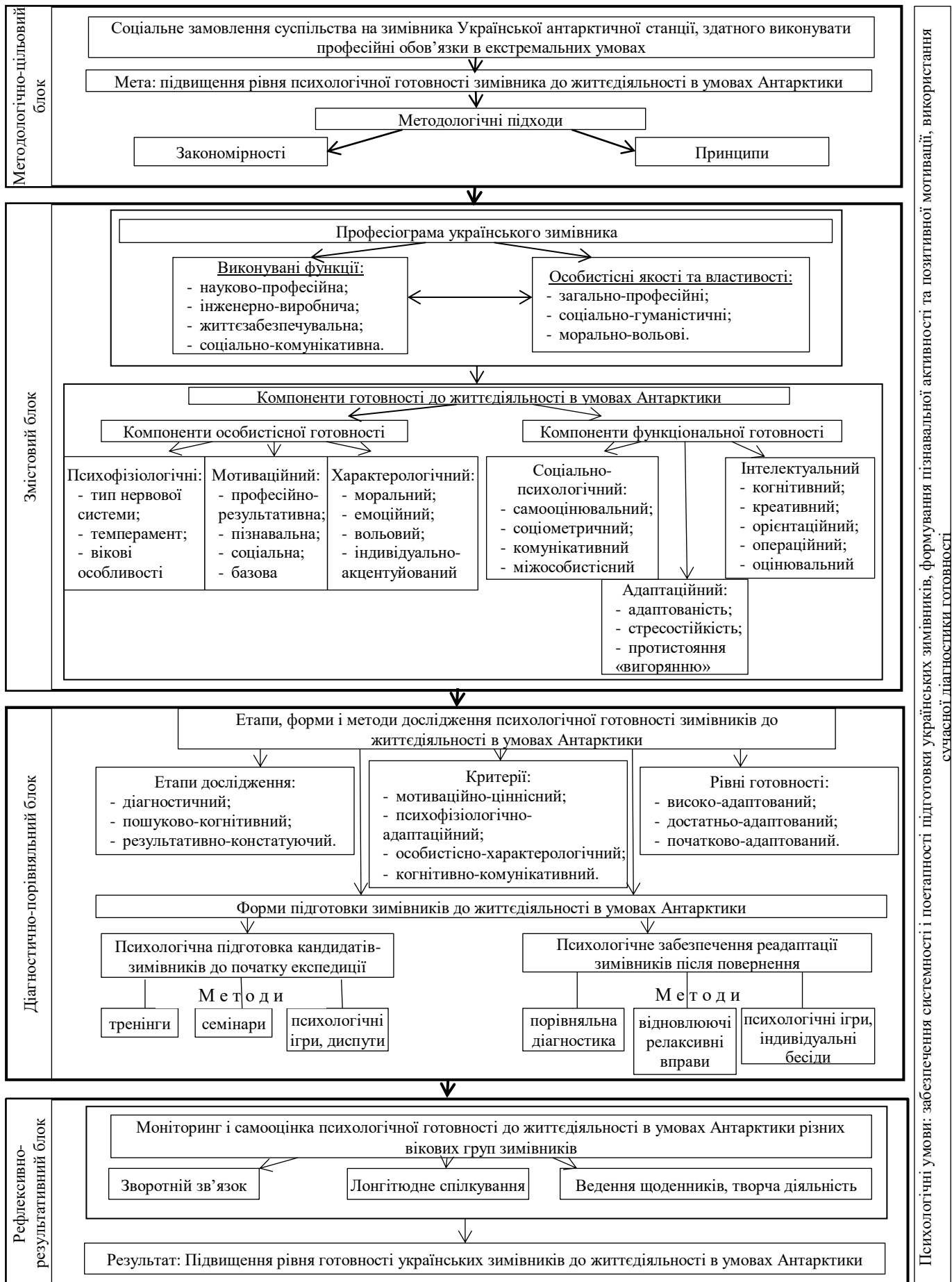
За С. Вітвицькою, моделювання, як метод наукового пізнання, повинен виконувати такі функції (Вітвицька, 2019: 19):

- екстраполяція та інтерполяція (демонстративні, ілюстративні та навчально-евристичні моделі);
- абстрагуюча (уявне відокремлення однієї ознаки з метою більш глибокого її дослідження)
- синтезуюча (поєднання властивостей різних явищ і процесів у одній моделі);
- евристична (переключення з реального об'єкта на уявний);
- дидактична (використання моделювання з метою покращання науково-пізнавального процесу).

Наша модель виконує такі функції, як екстраполяція та інтерполяція, абстрагуючу функцію, а також евристичну і синтезуючу (ми представляємо у моделі поєднання і взаємозв'язки між елементами різних явищ готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики).

Модель психологічної готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики побудована як особистісно-орієнтована (Див. рис. 2.1). Вона передбачає екзистенціальність, людиноцентрованість, гуманістичність проведення досліджень щодо готовності українських зимівників виконання професійної діяльності в умовах Антарктики, дозволяє бачити перспективи підготовки кандидатів в експедиції та враховувати певні ризики. Її динаміка полягає у здатності відображати характерні соціально-психологічні зміни як у процесах життєдіяльності зимівників під час експедиції, так і в особистісних процесах.

Функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики



Особистісно-орієнтована модель виникла у руслі гуманістичного психолого-педагогічного напрямку (І. Бех, М. Боришевський, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін.), в центрі якої – цінність людини як особистості.

Процес моделювання передбачає здійснення системного підходу. Під системним підходом С. Вітвицька (2019) розуміє поєднання взаємозалежних між собою елементів таким чином, що вони утворюють цілісність, що виділяється з оточуючого середовища – це комплекс елементів, які знаходяться у взаємній інтеракції.

Таким чином, ми визначаємо нашу модель як сукупність стійких зв'язків між компонентами об'єкта, що забезпечують його цілісність і тотожність самому собі. Наша модель психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктиди має такі складові частини (блоки):

- постановка завдання (методологічно-цільовий блок);
- визначення професіограми зимівника, структури психологічної готовності та її компонентів (змістовий блок);
- дослідження моделі – опис етапів, форм і методів дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктиди, з урахуванням критеріїв і рівнів розвитку готовності (діагностично-порівняльний блок);
- моніторинг і самооцінка психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики різних вікових груп зимівників (рефлексивно-результативний блок).

Роботи, присвячені системному підходу до наукового дослідження, показали, що найважливішою характеристикою кожної системи являє собою її структура. Б. Ломов (1984) зазначав, що системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше, інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій. У нашій моделі основний зміст належить структурі психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Проаналізувавши структуру готовності, представлену у наукових дослідженнях інших авторів, представляємо власне уявлення про структуру психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у українських зимівників (Див. рис. 2.2).

На нашу думку, вона складається з особистості та функціональної готовності. До особистості готовності ми відносимо психофізіологічну складову, яка залежить від типу нервової системи, темпераменту та конституціонально-якостей особистості; мотиваційну складову, яка, згідно наших досліджень, визначається провідним видом мотивації (професійно-результативний, пізнавальний, соціальний, базовий, або матеріальний); характерологічну складову, що вміщує такі компоненти, як моральний, емоційний, вольовий та особливості характеру, представлені в акцентуаціях.

Структура психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики



Рис. 2.2. Структура психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

До функціональної готовності ми відносимо адаптаційну складову, що відіграє велику роль в процесі адаптації зимівника до екстремальних умов життєдіяльності і вміщує в себе такі компоненти, як адаптованість, стресостійкість і протистояння «емоційному вигоранню».

Також до функціональної готовності, на нашу структуру, відноситься інтелектуальна складова, представлена такими компонентами: когнітивний, креативний, орієнтаційний, операційний, оцінювальний. В умовах замкнутого простору, які існують на антарктичній станції протягом 8-9-ти місяців, визначну роль в готовності до життєдіяльності і виконанні професійних обов'язків відіграє соціально-психологічна складова. Згідно наших досліджень, вона представлена у зимівників показниками самооцінки, соціометричного рейтингу, а також особливостями комунікативного компоненту та взаємодії.

У наступних розділах роботи досліджуються особливості психологічної готовності зимівників до діяльності в експедиційних умовах і співіснування в замкнутому колективі згідно виділених нами структурних компонентів.

2.3. Характеристика складових структури психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах

Як було визначено нами раніше, до структури психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики входять 2 блока понять: особиста готовність і функціональна готовність, які, у свою чергу, поділяються на складові. Психофізіологічна, мотиваційна та характерологічна складові належать до особистої готовності, а адаптаційна, інтелектуальна та соціально-психологічна – до функціональної готовності. Розглянемо їх детальніше.

Психофізіологічна складова особистої готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Проблема адаптаційних можливостей таких психофізіологічних характеристик особистості, як сензитивність, реактивність і активність нервової системи, гнучкість і ригідність в реакціях, екстраверсія і інтроверсія в поведінці, емоційність (емоційна збудливість), темп реагування, тривожність тощо, за якими стоять існуючі в історично-еволюційному процесі тенденції до збереження і зміни систем психіки, розглядаються нами через їх представленість в темпераменті. Знання особливостей прояву різних темпераментів важливо не тільки у профвідборі, а й при складанні робочих колективів, створення команди однодумців, розумінні проблем і конфліктів в колективі.

Одна з серйозних проблем вивчення темпераменту – це проблема обліку та оволодіння психодинамічними характеристиками поведінки особистості в різних видах діяльності. Прояви темпераменту, що пов'язані з загальною тенденцією до збереження еволюційної системи, забезпечують більшу адаптаційну мінливість в екстремальних, критичних ситуаціях. У підготовці до зимівлі необхідне знання закономірностей перетворення психодинамічних характеристик індивіду, так як від них багато в чому залежить успішність, результативність діяльності суб'єкта в екстремальних умовах. Над вирішенням цієї проблеми працюють різні дослідники. У контексті вивчення темпераменту проблема урахування та оволодіння психодинамічними особливостями індивіду в дослідженнях І. Баклицького (2008) була пов'язана з розробкою уявлень про природу індивідуального стилю діяльності на матеріалі освоєння різними професіями.

Класичні дослідження І. Павлова (1951) створили основи для вивчення типів вищої нервової діяльності, на яких ґрунтується формування темпераменту. Такі прояви темпераменту ми розглядаємо як індивідуально-типологічні особливості, що забезпечують адаптаційну мінливість в екстремальних ситуаціях. Для нашого дослідження такою ситуацією є довготривале перебування на антарктичній станції, де здійснюють свою професійну діяльність українські зимівники.

Вважаємо, що психофізіологічною основою формування характеру є темперамент, а фізіологічною основою проявів темпераменту – нервові процеси збудження і гальмування, що характеризуються трьома показниками (за І. Павловим) – силою, рухливістю, рівноваженістю. Що стосується аналізу

нейрофізіологічних корелятивів темпераменту, то після видатних праць Б. Теплова (1991) теорія про чотири типи ВНД відійшла у минуле. В школі Б. Теплова почалась інтенсивна розробка уявлень про властивості нервової системи, які є реалізаторами психодинаміки людської поведінки. У цих працях уточнювалися уявлення про силу, рухливість, врівноваженість нервових процесів, а також були виділені такі нові властивості як динамічність (легкість генерації збудження і гальмування) та лабільність. Виділення нових властивостей нервової системи стало важливим кроком на шляху до вивчення індивідуально-типологічних відмінностей особистості.

Б. Теплов (1948) вважав, що фізіологічні властивості, на відміну від психічних, є первинно властивими нервової тканини постійними величинами, які в дуже малій мірі змінюються. Однак, зазначав Б. Теплов, було б помилкою підміняти визначення психологічної характеристикою фізіологічних властивостей нервової системи психологічною характеристикою поведінки. Властивості нервової системи лише опосередковують активність поведінки особистості. Передбачається, що в кожному з трьох параметрів, що лежать в основі павлівської класифікації типів ВНД (сила нервових процесів, їх рухливість і врівноваженість), одним полюсом є «+», другим – «-». Таким чином, сила, рухливість, врівноваженість вважаються позитивними якостями; слабкість, інертність, неврівноваженість – негативними. Показником працездатності клітин кори головного мозку є їх здатність витримувати довготривале і концентроване збудження або дія дуже сильного збудника, не переходячи в гальмівний стан.

Проте, у роботах Б. Теплова темперамент розглядався не як фенотипічне явище, яке незмінно, а як «спосіб», яким необхідно навчитися управляти для досягнення тих чи інших результатів діяльності людини (Теплов, 1948). З досліджень науковця випливає, що психодинамічні особливості темпераменту в певних межах можуть бути компенсовані, отже, отримують зміни в ході розвитку особистості, а їх виразність багато в чому залежить від місця в структурі діяльності особистості. Це, зрозуміло, не означає, що в ході діяльності меланхоліки «перетворюються» в сангвініків, а екстраверти – в інтровертів. Мова йде саме про компенсацію індивідуальних передумов в процесі діяльності. При вирішенні цієї проблеми знову відчувається необхідність в міждисциплінарному дослідженні розвитку людини, в даному випадку – у співпраці психології, медицини і біології. Тому до складу медико-біологічної комісії, яка займається відбором кандидатів на зимівлю, обов'язково включений психолог.

Мотиваційна складова особистої готовності до життєдіяльності в Антарктиці. Важливу роль у формуванні готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах відіграє мотиваційна складова особистості (потреби, мотиви, прагнення, схильності, ідеали, переконання, світогляд). У дослідженні аналізуємо види мотивації зимівників, засновані на теоретичних розробках С. Занюка (2002), В. Климчука (2015), Г. Костюка (1968, 1976), О. Леонтьєва (1977), М. Рокіча (1973), П. Сімонова (1975), Е. Фромма (2018; 2020), А. Maslow (1954). Термін «мотивація» розглядається як внутрішня спонукальна причина дій

і вчинків особистості, а мотивація виступає як система взаємопов'язаних мотивів діяльності, що визначають лінію поведінки.

Процес мотивації особистості зимівника до діяльності в експедиційних умовах відіграє визначну роль у життєдіяльності в Антарктиці. Що вищий рівень мотивації, то більше чинників спонукають людину до діяльності, то більше зусиль вона схильна докласти до досягнення мети. Нас цікавить, що спонукає людей, які часто мають престижну роботу та стабільний заробіток вдома, на Батьківщині, шукати «пригоди», іноді небезпечні, на крайніх південних широтах Земної кулі.

Зрозуміло, що будь-яка діяльність людини, зокрема в екстремальних умовах, керується потребою, яка є внутрішнім спонуканням до діяльності людини. У психологічному словнику *потреба* визначається як стан організму, в якому виражається його залежність від умов існування (Психологічний словник, 2007). На думку К. Платонова (1986), потреба (яка психологічно виявляється як мотив) може реалізовуватися у низці психологічних змінних: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках. Під інтересами розуміють мотиви, в яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості, що виражається переважно в її вибірковому ставленні до тих чи інших явищ, предметів чи відповідної діяльності. Мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності – це прагнення, що зумовлюють діяльність, яка може бути домінуючою впродовж тривалого проміжку часу (наприклад, протягом усієї зимівлі).

Таким чином, якщо потреба опредметнюється, конкретизується, вона стає мотивом діяльності (Психологический словарь, 1983: 260). Мета (ціль) – усвідомлений, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності полярника в умовах Антарктики. Тож якщо зимівник прагне по справжньому стати героєм (з точки зору простого мешканця), він керується, цілком усвідомлено, соціально значимими мотивами. Співвідношення мотивів і цілей діяльності зимівника полягає в тому, що мотив є причиною (спонукою) постановки тих чи інших цілей. Щоб поставити перед собою мету, необхідний відповідний мотив: самоствердження, самореалізації, матеріального стимулу, інтересу до змісту діяльності тощо. Мотивація виступає як сукупність спонукальних чинників, які визначають активність члена УАЕ в екстремальних умовах.

П. Сімонов (1975: 28-29) називає мотиви вітальні, ідеальні та соціальні. Соціальні, у свою чергу, він розділяє на мотиви, що базуються на потребах «для себе» (які усвідомлюються як належні права) і «для інших» (які усвідомлюються як обов'язки). Е. Фромм (2005) соціальні потреби поділяє на потреби у зв'язках, у самоповазі, у прихильності, у самосвідомості, у поклонінні культурі та ідеології. При цьому людина усвідомлює їх як необхідність приносити користь суспільству; отримання певних матеріальних благ; задоволення потреби у самоактуалізації.

С. Занюк (2002: 21-25) виділяє такі види мотивів: мотив самоствердження (прагнення утвердити себе у соціумі), мотив ідентифікації з іншою людиною

(прагнення бути схожим на іншу людину), мотив влади (прагнення впливати на людей, зайняти керівну посаду), процесуально-змістові мотиви (пізнавальний, ігровий, естетичний), мотив досягнення (прагнення досягти високих результатів і майстерності в діяльності). Окремо автор виділяє просоціальні як суспільно значущі мотиви: усвідомлення суспільного значення діяльності, прагнення належності до групи і бажання принести їй користь, почуття обов'язку перед групою (Занюк, 2002: 26-30). Такі мотиви, за думкою науковця, складають у цілому мотивацію професійної діяльності і призводять до активності діяльності фахівця. Також автор виділяє мотив афіліації (прагнення до встановлення та підтримання контактів і спілкування з іншими людьми). До негативної мотивації С. Занюк відносить мотив уникнення неприємностей і покарання.

У людини органічні потреби не визначають форми її життєдіяльності, а трансформуються залежно від вищих людських форм існування. Такі вчені як З. Фрейд (1989), А. Maslow (1954), відносять потребу до вроджених особливостей психіки; Г. Костюк (1968, 1977), О. Леонтьєв (1978), А. Петровський (1982), К. Платонов (1986) та ін. вважають потребу соціальним продуктом, який формується у процесі освоєння людиною соціальної дійсності.

Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації, наприклад, експедиційних вимог Антарктики та впливу інших членів команди, які знаходяться на станції, а також складності наукових завдань (Див. рис. 2.3.).

Джерелом виникнення мотивів традиційно вважається вплив зовнішнього середовища на внутрішній світ людини, детермінований внутрішніми умовами (якості особистості, психологічні стани, свідомість, досвід), які спонукають до певної діяльності, в тому числі до діяльності у стресових ситуаціях.

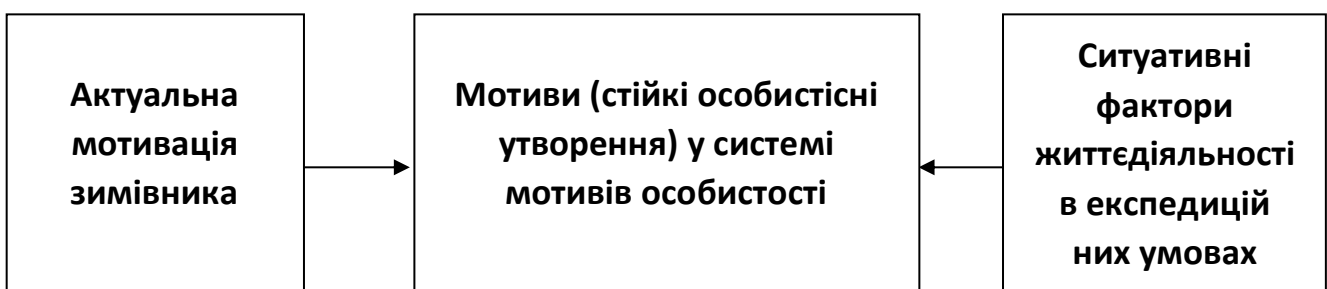


Рис. 2.3. Залежність між актуальною мотивацією, мотивами і ситуативними факторами життєдіяльності

Регулятором поведінки особистості у процесі діяльності є суб'єктивне відображення людиною заданої об'єктивної реальності. Для нашого дослідження найбільш важливим є вивчення характеру, форм і динаміки цього відображення, а також факторів, що обумовлюють конкретні типи відображення в конкретній діяльності. Можна виділити дві групи таких факторів – об'єктивні і суб'єктивні

(суб'єктні). До першої групи відносяться соціальні, виробничо-технічні, економічні, організаційні та санітарно-гігієнічні характеристики праці зимівника; до другої – особистісні, професійно-психологічні, психофізіологічні й індивідуально-типологічні якості члена УАЕ.

Таким чином, поведінка зимівника може мати зовнішню або внутрішню мотивацію. Поведінка, мотивована зсередини, формується на основі власних бажань і цілей особистості. Зовнішня мотивація здійснюється за допомогою винагороди дій за принципом умовних рефлексів. Деякі дії є приємними самі по собі, і мотивацією в цьому разі є дія. За Х. Хекхаузенем (1986), внутрішня мотивація особистості відрізняється від зовнішньої за такими ознаками: прагнення без послаблення інтенсивності (потреби в саморозвитку і особистісному зростанні); свобода мети (кінцевою метою є результат поведінки, а не його очікувані наслідки, або коли досвід результативної поведінки зумовлює відчуття ділової успішності й прагнення до цього відчуття); готовність «розчинитися» в діяльності (радісна відданість своїй справі, «flow-ефект» - повне занурення людини в діяльність, коли увага цілковито сконцентрована на ній).

Для з'ясування того, як у свідомості суб'єкта праці відображається задана об'єктивна реальність і який її вплив на трудову поведінку та на результати праці людини, використовуються психологічні ознаки праці, які розробив І. Баклицький (2008: 43-44):

1) усвідомлення соціальної цінності результату праці. Рівень усвідомлення залежить від рівня знань суб'єкта праці про вимоги до результатів праці; від стосунку до справи; від емоційних проявів суб'єкта праці під час діяльності;

2) усвідомлення обов'язковості виконання дорученої справи в заданих нормах;

3) свідоме застосування знарядь і засобів досягнення професійних цілей. Наявність цієї ознаки залежить від рівня теоретичної підготовки; рівня сформованості професійних умінь і навичок; адекватності емоційних проявів рівневі професійної готовності суб'єкта праці;

4) усвідомлення міжособистісних відносин (розуміння суб'єктом праці внеску інших людей у створення тих матеріальних і духовних цінностей, які він використовує у своїй професійній діяльності).

Отже, взаємозв'язок мотиваційних, когнітивних, операційних і афективних компонентів діяльності суб'єкта праці зумовлений його соціальними установками, професійною спрямованістю, психологічною готовністю та індивідуально-типологічними особливостями особистості.

Таким чином, у системі мотивації зимівника, що виконує професійну діяльність в екстремальних умовах, проявляються такі властивості: анатомічні, психофізіологічні, психологічні, особистісні, індивідуально-типологічні.

Анатомічні властивості людини – це функціональні можливості організму суб'єкта праці, які досліджує фізіологія праці і медицина, а на антарктичній станції – лікар експедиції. Психофізіологічні особливості проявляються через закономірності формування і функціонування психічних процесів (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, мислення, уяви, емоції, почуття). Їх досліджує

медико-психологічна комісія на етапі відбору зимівників на чергову експедицію. Психологічні властивості розкриваються внаслідок професійної спрямованості суб'єкта праці через фактори, що їх визначають, – інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації, особистісні установки, воля тощо. Це також досліджує медико-психологічна комісія на етапі відбору кандидатів та протягом зимівлі через інтернет-зв'язок. Особистісні властивості проявляються через знання законів розвитку суспільства й розуміння механізму дій та форм прояву цих законів у діяльності особистості і соціальних груп. У нашому випадку – це дослідження та врахування у роботі з зимівниками соціально-мотиваційною складовою у структурі готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. Індивідуально-типологічна своєрідність особистості проявляється в поведінці людини, особливого ж значення вона набуває в екстремальних умовах. У дослідженні таких особливостей та корекції небажаних поведінкових реакцій окремих членів експедиції велику роль відіграє особистість начальника експедиції.

Як правило, людину до діяльності спонукає зазвичай не один, а кілька мотивів. Кожен із них має різну спонукальну силу. Одні мотиви досить часто актуалізуються і чинять істотний вплив на діяльність людини, інші діють лише за певних обставин (здебільшого є потенційними мотивами). Мета (бажання працювати в екстремальних умовах) детермінується, як правило, кількома мотивами.

Основним в мотивації зимівника до життєдіяльності в експедиційних умовах ми вважаємо переконання (Мірошниченко, 2014). Переконання – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх поглядів і принципів. Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб є світогляд. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три головні компоненти: когнітивний (знання); емоційний (оцінка, ставлення); поведінковий (воля). Готовність зимівника до певної форми реагування, за допомогою якої можна задовольнити потребу, ми розглядаємо як установку до певного виду діяльності. Одночасно установка може бути основоположним чинником, який опосередковує активну взаємодію особистості та середовища. Велику роль у готовності зимівника до життєдіяльності в експедиційних умовах відіграє мотив саморозвитку.

Мотив саморозвитку особистості – важливий мотив, який спонукає особистість багато працювати і розвиватися. На думку А. Maslow (1954), це прагнення до цілковитої реалізації здібностей, упевненість у собі, здатність відчувати компетентність, хоча й у розвитку особистості відбуваються «коливання» між прагненням до руху вперед та прагненням до самозбереження. З одного боку, вона прагне до чогось нового, а з іншого – страх перед небезпекою і чимось невідомим стримують її рух уперед.

Таким чином, мотивація у діяльності зимівника має свою складну структуру та ієрархію. До діяльності полярника спонукають, як правило, кілька

мотивів, які утворюють мотиваційний комплекс (систему, або ієрархію мотивів). За визначенням О. Леонтьєва (1977), мотиви, яким належить провідне місце, постійно актуалізуються, діють і чинять істотний мотиваційний вплив на діяльність людини (реальні мотиви). Деякі інші мотиви, розташовані внизу мотиваційної ієрархії, чинять незначний вплив на активність людини й часто загалом не виявляються. О. Леонтьєв називає їх потенційними мотивами, оскільки за якихось обставин вони можуть актуалізуватися, але в конкретний період вони не діють (не актуалізуються, не чинять спонукального впливу).

У комплексі мотивів зимівника існує поєднання зовнішніх і внутрішніх (процесуальних) мотивів. Причому в одних ситуаціях здебільшого впливають зовнішні мотиви, а в інших – внутрішні (процесуальні). Вони з'ясовуються шляхом достатньо тривалого спілкування психолога з кандидатами у члени експедиції (спостереження, індивідуальні бесіди, ділові ігри, тестування за допомогою методик), яке відбувається в умовах, соціально та психологічно наближених до умов перебування в експедиції – проживання всієї команди разом в окремому будинку на території закритої військової частини. В таких умовах відбувається перевірка майбутніх зимівників на психологічну сумісність, на вміння виконувати професійні обов'язки (наприклад, механіка, лікаря, кухаря), відпрацьовуються навички працювати разом, проводити дозвілля в межах замкнутого колективу тощо. За нашими даними, одним із основних мотивів роботи далеко від Батьківщини і рідної домівки є просоціальний мотив. Як говорять самі зимівники, «тільки там, в Антарктиці, я відчуваю себе необхідним суспільству, важливим для інших, потрібним людству» (з індивідуальних бесід з зимівниками, проведеними в експедиціях не один рік).

Оскільки колектив на станції є не великим і тривалий час (більше 7 місяців) перебуває в ізолюваному стані, велику роль також відіграє мотив афіліації – прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкування з ними. Сутність афіліації полягає в самоцінності спілкування. Афіліативне спілкування дає відчуття задоволення, захоплює, викликає позитивні емоції.

Для з'ясування мотивів життєдіяльності у зимівників, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, ми провели пілотне дослідження мотивації студентства щодо отримання вищої освіти у Житомирському державному університеті імені Івана Франка у 2014-2015 рр. (Див. Мірошніченко, 2008, 2010, 2010-А, 2016-А). У цьому пілотному дослідженні опрацьовані роботи таких науковців, що вивчали мотивацію майбутніх фахівців різних спеціальностей.

Так, О. Булгакова (2019) у майбутніх педагогів виділяє такі мотиви щодо отримання професії: пізнавально-інтелектуальні, практично-перетворювані, комунікативні. В. Климчук (2015), Г. Пирог (2020), також вивчаючи мотиви щодо отримання вищої освіти у студентів педагогічних спеціальностей, перераховують такі мотиваційні напрями розвитку особистості студента як майбутнього фахівця: формується професійна спрямованість та необхідна для цього здібності; вдосконалюються психічні процеси та досвід особистості;

збільшується почуття обов'язку, відповідальність, зміцнюється життєва позиція студента; зростає соціальна, духовна і моральна зрілість; вдосконалюється процес самовиховання у формуванні якостей, необхідних для майбутнього спеціаліста; міцніє професійна самостійність і готовність до майбутньої практичної роботи.

О. Керницький (2003), досліджуючи мотиви отримання вищої освіти курсантами військових навчальних закладів, пропонують об'єднати усі мотиви у чотири групи: професійні, пізнавально-інтелектуальні, соціальної ідентифікації, утилітарні. Прикладом професійних мотивів автор називає прагнення стати висококваліфікованим фахівцем; пізнавально-інтелектуальних – бажання отримувати задоволення від самого процесу навчання; соціальної ідентифікації – прагнення студентів до гарного навчання заради соціального схвалення з боку оточуючих; утилітарних – бажання мати матеріальну винагороду та уникнення засудження з боку близьких.

М. Артюшина (2007) виділяє, залежно від змісту діяльності, як студента, так і викладача такі групи мотивів: професійні (пов'язані з певною професійною діяльністю); пізнавальні (пов'язані з отриманням знань); широкосоціальні (бажання зайняти певну позицію, роль у суспільстві, престижність); вузькосоціальні (прагнення мати статус у конкретній соціальній групі); процесуально-змістові (зацікавленість у самому процесі та змісті діяльності); матеріальні (можливість забезпечити себе матеріально); мотиви досягнення (прагнення досягти певних результатів у діяльності); утилітарні (прагнення отримати безпосередні переваги від діяльності чи уникнути небезпеки та покарань).

Ми дійшли висновку, що навчальна діяльність студента може бути вузькоспрямованою (бажання мати високі оцінки, гарні конспекти, вивчати першоджерела), а також широкоспрямованою. Вона відрізняється розумінням соціальної значущості навчання, розвитком пізнавальних інтересів, особистісним спілкуванням з викладачами, самостійністю при вивченні навчального матеріалу, оригінальністю відповідей на семінарах. Така навчальна діяльність студента професійно спрямована та відрізняється посиленням ролі професійних мотивів самоосвіти та самовиховання (Мірошніченко, 2008, 2016-А). На нашу думку, групи мотивів, представлені М. Артюшиною, можна об'єднати у чотири: професійно-результативні (професійні + досягнення), соціальні (широкосоціальні та вузько соціальні), пізнавальні (пізнавальні + процесуально-змістові) та базові (матеріальні + утилітарні). Ця класифікація була покладена в основу психодіагностичного інструментарію пілотного дослідження визначення мотивації діяльності особистості студентів ЖДУ ім. І. Франка. Усього у дослідженні було задіяно 71 особу з історичного та соціально-психологічного факультетів, навчально-наукового інституту іноземної філології, вікові межі досліджуваних – 19-22 рр., юнаків – 33 особи, дівчат – 38 осіб.

Про хід виконання дослідження, методичне забезпечення та гендерні відмінності отриманих результатів можна дізнатись з нашої публікації

(Мірошніченко, 2016-А). Пілотне дослідження, проведене зі студентами, допомогло визначитися з методичним інструментарієм, що згодом був задіяний стосовно основної групи досліджуваних. Тому коротко представляємо його результати, які надають можливість продемонструвати результат розподілу за видами мотивації до професійної діяльності у студентів різних факультетів (Див. табл. 2.4 та рис. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл студентів різних факультетів за видами мотивації (у %)

Назви факультетів	Види мотивації			
	Базова	Соціальна	Пізнавальна	Професійно-результативна
Інститут іноземної філології	30,0%	27,5%	30,0%	12,5%
Історичний факультет	41,2%	23,5%	23,5%	11,8%
Соціально-психологічний факультет	35,7%	35,7%	31,4%	7,1%
% від загальної кількості осіб (71)	33,8%	28,2%	26,8%	11,2%

Таким чином, видно, що найбільший відсоток має базова мотивація, до якої відноситься матеріальне забезпечення навчання (стипендія) та майбутня заробітна плата, а також інші матеріальні блага, притаманні майбутній професії (літня відпустка, соціальний пакет, зручний графік роботи тощо). Проте, спостерігаємо деякі відмінності між представниками різних спеціальностей. Так, найбільшим є показник базової мотивації у студентів історичного факультету. Це пояснюється тим, що тут більшою мірою представлені студенти чоловічої статі, які, звісно, відповідають за добробут майбутньої сім'ї. На другому місці, в цілому, у всіх досліджуваних переважає соціальна мотивація. Це пояснюється тим, що педагогічна та соціально-психологічна діяльність пов'язані зі сферою спілкування та комунікативними вміннями майбутніх спеціалістів. Проте, у студентів інституту іноземної філології на другому місці знаходиться пізнавальна мотивація, що говорить про більш творчий підхід студентів даної спеціальності до навчання. Професійно-результативна мотивація у студентів всіх факультетів знаходиться на останньому місці. На нашу думку, це свідчить про те, що юнаки у даному віці ще не зовсім уявляють собі майбутній професійний результат своєї діяльності.



Рис. 2.4. Розподіл студентів різних факультетів за видами мотивації

Отже, проаналізувавши науково-теоретичні дослідження, методологічне підґрунтя, провівши пілотне дослідження, ми виділили чотири види мотивації у системі готовності до діяльності: професійно-результативну, пізнавальну, соціальну, матеріальну (базову). Результати дослідження мотивації зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, з урахуванням вікового аспекту, будуть представлені нами у наступних розділах.

Характерологічна складова особистої готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Особливості характеру та акцентованих рис українських зимівників можна вважати також проявами поведінкових ознак психологічної готовності до виконання діяльності в умовах антарктичної експедиції, адже вони проявляються, у першу чергу, у поведінці полярників під час зимівлі. Згідно визначеної нами моделі, в характерологічній складовій психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики ми виділяємо моральний, вольовий і емоційний компоненти.

У межах нашого дослідження спираємось на динамічний підхід до вивчення характеру. З точки зору даного підходу, характер відносять до інструментальних проявлень індивідуальності особистості, тому під характером розуміється фіксована форма вираження змістовного досвіду, актуалізованого в індивідуальному стилі дії певної особистості, у результаті якого досягаються ті або інші її мотиви. Таке розуміння характеру ґрунтується, в першу чергу, на уявленнях про характер Л. Виготського (1967), Ю. Гіппенрейтер (1982), Г. Костюка (1941), С. Максименка (2004), С. Рубінштейна (1997), Д. Узнадзе (1961, 1966), У. Шутца (2019).

З точки зору науковців, що розробляли динамічний підхід до вивчення характеру, одиницями аналізу характеру є динамічні тенденції особистості, її

фіксовані узагальнені установки. Так, У. Шутц (2019) відмічає, що такі установки мають певні особливості.

По-перше, фіксовані змістовні установки певною мірою зберігаються у часі, «несуть у собі» провідні відносини особистості до дійсності, тим самим визначаючи відносну стійкість поведінки особистості. Тому дуже важливим є проблема відбору до експедиції таких зимівників, які мають чіткі установки щодо моральних складових прояву характеру.

По-друге, у фіксованих змістовних установках особистості існує проєкт майбутньої дії, тобто змістовні установки актуалізуються при зіткненні з відповідною цьому проєкту ситуацією та проявляються в індивідуальному стилі діяльності особистості. Цей стиль проявляється, насамперед, в емоційній компоненті характеру, а саме, у манері зимівника реагувати на особливості комунікацій в умовах замкнутого простору і групової ізоляції, коли ефективність міжособистісної взаємодії набуває першочергового значення для існування колективу.

По-третє, динаміка установок, їх доля в процесі діяльності дозволяють зрозуміти формування характеру особистості, його генезис. Знаходячись на учбово-тренувальних зборах, наши зимівники «програмують» себе на відповідні до екстремальних умов антарктичної станції дії та вчинки, програють застосування певних вольових актів щодо несподіваних ситуацій під час зимівлі.

Цінною для нашого дослідження є гіпотеза С. Рубінштейна (1973) про походження характеру із ситуаційно обумовлених мотивів. Автор вважав, що мотиви, які характеризують обставини, що спонукають особистість діяти, перетворюються у ті стійкі вольові компоненти, що визначають дану особистість. Для того, щоб мотив став особистісною властивістю, він має генералізуватися по відношенню до ситуації, у якій він першочергово з'явився, та поширитися на всі ситуації, однорідні з першою, у суттєвих по відношенню до особистості рисах. У характері фіксуються, наголошує автор, і як би підіймаються над конкретною діяльністю лише ті установки, які спонукають особистість до дії змістоутворюючими мотивами. Тобто, лише за умови, що мотив має особливу цінність для особистості, його змістовна установка генералізується стосовно до різних ситуацій, перетворюється в характерологічну рису особистості, а далі і сама починає враховуватись при виборі особистістю різноманітних можливих мотивів її діяльності (Рубінштейн, 1973).

Таким чином, можемо стверджувати, що установки на діяльність в екстремальних умовах, мотиви життєдіяльності на антарктичній станції виробляють у зимівників такі риси характеру особистості, що відповідають прагненню приносити користь власною працею не тільки колективу, українській науці, державі, а й всьому людству: відповідальність, наполегливість, відданість науці, працелюбність, невтомність, вміння переборювати труднощі тощо. Представленість рис характеру українських зимівників буде продемонстрована у наступному розділі.

Що ж стосується акцентованих рис характеру зимівників, ми звернулись за теоретичною розробкою підґрунтя виділення акцентуацій до робіт, пов'язаних з

клінічною психологією та психіатрією. Саме звертаючись до феноменології характеру, накопиченої перед усім в психіатрії, психологи намагаються розробляти загальні теоретичні та методичні підходи до проблеми характеру. Сильною стороною висхідної до психіатрії та клінічної психології лінії вивчення характеру є відчутність отриманих у цих областях фактів на відміну від деякої «лабораторності» описів характеру, які можна знайти в інших джерелах.

Проблематика акцентуацій характеру і суміжних з нею проблем порушень поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології і психіатрії вивчена досить детально, в основному, по відношенню до підліткового віку. Ця тема висвітлюється у працях таких вчених, як Е. Бурно (1976), П. Ганнушкін (1964), Ю. Гіппенрейтер (1982), Ю. Дем'янов (Цит. за Мушкевич, Чагарна, 2017: 22), А. Егідес (1984), Е. Ейдемільер (1989), К. Леонгард (1981), А. Личко (1979), Г. Сухарєва (1959), J. Oldham & L. Morris (1995) та інших авторів.

Однак у сучасній вітчизняній психології немає емпіричних досліджень акцентуацій характеру та їх прояву у зимівників в умовах життєдіяльності на антарктичній станції, тому їх аналіз має важливе значення для вирішення професійних завдань щодо відбору кандидатів на зимівлю.

Одне з найбільш повних описів феноменології характеру дано в дослідженнях психіатра П. Ганнушкіна (1964), у його вченні про конституційні психопатичні особистості. По суті, у своєму генезисі із цього вчення виростають сучасні уявлення і про акцентуєваних особистостей Ю. Дем'янова, Е. Бурно, А. Егідеса, і про типи акцентуацій характеру у підлітковому віці А. Личка.

Дослідження А. Личка (1979) представляються нам найбільш психологічними. Це пояснюється декількома причинами. По-перше, автор цієї концепції робить спробу розглянути акцентуації характеру через призму загальнопсихологічної теорії відносин В. М'ясищева (1960). По-друге, автор розглядає вивчення акцентуацій характеру, тобто окремих занадто посиленних рис характеру, як дослідження крайніх варіантів норми.

Проте, враховуючи сильні сторони клінічних описів та типологій характеру, маємо врахувати й слабкі моменти цього підходу. Найрізноманітніші представники клінічних типологій характеру, як правило, обмежуються описом феноменології, яка може послужити основою для постановки діагнозу.

Нас же цікавить така постановка питання щодо акцентуацій характеру, яка відобразить прояв акцентуацій, що притаманні працюючим в екстремальних (психофізіологічних і соціальних) умовах. В таких умовах, в результаті посилення окремих рис характеру, у людини може проявлятися підвищена чутливість, вразливість до одних стресогенних факторів при одночасній стійкості до інших, тобто можуть проявлятися або актуалізуватися певні акцентовані риси. Наші дослідження довели, що склад, особливості та сила проявів акцентуацій зимівників суттєво відрізняються від схожих психологічних явищ у представників інших, «наземних», професій, що буде продемонстровано у наступному розділі.

Співтавлення типів акцентуацій у різних авторів представлене у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Співставлення типів акцентуацій у різних авторів

Ганнушкін	Лічко Ейдемільле р	Леонгард, Смішек	Егідес	Олдхем, Моріс	Бурно	Гіппенре йтер	Сухарев а	Демяно в
Конституці йно- збуджений	Гіпертимн ий	Гіпертим ний	Гіперти м	Самовпев нений	Сангвініч ний	Гіпертим	Циклоїд ний	Гіперти м
Конструкти вно- депресивни й	Меланхолі йний	Дистимн ий	Гіпотим	Серйозни й			Циклоїд ний	Гіпоти м
Циклотимік	Циклоїдни й	Циклоти мний	Циклоїд	Ідеосинкр атичний			Циклоїд ний	
Емотивно- лабільний	Емоційно- лабільний	Емотивни й	Сензити в	Альтруїст ичний		Емоційно- лабільний	Циклоїд ний	Емоцій но- нестійк ий
Неврастенік (іпохондрик)	Астено- невротичн ий				Сором'яз ливо- вразливи й	Тривожн ий: неврастен ік	Невраст енічний	
Астенік	Сенситивн ий	Тривожн о-боязкий	Астенік	Вразливи й	Тривожн о- сумлінни й	Тривожн ий: сенситив	Астеніч ний	Астенік
Психастенік	Психастен ічний	Педантич ний	Психаст еноїд	Добросові сний	Психасте нік	Тривожн ий: психастен ік	Психаст енічний	Психас тенік
Шизоїд	Шизоїдни й	Інтроверт ний	Шизоїд	Відлюдни й	Замкнуто - заглиблен ий	Замкнути й	Шизоїдн ий	Шизоїд
Параноїк	Паранойял ьний	Застряга ючий	Параной яльний	Пильний				Парано ік
Екзальтован ий- фанатик почуттів		Афективн о- екзальтов аний		Діяльний				Фанати к
Гіперсоціал ьний- педант							Ананкас тичний	
Епілептоїд	Епілептоїд ний	Збудливи й	Епілепт оїд	Агресивн ий	Напруже но- авторитар ний	Напруже но- афективн ий	Епілепто їдний	Вибухо вий - епілепт оїдний
Істеричний	Істероїдни й	Демонстр ативний	Істероїд	Драматич ний	Демонстр ативний	Демонстр ативний	Істеричн ий	Істерої д
Нестійкий	Нестійкий		Нестійк ий	Святкови й	Нестійки й	Нестійки й	Нестійки й	Нестійк ий
Антисоціал ьний				Авантюрн ий				Збудли вий
Конституці йно- недолугий	Конформн ий	Екстраве ртний	Конфор мний	Відданий		Конформ ний		

Для того, щоб визначитися з класифікацією акцентованих характерів, ми провели аналіз психологічних і психіатричних теорій щодо акцентуацій і співставили виділені авторами типи. Ми провели співставлення типів акцентуацій у різних авторів: П. Ганнушкін (1964); А. Лічко (1979); Е. Ейдемільер (1989); А. Егидес (1984); J. Oldham & L. Morris (1995); М. Бурно (1976); Ю. Гіппенрейтер (1982); Г. Сухарева (1959); В. Дем'янов (1990). Співставлення, представлене і таблиці 2.5, довело, що загальна кількість виділених авторами акцентуацій коливається від 8-ми (М. Бурно) до 14-ти (Дж. Олдхем і Л. Моріс). Уважно дослідивши особливості проявів акцентуацій, доведених представленими авторами, та ретельно проаналізувавши методики щодо визначення типів акцентуацій у досліджуваних, ми спробували створити власну класифікацію акцентуацій характеру.

Вважаємо, що усього можна виділити 12 типів акцентуацій. Покажемо, звідки виникла дана цифра. Отже, вважаємо, що психофізіологічною основою формування характеру є темперамент, а фізіологічною основою проявів темпераменту – нервові процеси збудження і гальмування, що характеризуються трьома показниками (за І. Павловим) – силою, рухливістю, врівноваженістю. Ми розуміємо, що порушуємо класичні уявлення про існування чотирьох типів темпераменту, проте беремо на себе сміливість припустити (лише теоретично), що їх може існувати 12.

Риси темпераменту і характеру органічно пов'язані і взаємодіють між собою в єдиній цілісності людини, утворюючи інтегральну характеристику її індивідуальності. Також теоретично ми припускаємо, що кожен тип (підтип) темпераменту може стати основою для формування особливого, окремого типу характеру та його крайніх варіантів – акцентуацій.

Акцентовані характери залежать як від природно-біологічних властивостей, так і від факторів зовнішнього середовища, які накладають відбиток на спосіб життя людини і знаходять відображення в індивідуально-типологічних особливостях. Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється виборча уразливість відносно певного роду психогенних дій при хорошій і навіть підвищеній стійкості до інших.

О. Запхляк (2006) вважає: чинниками, що ініціюють розвиток професійних деформацій, є різні акцентуації характеру особистості. В процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж діяльності акцентуації професіоналізуються, вплітаються в тканину індивідуального стилю діяльності і трансформуються в професійні деформації фахівця. На думку автора, професійні акцентуації – це надмірне посилення деяких рис характеру, а також окремих професійно обумовлених властивостей і якостей особистості, які можуть заважати професійній адаптації.

У таблиці 2.6 представлені теоретично припустимі 12 варіантів сполучень різних показників нервових процесів, що можуть виступати фізіологічним підґрунтям формування різних типів (підтипів) темпераменту, а, в подальшому, і акцентуацій характеру.

Таблиця 2.6

Варіанти сполучень різних показників нервових процесів

Можливі комбінації сили, рухливості та врівноваженості процесів нервової системи (збудження і гальмування)		
Сильні нервові процеси	Рухливі	врівноважені
		неврівноважені, з перевагою збудження
		неврівноважені, з перевагою гальмування
	Інертні	врівноважені
		неврівноважені, з перевагою збудження
		неврівноважені, з перевагою гальмування
Слабкі нервові процеси	Рухливі	врівноважені
		неврівноважені, з перевагою збудження
		неврівноважені, з перевагою гальмування
	Інертні	врівноважені
		неврівноважені, з перевагою збудження
		неврівноважені, з перевагою гальмування

Аналіз теоретичного матеріалу показує, що характер особистості може мати різні ступені вираженості індивідуально-типологічних особливостей. Графічно межу між нормою і патологією можна виділити на осі, на якій зображена інтенсивність проявів характерів. На ній умовно позначено три зони: зона абсолютно нормальних характерів, зона виражених характерів (акцентуацій) і зона сильних відхилень характерів (психопатії). Перша і друга зони відносяться до норми (у широкому сенсі), третя – до патології характеру. Стосовно яскраво виражених проявів рис характеру найбільшу популярність здобув термін К. Леонгарда (1981) – «акцентована особистість». На його думку, акцентовані особистості – це здорові індивіди зі своїми індивідуальними особливостями. У такому розумінні ми і розглядаємо акцентуації у наших досліджуваних.

Оскільки нас цікавило питання, чи мають зимівники як представники ризикованих професій – люди, які із задоволенням їдуть у експедицію проводити складні наукові дослідження в екстремальних умовах – більшу кількість акцентованих рис, ніж представники інших професій, ми провели пілотне дослідження щодо вивчення проявів акцентуацій серед студентів педагогічних напрямів, вчителів, військовослужбовців і працівників Міжнародної наркологічної асоціації.

Провівши довготермінові (протягом 6-ти рр.) дослідження проявів акцентуацій за допомогою методів названих вище авторів у багаточисельній кількості досліджуваних (більш ніж 800 осіб), ми виділили 12 типів акцентуацій, виявивши зв'язок між проявами акцентуацій та типом темпераменту досліджуваних. Представляємо назви виділених типів акцентуацій та тип темпераменту, на «тлі» якого частіше проявляється акцентуація. Вони продемонстровані у таблиці 2.7.

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту

NN За пор.	Тип акцентуацій	Тип темпераменту			
		Холерич ний	Сангвініч ний	Флегматич ний	Меланхолі чний
1	Гіпертимний		+		
2	Дистимний			+	
3	Лабільний	+			
4	Астено-невротичний				+
5	Емотивний				+
6	Психастеноїдний				+
7	Шизоїдний			+	
8	Паранойяльний	+			
9	Епілептоїдний	+			
10	Істероїдний	+			
11	Нестійкий			+	
12	Конформний	+			

Як бачимо, будь-який тип темпераменту «має» свої акцентуації. Найбільша кількість акцентуацій спостерігається на базі холеричного темпераменту, а саме, такі типи акцентуацій: лабільний, паранойяльний, епілептоїдний, істероїдний, конформний. По 3-и типи акцентуацій переважають у представників флегматичного та меланхолійного темпераментів. У флегматиків – це дистимний, шизоїдний і нестійкий типи; у меланхоліків – астено-невротичний, емотивний, психастеноїдний типи. З усіх типів акцентуацій лише один – гіпертимний – переважає у сангвініків.

Як визначені нами типи акцентуацій характеру проявляються у українських зимівників, буде представлено у наступному розділі. Крім застосування відомих методик щодо дослідження акцентуацій у зимівників, ми створили авторську методику «Дослідження акцентуацій у працюючих в екстремальних умовах», яка пройшла апробацію у використанні її щодо дослідження акцентованих рис характеру у членів пілотного дослідження (загальна кількість респондентів 565 осіб). Текст методики та інтерпретація результатів представлені у додатку.

Особливості *функціональної готовності* до життєдіяльності в умовах Антарктики починаємо з характеристики *адаптаційної складової*. Вона складається, за результатами наших досліджень, з таких компонентів: адаптованість, стресостійкість, протистояння «емоційному вигоранню».

Адаптованість українських зимівників на УАС «Академік Вернадський» ми розуміємо як результат процесу адаптації до зовнішніх та внутрішніх змінених умов життєдіяльності, тобто психофізіологічне пристосування до екстремальних кліматичних (у всіх його проявах) умов і набуття професійних

компетентностей (у нових виробничих умовах) та соціальної компетентності (здатності адекватно відображати зміни у міжособистісних стосунках). Адаптованість зимівників ми досліджували через соціальні, психофізіологічні та характерологічні показники.

Стресостійкість як компонент адаптаційної складової психологічної готовності ми розглядали як вміння зимівника протистояти тим стресовим ситуаціям, яким піддаються полярники в умовах крайніх південних широт Землі, як фізичним, так і соціально-психологічним.

Напередодні відповідальної далекої поїздки, яка триває до 10-12-ти днів і пролягає через 3-5 країн, готовність зимівників до діяльності буває нестабільною, внаслідок підвищеної чутливості до різних факторів впливу. Такими факторами є складні переїзди до місця розташування антарктичної станції (літаки, автобуси, морські кораблі), тривале перебування в малознайомому соціально-культурному середовищі, незвичний рівень організації проживання й харчування, тісна взаємодія в умовах перебування, постійний контроль з боку керівництва, емоціогенна передекспедиційна атмосфера, підвищене нервово-психічне напруження, негативний вплив зміни часових поясів, «морська хвороба» та ін.. Сукупність таких факторів може впливати на активність функціональних систем організму, перешкоджаючи максимальній активізації ресурсних можливостей, що безумовно позначається на якості психологічного стану зимівників. Тому велику роль у цьому процесі відіграє особистісна стресостійкість зимівника.

Спираючись на матеріали О. Кокуна (2004, 2010), Д. Кузовика (2014), Г. Пишнова (2010, 2012), Г. Пишнова, Л. Висоцької, Є. Моїсеєнко (2005) ми створили схеми можливих факторів стресу, що може виникнути у зимівників. Такими причинами ми вважаємо організаційні, трудові та індивідуальні. Їх сутність представлена у таблицях 2.8-2.10.

Таблиця 2.8

Організаційні фактори виникнення причин стресу зимівників

Структура діяльності:	Процеси діяльності:	Управління:	Безпека та охорона праці:
спеціалізація і розподіл праці в УАЕ; централізація управління; співвідношення структури і функцій діяльності; участь у прийнятті рішень; кадрова політика щодо виконання виробничих завдань	цілі діяльності (реальність, ясність, прозорість); зворотній зв'язок з результатами діяльності; професійна підготовка членів експедиції	політика відбору учасників УАЕ; оцінка діяльності членів експедиції; оплата праці; режим роботи	дотримання режиму безпеки; зсуви робочих змін з урахуванням чергувань; турбота про здоров'я членів УАЕ; організація робочого місця зимівників

Протистояння «емоційному вигорянню», яке має місце не лише у працівників екстремальних видів діяльності, ми вважаємо негативним результатом реакції на стресові ситуації в процесі готовності особистості зимівника до діяльності на станції «Академік Вернадський».

Таблиця 2.9

Трудові фактори виникнення причин стресу у зимівників

Зміст діяльності:	Засоби роботи:	Екологічні і технічні умови праці:	Соціальні умови:
обсяг роботи; складність завдань, наявність проблемних ситуацій; відповідальність за виконання завдань; інформаційне навантаження; обмеження у часі; наявність ризику	безпека обладнання; надійність техніки; світло-технічні особливості обладнання	мікроклімат і газовий склад повітря на робочому місці; шум, вібрація, освітленість; фактори небезпеки і шкідливості; інтер'єр приміщення	психологічний клімат; сумісність членів експедиції; міжособистісні стосунки у колективі; рольовий статус окремих членів колективу; наявність конкуренції; особистісна довіра до інших; визнання оточуючих

Зауважимо, що велику роль у формуванні стресостійкості до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці відіграють інтелектуальні процеси людини. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, які безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості (що є для фахівців, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах, життєво необхідним), ми відносимо:

- гнучкість мислення, що пов'язано зі зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації: на поведінковому рівні така властивість виражається в здатності застосовувати більшу кількість різноманітних способів поведінки;

- абстрактність мислення як одна з характерних ознак здатності продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду: для зимівників характерною рисою є незалежність від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтація на внутрішній досвід, гнучкість, креативність тощо;

- полenezалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку інтелектуальної діяльності особистості: автономність, стабільний образ «Я», опору на власний досвід і самостійний аналіз ситуації в процесі ухвалення рішень, що також є важливим компонентом стресостійкості в екстремальних умовах;

- розвинені перцептивні (увага, спостережливість), мнемічні (оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування), інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами).

Таблиця 2.10

Індивідуальні фактори виникнення причин стресу у зимівників

Професійні:	Морально-етичні:	Психологічні:	Медико-фізіологічні:
рівень знань, навичок, умінь; професійний досвід; професійне самовдосконалення; кризи кар'єрного зростання; відповідність професійних очікувань результату діяльності	моральна зрілість і стійкість; цілеспрямованість; дисциплінованість; професійна відповідальність; акуратність	професійна спрямованість; розвиток здібностей і професійно важливих якостей; нейродинамічні особливості (тривожність, інтернальність-екстернальність, інтровертованість-екстравертованість, нейротизм, ригідність, емоційна реактивність психічні стани (рівень готовності до діяльності, домінуючі настрої, фобії, схильність до втоми та депресій)	гострі та хронічні захворювання; пороги чутливості аналізаторів; біологічні ритми; функціональна асиметрія; функціональні стани (монотонія, закачування, гіпоксія тощо); шкідливі звички; рівень розвитку сили, швидкості, спритності; антропометричні особливості

Проаналізувавши можливі причини виникнення стресу у зимівників, ми підібрали методичний інструментарій, який дозволяє дослідити стресостійкість зимівників з метою попередження професійного і емоційного «вигоряння» (Див. наступний розділ).

Стресостійкість зимівників було досліджено через показники методик щодо визначення особливостей самопочуття, активності та настрою зимівників протягом експедиції, а також при відборі кандидатів в УАЕ за допомогою визначеного НАНЦ опитування.

Проаналізувавши результати проведених методик, індивідуальних бесід, тренінгових занять, а також враховуючи звіти лікарів експедицій, можемо констатувати, що за 10 років досліджень ми не спостерігали випадків професійного або емоційного «вигоряння» у зимівників.

Визначення компонентів *інтелектуальної складової функціональної готовності* ґрунтується на роботах таких науковців, як: О. Коқун (2010); А. Коляньчик, (2015); С. Кучеренко (2000); В. Лефтеров (2008); С. Максименко, О. Матласевич (2020); В. Моляко (1995); І. Пасічник (2010, 2013, 2014); Ж. Піаже (1969) та ін. Інтелектуальна складова, згідно нашої моделі психологічної готовності, включає до себе когнітивний, креативний, орієнтаційний, операційний та оцінювальний компоненти. Когнітивний компонент включає знання своїх професійних обов'язків і функцій, оцінку їх соціальної значущості, знання про способи та методи вирішення професійних завдань, усвідомлення власних можливостей і здібностей щодо виконання обов'язків на УАС.

Креативний компонент є дуже важливим у процесі одноманітної діяльності на станції, особливо в період тривалої полярної зими. І. Пасічник (2013) визначає креативність як здатність до творчості, як особистісний потенціал, внутрішній ресурс людини. Креативність розглядається автором як певний специфічний стиль діяльності та виявляється в особливостях мислення, спілкування, почуттях, окремих видах діяльності, а також визначається сприйнятливістю людини до нових ідей (Пасічник, 2013:3). Креативний компонент трактується нами як здатність працюючого на полярній станції зимівника генерувати нові ідеї, гнучкість розуму, можливість приймати нестандартні, оригінальні рішення.

Орієнтаційний компонент інтелектуальної складової функціональної готовності визначається нами як знання зимівника про особливості й умови професійної діяльності в експедиційних реаліях, вимоги такої діяльності до особистості.

Операційний компонент означає у структурі готовності до діяльності наявність необхідних для вирішення професійних завдань зимівника вмінь і навичок, оволодіння способами і прийомами нової діяльності в екстремальних умовах, здатність до модулювання своєї діяльності та антиципації.

Оцінювальний компонент, на наш погляд, пов'язан з особливостями метепізнання людини. За І. Пасічком (2014), метепізнання трактується як метакогнітивне знання та метакогнітивна регуляція діяльності, а саме, як метакогнітивний моніторинг і метакогнітивний контроль. Метакогнітивні знання містять у собі знання про власні індивідуальні особливості когнітивних процесів і виявляються у 3-х сферах: сфера особи, сфера завдань, сфера стратегій. Складовими метакогнітивного контролю є метакогнітивні вміння, навички, які належать до свідомих процесів контролю пізнання – планування, використання стратегій та регуляції пізнання (Пасічник, 2014: 9-11). Оцінювальний компонент інтелектуальної складової функціональної готовності виявляється через адекватну самооцінку зимівника своєї професійної підготовленості, своїх знань, відповідності результатів вирішення професійних завдань визначеним вимогам. Особливості інтелектуальної складової у структурі психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у різних за віком груп ми досліджували за допомогою методик щодо вивчення стилів мислення і розвитку уваги.

В умовах маленького, практично замкнутого колективу, віддаленості від Батьківщини та під впливом екстремальних природних факторів незмірно велику роль у стресостійкості та ефективності виконання експедиційних завдань відіграють міжособистісні стосунки, що відображаються у *соціально-психологічній складовій функціональної готовності* у структурі психологічної готовності зимівників. Значення соціально-психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах відмічають також і інші автори досліджень діяльності полярників в Арктиці і Антарктиці: Л. Бахмутова (2016, 2017, 2018); Л. Висоцька (2007); Н. Деряпа (1981); С.-А. Мадяр (2013); А. Матусов, І. Рябінін (1983); Є Моїсеєнко (2003); Г. Пишнов (2011-А); Barbarito, Baldanza, Peri (2001); Bhargava, Mukerji, Sachdeva (2000); Domuschieva-Rogleva, Iancheva (2017); Leon, Sandal, Larsen (2011) та ін.

Ми виділяємо у соціально-психологічній складовій компоненти: особливості самооцінки, соціометричний рейтинг, комунікативний компонент, міжособистісна взаємодія.

Особливості самооцінки відіграють соціально-психологічну роль у таких проявах, як здатність до самовиховання, самокритичність, відсутність егоцентризму, уміння відчувати себе рівним товаришам по зимівлі тощо.

Соціометричний рейтинг як компонент соціально-психологічної готовності виявляє наявність загальних, індивідуальних і професійних якостей особистості в умовах замкнутого колективу і слугує показником поваги і порозуміння.

Комунікативний компонент проявляється у комунікабельності, переконливості, володінні емпатією, вмінні підкорювати власні амбіції, повазі до колег, готовності до взаємодопомоги та ін. Важливе місце займають у комунікативному компоненті такі показники спілкування, як психологічна сумісність, відданість обов'язку, єдність поглядів з колективом, професійне товариство, повага до правил співжиття, здатність до спілкування навіть з малоприємними людьми.

Особливості міжособистісної взаємодії проявляються у структурі готовності до сумісної діяльності в екстремальних умовах як усвідомлення обов'язку, відповідальності, подолання небезпеки для життя, соціального та особистісного сенсу професійної діяльності, в активній життєвій позиції, самокритичності, потребі у професійному самовдосконаленні на благо суспільної роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі надано характеристику особливостей життєдіяльності представників фахівців на станції «Академік Вернадський» та представлено розроблену нами професіограму українського зимівника, яка складається з таких компонентів: опис трудової діяльності (загальні відомості про професію), характеристика функціональних обов'язків, психологічні якості та властивості

особистості, що забезпечують (або перешкоджають) успішності професійної діяльності зимівника на антарктичній станції.

Створена функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, яка складається з методологічно-цільового, змістового, діагностично-порівняльного, та рефлексивно-результативного блоків.

Виділена структура психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, охарактеризовані її блоки (особиста та функціональна готовність), її складові та компоненти.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

3.1 Методологічні засади дослідження готовності різних вікових груп зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики

Складність, багатогранність і міждисциплінарний статус будь-якої наукової проблеми призводять до необхідності її вивчення у системі координат, що задається різними рівнями методології науки.

Питання методології досить складне, оскільки саме це поняття тлумачиться по-різному. У вітчизняній науковій традиції методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір сукупності пізнавальних засобів, методів, прийомів дослідження (Джонсон, 2003; Горностай, 2001).

У нашому дослідженні спираємося на методологічні засади, викладені в роботах таких авторів, як М. Артюшина (2007), І. Бех (2003), М. Заброцький (2009), Р. Каламаж (2009), Л. Карамушка (2013), Г. Костюк (1977), О. Крушельницька (2003), С. Максименко (2005, 2006), О. Малхазов (2010), І. Пасічник (2014), М. Савчин (2013, 2018), Н. Чепелева (2013), В. Ягупов (2005) та ін.

Методологія у нашому дослідженні виконує наступні функції: визначає способи здобуття наукових знань, які відображають досліджувані процеси та явища; передбачає особливий шлях, на якому досягається поставлена науково-дослідницька мета; забезпечує всебічність отримання інформації щодо явища психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах; забезпечує уточнення, систематизацію термінів і понять у досліджуваній сфері; створює систему наукової інформації, яка базується на об'єктивних фактах, і логіко-аналітичний інструмент наукового пізнання.

Ці ознаки поняття «методологія», що ми використовуємо у дослідженні, дають змогу зробити такий висновок: методологія – це концептуальний виклад мети, змісту, методів дослідження, які забезпечують отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси та явища. Якщо методологію ми тлумачимо як теорію методів дослідження, створення концепцій, як систему методів дослідження, то методику розуміємо як сукупність прийомів дослідження, включаючи техніку і різноманітні операції з фактичним матеріалом.

Методологія визначає загальну стратегію тих принципів, що ми використовуємо у дослідженні для пізнання особливостей явища психологічної готовності до життєдіяльності. До них належать загальнонаукові і специфічні для нашого дослідження. До загальнонаукових принципів ми відносимо: історичний, термінологічний, функціональний, системний, когнітивний,

моделювання. До характерних для дослідження психологічних явищ у науці (в межах загальнонаукових принципів) ми відносимо такі: принцип детермінізму психічних явищ, принцип відображення соціальної дійсності у свідомості, принцип єдності психіки і соціально орієнтованої діяльності, системно-структурний принцип.

На цьому підґрунті загальних наукових принципів ми визначили власні принципи дослідження психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики: науковість, системність, цілісність, взаємозв'язок з зовнішнім середовищем, єдність свідомості та діяльності.

Сучасне науково-теоретичне мислення прагне проникнути у сутність явищ і процесів, що вивчаються. Це можливо за умови цілісного підходу до об'єкта вивчення, розгляду його у виникненні та розвитку, тобто застосування наукового принципу його вивчення.

Сутність системного принципу полягає у комплексному дослідженні всіх об'єктів (систем) досліджуваного явища психологічної готовності особистості, яка становить єдність закономірно розташованих і взаємопов'язаних складових готовності.

Принцип цілісності стосовно нашого дослідження означає, що досліджуваний об'єкт (психологічна готовність особистості) виступає як сукупність окремих складових цього явища, органічно інтегрованих в єдине ціле.

Принцип взаємозв'язку із зовнішнім середовищем, згідно нашого дослідження, полягає у тому, що жодна із система складових психологічної готовності не може бути самодостатньою, вона має динамічно змінюватись і вдосконалюватись адекватно до змінених умов зовнішнього середовища.

Принцип структурності, який означає спосіб закономірного зв'язку між виділеними частинами цілого, що забезпечує єдність системи, тобто визначає взаємозв'язки та особливості внутрішньої будови багаторівневого явища психологічної готовності.

Принцип єдності свідомості та діяльності, що ґрунтується на особистісно-діяльнісному підході до пізнання психічних явищ О. Леонтьєва (1977), В. М'ясищева (1960), Л. Виготського (1967) означає для нашого дослідження, що діяльність людини в екстремальних умовах – це її свідомість у дії; формування такої єдності свідомості та поведінки – складний багаторівневий процес, залежний від факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

Завданням класичної методології, на думку М. Савчина (2013: 77), є отримання знання, в основі якого лежить суб'єкт-об'єктна пізнавальна схема, в межах якої виокремлено особливий предмет вивчення і знайдено особливий емпіричний матеріал, при обробці якого формуються істинні знання. За поглядом автора, у методології використовуються різні процедури: категоризація – створення категорій; концептизація – створення концептів; конструктизація – створення конструктів; концептуалізація – створення концепцій. Також М. Савчин виділяє методологічні типи пояснень психологічних явищ, більшість з яких є комплексними:

- 1) генетичні – з'ясування механізму, що породжує психологічні явища;

- 2) інтенціональні – пояснення дій суб'єктів їх потребами і намірами;
- 3) диспозиційні – пояснення дій суб'єкта його особистими характеристиками;
- 4) причинні – пояснення дій зовнішніми чинниками, що впливають на них;
- 5) функціональні – пояснення дій суб'єктів тими цілями і функціями, які вони виконують;
- 6) емпіричні узагальнення (на кшталт «se la vi»);
- 7) теоретичні – пояснення на основі теорій.

Природничо-наукова парадигма у вивченні психічної реальності, за розробками М. Савчина, конкретизується у таких принципах (Савчин, 2013):

- а) опори на емпіричні факти (внутрішні спостереження);
- б) принцип раціональності (усі явища психологічного світу підлягають опису);
- в) принцип редукції психологічної реальності (визначається правильним, доведене раніше);
- г) принцип ідеалізації психічної реальності;
- д) принцип незалежної перевірки психіки і реальності (пропоновані гіпотези і теорії мають підтверджуватись іншими емпіричними і логічними міркуваннями).

Методологічний підхід, який пропонує Н. Чепелева (2013: 6), тлумачить особистість, як культурний об'єкт, що формується завдяки процесам самостворення та самодетермінації. Психологічна наука, за думкою автора, еволюціонувала від класичної парадигми до некласичної, а потім до постнекласичної. На цьому етапі вирішальне значення набувають культурні та ціннісно-сміслові аспекти реальності буття людини, її рефлексії. Постнекласична психологія спирається на методи соціального конструктивізму, а саме: переконання, цінності, закони тощо створюють наші соціальні реальності та конструюються представниками культури в процесі їхньої взаємодії.

Другим методологічним джерелом постнекласичної психології є гуманістичний підхід, який тлумачить особистість не як природний, а культурний об'єкт. Ключовим, в межах цього підходу, є розгляд особистості як творця власного життя, активного суб'єкта власної долі. Якщо класична і некласична психології методологічно орієнтовані на природознавчі науки, то постнекласична – на методологічний контекст гуманітарних наук.

Авторкою визначена специфіка розуміння особистості в межах постнекласичного підходу, а саме (Чепелева, 2013: 14-15):

- характеристика особистості забезпечується смислостверджувальною та інтерпретативною функціями і формується в результаті розуміння досвіду особистості;
- відкритість світу, довіра до нього, осмислення минулого досвіду, спрямованість на майбутнє;
- динамічність уявленої моделі світу, здатність змінюватися відповідно до змін зовнішнього середовища;

- усвідомлення унікальності власного життя, наявність самоцінності та власних ціннісних орієнтацій;
- толерантність до інших життєвих історій і досвіду, самототожність, відносна незалежність від зовнішніх впливів;
- створення власного життя як особистого твору, відсторонення від негативних переживань, трансфорторії мування травмуючих подій у зовнішні історії, нетравматичні історії досвіду.

На нашу думку, характеристики методології постнекласичної психології можуть бути покладені в основу програм розвитку особистості.

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що дослідження психологічних явищ розглядалися вітчизняними науковцями з позицій різних методологічних підходів та принципів. Ми обираємо стратегію побудови нашого дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах з позицій діяльнісного підходу, згідно якого особливості психологічної готовності визначаються, виходячи з конкретного характеру активності людини в умовах професійної діяльності.

Діяльнісний підхід указує на певний компонентний склад людської діяльності. Серед найсуттєвіших її компонентів: потреба – суб'єкт – об'єкт – процеси – умови – результат. Це створює можливість комплексно дослідити будь-яку сферу людської діяльності, у тому числі, в екстремальних умовах.

Діяльнісний підхід тлумачиться нами як такий методологічний підхід, основою якого є категорія предметної діяльності людини або групи людей чи соціуму в цілому, а діяльність виступає як форма активності, що характеризує здатність людини бути причиною змін у бутті. У даному випадку, діяльність зимівника може розглядатися у широкому значенні як динамічна система взаємодії людини із зовнішнім середовищем, а у вузькому, конкретному – як специфічна професійна, наукова, виробнича, екологічна форма активності у досягненні свідомо поставлених цілей, що формуються внаслідок виникнення потреб освоєння Антарктики.

В результаті проведеного дослідження нами було виявлено, що готовність до суворих умов життєдіяльності в Антарктиці певним чином залежить від вікових особливостей учасників зимівлі. Щоб поділити учасників дослідження на вікові групи, ми звернулись до наукових і культурних джерел.

Розподіл людей по вікових категоріях цікавив людство з давніх часів. Поняття «вік життя» займає значне місце у трактатах античних часів і середньовіччя. Такі поняття, що пов'язані з числами і датами людського життя, як астрологічне значення дати народження, нумерологія, символізм чисел тощо отримало розповсюдження як один з показників зв'язку людини і світу. Так, Ісідор Мілетський і Костянтин Родосський виділяють 4 етапи у житті людини: дитинство – до 7 років; юність – до 28 років; молодість – до 45 років; зрілість – до 70 років; старість – до смерті; Філіп Новарський також виділяв 4 періоди у житті людини, кожен з яких дорівнював 20-ти рокам (Цит. за Ph. Ariès, 1954). Розповсюдженою була і вікова періодизація, що відповідала 12-и знакам зодіака, у якій кожен місяць дорівнював 6-ти рокам.

У сучасній науці визначення вікової періодизації, особливості розвитку людини у період дорослості та зрілості розкриваються у працях багатьох українських і зарубіжних авторів. Методологічним обґрунтуванням виділення вікових груп зимівників щодо готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики стали роботи таких науковців, як Я. Васильєв (2009), Є. Головаха (1984), К. Крутій та Л. Зданевич (2017), А. Маслоу (1982), Е. Фромм (2018, 2020), Е. Еріксон (1988), К. Horney (1937), Sheehy G. (1977) та ін.

Так, Е. Еріксон виділяє вік від 26 до 64 років у 7-у стадію розвитку людини як вік дорослості – цей період практично охоплює вік наших досліджуваних. Автор вважає, що сприятливий розвиток особистості у цьому віці виражається в тому, що людина бере на себе повну відповідальність за події у соціумі, продуктивна і сповнена творчості, прагне зберегти все краще, що її оточує, сприяє вдосконаленню культури і природи (Erikson 1988).

Я. Васильєв (2009: 306-308), проаналізувавши дані психологічних розробок останніх років, пропонує виділення у дорослому віці таких періодів: період молодості – від 21 до 28 років, дорослішання – 28-34 років, дорослість – 35-45 років, зрілість – 46-55 років, пізня зрілість – 56-66 років, старіння – 66-78 років і далі – старість.

К. Крутій та Л. Зданевич (2017) пропонують іншу (соціально-психологічну) основу для виділення вікових періодів у житті дорослої людини нашого часу (Крутій, Зданевич, 2017). Ця періодизація базується на теорії поколінь, згідно якої дорослі люди сучасності поділяються на вікові групи в залежності від років народження: 1947-1967 р.н. – покоління «Діти переможців» або «Бєбі-Бумери», народжені після Другої світової війни (у нашому дослідженні це зимівники 46-64 років); 1968-1987 р.н. – покоління «Х» або «Невідоме покоління» (у нашому дослідженні це зимівники 35-45 років); 1988-2000 р.н. – покоління «У» або «покоління Міленіум» (у нашому дослідженні це зимівники 22-34 років).

Оскільки наше дослідження має лонгітюдний характер (проводилось протягом 10-ти років), запропонована науковцями вікова періодизація, що базується на теорії поколінь, більшою мірою, ніж інші, представлені у психологічній науці, відповідає умовам проведення нашого дослідження. Це пояснюється тим фактом, що певна кількість зимівників за період нашого дослідження були членами УАЕ не один раз, тобто могли перейти з однієї вікової групи до іншої, тому прив'язка до року народження видається нам більш толерантною до задач дослідження.

3.2. Організація психологічного дослідження, характеристика вибірки досліджуваних

Згідно визначених методологічного підходу та принципів, ми визначили схему емпіричного дослідження психологічної готовності особистості українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики у віковому аспекті. Для перевірки основних теоретичних положень нами здійснено серію

досліджень за допомогою комплексу методів, зміст і послідовність яких були визначені логікою роботи. Емпіричні дослідження були проведені в чотири основні етапи.

На першому – *організаційно-пошуковому* – етапі (2009-2011 рр.) проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження.

На другому – *пілотно-експериментальному* – етапі (2010-2014 рр.) було здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведена діагностика психологічних особливостей складових готовності до діяльності у представників зимівників 3-х УАЕ, розроблялась психодіагностична модель готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, а також проведена діагностика психофізіологічної, мотиваційної і характерологічної складової готовності у студентів та фахівців соціономічних професій (педагогів, представників Міжнародної антинаркологічної асоціації), здійснювалась статистична обробка отриманих результатів, інтерпретація емпіричних даних.

На третьому – *основному експериментальному* – етапі дослідження (2014-2021 рр.) проводилось дослідження складових структури психологічної готовності, визначеної нами в результаті теоретично-методологічного аналізу проблеми та проведення попереднього пілотного етапу експерименту. На цьому етапі було проведено діагностику вікових особливостей психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, відповідно до авторської програми дослідження. Цей етап передбачав діагностику показників психологічної готовності у динаміці. Заключним був контрольно-діагностичний зріз, після цього здійснювалась обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, порівняння отриманих даних в різних вікових групах зимівників.

Четвертий етап (2021-2023) – *узагальнюючий* – включав узагальнення результатів дослідження, формулювання основних висновків дослідження.

Емпірична база дослідження. Емпірична частина дослідження проведена впродовж 2011–2021 рр. на базі Національного антарктичного наукового центру МОН України, м. Київ.

Характеристика вибірки дослідження. Дослідження проводились серед членів десяти УАЕ (складом 11-12 осіб кожна) впродовж 2011-2021 років. Вибірку склали 71 зимівник Українських антарктичних експедицій, з них 69 чоловіків і 2 жінки, вік досліджуваних – від 22-х до 64-х років.

На попередньому етапі дослідження, з метою апробації підбраного комплексу методик, відбувся пілотний експеримент, у якому взяли участь 871 респондент. Склад респондентів пілотного дослідження (статус за місцем навчання чи роботи, вік, стать) представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Склад респондентів пілотного дослідження

Респонденти	Загальна кількість	Стать		Вік	Роки досліджень
		Чол.	Жін.		
Студенти денної форми навчання історичного, соціально-психологічного факультетів, інституту іноземної філології ЖДУ	71	38	33	19-22 pp., середній вік 20,3 p.	2014-2015
Магістранти денної форми навчання інституту іноземної філології ЖДУ	105	27	78	21-24 pp., середній вік 22,8 p.	2010-2012
Студенти заочної форми навчання соціально-психологічного факультету ЖДУ	104	54	50	19-42 pp., середній вік 30,2 p.	2011-2012
Магістранти Центру післядипломної освіти ЖДУ	284	52	232	23-54 pp., середній вік 40,4 p.	2010-2014
Студенти заочної форми навчання факультету фізичного виховання ЖДУ	115	77	38	18-45 pp., середній вік 32,1 p.	2011-2013
Члени науково-проблемної групи: вчителі шкіл Житомирської обл., лікарі Житомирської лікарні ім. О. Ф. Гербачевського	15	--	15	28-46 pp., середній вік 38,5 pp.	2012-2013
Співробітники Міжнародної антинаркологічної асоціації, м. Житомир	47	31	16	19-52 pp., середній вік 34,8 p.	2017-2018
Педагогі ліцею № 21 м. Житомира	33	5	28	29-56 pp., середній вік 44,8 p.	2018-2019
Військовослужбовці в/ч 3358	97	97	--	20-32 pp., середній вік 22,1 p.	2017-2018
Всього	871	381	490	18-56 pp.	2010-2018

У пілотному дослідженні представлені 9 груп, які складаються зі студентів і магістрантів денної та заочної форм навчання Житомирського державного університету; вчителів та лікарів установ Житомирської області; військовослужбовців ЗСУ; працівників Житомирського відділення Міжнародної антинаркотичної асоціації. Респонденти пілотних груп були протестовані за комплексом методик, спрямованих на визначення психологічної готовності до виконання професійної діяльності, а також для уточнення побудови моделі та апробації авторської методики дослідження рис акцентуацій характеру (Мірошніченко, 2018: 137-143). Основна група досліджуваних, що складалась з 71 зимівника, була поділена на вікові групи: 22-34 років – 29 зимівників, 35-45 – 30 осіб, старше 45 років (46-64 рр.) – 12 осіб (Див. табл. 3.2 та рис. 3.1).

Таблиця 3.2

Співвіднесення вікових груп зимівників (10 років досліджень)

Вікові групи	Кількість осіб	Відсотки
Старша (46-63 рр.)	12	16,9 %
Середня (35-45 рр.)	30	42,3 %
Молодша (22-34 рр.)	29	40,8 %
Разом	71	100 %

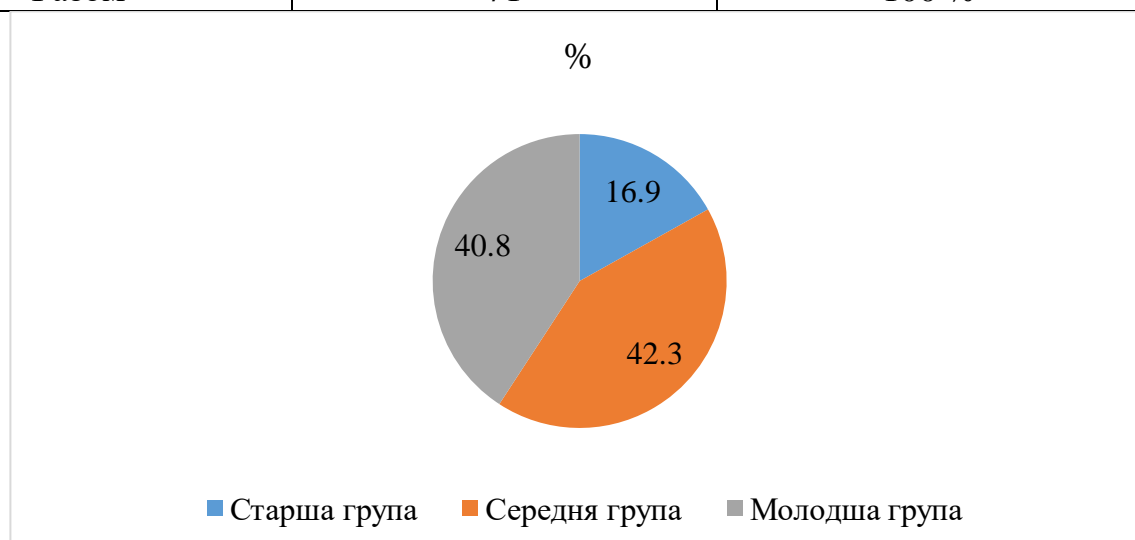


Рис. 3.1. Співвіднесення вікових груп зимівників (10 років досліджень)

Методологічна схема дослідження. Відповідно до мети і завдань, нами були створені методичні розробки щодо проведення психологічних досліджень українських зимівників, за якими ми провели діагностику психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики 71-го зимівника за період 2011-2021 рр. (Мірошніченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015; Мірошніченко, 2018; Мірошніченко, 2020). Психологічні дослідження українських зимівників здійснювались з дотриманням вимог етично-правового регулювання дослідницької діяльності (Горбунова, 2005), морально-етичною основою проведення досліджень слугує етичний Кодекс психолога.

Заміри психологічних параметрів (зрізів) відбувались чотири рази у кожній експедиції: в період формування членів експедиційної команди (лютий-березень відповідного року експедиції), в середині зимівлі (червень-липень відповідного року експедиції), в період початку відкриття станції для відвідувачів (листопад відповідного року експедиції) та в кінці зимівлі (березень року повернення).

В період формування складу УАЕ психологічне діагностування членів експедицій проводилось під час учбово-тренувальних зборів зимівників (з метою підготовки до експедиції) на базі Головного центру спеціального контролю Державного космічного агентства України в селищі Городок Житомирської області та на базі Низькочастотної обсерваторії Радіоастрономічного інституту Національної академії наук України в селищі Мартове Харківської області. В середині зимівлі – 2-й та 3-й зрізи – дослідження зимівників на УАС «Академік Вернадський», за нашими методичними розробками та консультаціями, проводив лікар станції «Академік Вернадський», учасник експедиції. Заключний зріз дослідження проводився після повернення зимівників чергової експедиції на базі Інституту медицини праці ім. Ю. І. Кундієва НАМН України у м. Київ, де полярники відпочивали після довгого перельоту, проходили медичне обстеження та психологічне розвантаження в рамках програми реадптації, що проводиться медиками НАНЦ.

Психологічна діагностика в межах нашого дослідження на всіх зрізах відбувалась у два етапи. Перший етап передбачав виявлення індивідуально-психологічних та соціально-психологічних особливостей зимівника за допомогою психодіагностичних методик, визначених нами і затверджених НАНЦ. На другому етапі проводиться психодіагностична бесіда, під час якої уточнюються індивідуально-психологічні особливості кандидата, виявлені на першому етапі. На всіх етапах психологічного дослідження здійснюється спостереження за поведінкою, мімікою, вегето-судинними реакціями, а також може проводитись контроль динаміки артеріального тиску і частоти пульсу кандидата з метою отримання даних, що характеризують емоційну стійкість особистості (у співпраці з медиком).

Оцінка результатів психологічного дослідження створюється шляхом аналізу отриманих даних щодо індивідуально-психологічних та соціально-психологічних особливостей кандидата. За результатами проведеного аналізу психологом, який проводив дослідження, складається коротка психологічна характеристика на кожного кандидата на участь в УАЕ, що передається співробітникам НАНЦ і начальнику експедиції для ознайомлення.

3.3. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики психологічної готовності зимівників відповідно до визначеної моделі

Дослідження психологічної готовності до життєдіяльності зимівника спрямовані на виявлення певних професійно важливих якостей і здібностей особистості, в яких виділяються такі характеристики:

- позитивне ставлення до екстремального виду діяльності;
- потреба в певній спеціальній діяльності, інтерес і схильність до діяльності, усвідомлена мотивація особистості й внутрішнє прийняття особливих вимог професії;
- усвідомлення особистістю суспільної значущості праці, потреба в такого роду діяльності; мотиваційно-смыслову сторону діяльності;
- мотиваційний компонент діяльності, прагнення до самоосвіти і самовдосконалення.

При проведенні досліджень міжособистісної взаємодії серед зимівників українських антарктичних експедицій (УАЕ) були використані різні групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні. Серед емпіричних методів були застосовані обсерваційні (спостереження та самоспостереження), експериментальні (формуючі експерименти), психодіагностичні (тести, анкети, опитувальники, інтерв'ю, бесіди), біографічний (вивчення анамнестичних даних життєвого та професійного становлення особистості, аналіз медичної та особової документації, характеристик). З групи методів обробки даних було використано кількісний (математична статистика; порівняння середніх значень за допомогою параметричних та непараметричних методів, кореляційний, порівняльний) та якісний (диференціювання матеріалу за віковими групами, лонгітюдний) аналіз. З групи інтерпретаційних – структурна та якісна інтерпретація характерних особливостей отриманих результатів аналізу та типів зв'язків між ними.

У науковому дослідженні застосовано метод критичного аналізу наукової і методичної літератури, практичного досвіду, як того потребує рівень методики і техніки дослідження. У подальшій роботі широко використовуються такі методи: спостереження, бесіда, анкетування, рейтинг, моделювання, експеримент та ін.

Вибір конкретних методів дослідження диктується характером фактичного матеріалу, умовами і метою конкретного дослідження. Методи є упорядкованою системою, в якій визначається їх місце відповідно до конкретного етапу дослідження, використання технічних прийомів і проведення операцій з теоретичним і фактичним матеріалом у заданій послідовності.

Оскільки структура особистості зимівника має складну ієрархічну будову, що формується на основі індивідуальних якостей та впливу відповідних соціальних умов, дослідження відбуваються згідно цих особливостей. В першу чергу, в межах особистої готовності, визначався функціональний тип нервової системи, що проявляється в особливостях темпераменту, як віддзеркалення властивостей вищої нервової діяльності (Мирошніченко, 2016; Мірошніченко, 2014-А, 2015). Крім психофізіологічних основ, нами розглядалися особливості мотивації зимівників до діяльності в умовах Антарктики та характеру, з ознаками проявів акцентуацій (Мірошніченко, 2015-А, 2016-А, 2021-Б). Також, в межах функціональної готовності нами досліджувалися особливості адаптаційної складової зимівників, когнітивні процеси інтелектуальної складової та

компоненти соціально-психологічної складової (Мірошніченко, 2013, Мірошніченко, Гуцуляк, 2020).

Починаючи з XVI Української антарктичної експедиції на станцію «Академік Вернадський», ми проводимо психологічні дослідження зимівників, згідно визначеної нами структури психологічної діяльності за 6-ма параметрами, а саме:

- діагностика нейродинамічних і психофізіологічних властивостей особистості (вивчення властивостей темпераменту, особливостей вищої нервової діяльності);

- дослідження мотиваційної складової психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах;

- діагностика характерологічних особливостей та акцентуацій характеру;

- діагностика особливостей протікання адаптаційних процесів та особистісних особливостей пристосування до умов життєдіяльності в Антарктиці;

- дослідження психічних пізнавальних процесів (мислення, увага, допитливість);

- визначення показників міжособистісних взаємовідносин членів групи в умовах ізоляції (визначення способів виходу із конфліктних ситуацій, соціальний статус кожного учасника експедиції) та інших показників соціально обумовленої підструктури особистості (рівень самооцінки зимівника, переважаючі переконання тощо).

Перелік методик, що використовуються у дослідженні психологічної готовності згідно виділених складових, подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Методи дослідження психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики в аспекті вікової періодизації

Складові психологічної готовності	Методики	Джерело
1	2	3
Психофізіологічна складова	тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (адаптовано А. Шмельовим)	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 10-14
	методика діагностики темпераменту Я. Стреляу	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 64-74
	тест темпераменту за В. Русаловим	Корольчук, Крайнюк, 2006: 481-487
	методика «Формула темпераменту» за А. Беловим	Дмитрієва, 2017: 38-40
	методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим	Мірошніченко, 2018: 75-77
	методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева	Мірошніченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 142-147

Продовження таблиці 3.3

1	2	3
Мотиваційна складова	Діагностика спрямованості особистості Б. Басса	Мельников, 1997: 101-105
	Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної	Орбан-Лембрик, 2005: 417-420
	Діагностика ступеня задоволення основних потреб (за А. Маслоу)	Галян, 2009: 425-426
	Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація О. Фанталової)	Галян, 2009: 429-431
	Тест мотиваційної чутливості С. Рісса «Reiss Profile»	Інтернет джерело: http://alateya.com.ua
Характерологічна складова	опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд	Мірошниченко, 2011: 141-147
	методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда і С. Шмішека	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 49-54
	методика визначення «типу особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса	Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 120-132
	методика «Діагностика характерологічних особливостей особистості» Т. Маталіної	Бакліцький, 2008: 603-612
	опитувальник МІНІ-МУЛЬТ (скорочений варіант Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника ММРІ), адаптован Ф. Березіним, М. Мірошниковим	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 18-26
	Методика визначення акцентуацій характеру у працюючих в екстремальних умовах (авторська)	Мірошниченко, 2018: 137-143

Продовження таблиці 3.3

1	2	3
Адаптаційна складова	опитувальник «САН»	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 91-92
	методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 106-109
	методика діагностики нервово-психічної напруги Т. Немчина	Немчин, 1983: 124-129
	діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойка	Корольчук, Крайнюк, 2006: 428-434
	методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «Прогноз» В. Бодрова	Корольчук, Крайнюк, 2006: 444-448
Інтелектуальна складова	опитувальник «Стиль мислення» (за Р. Бремсоном, А. Харрісоном, адаптована А. Алексєєвим, Л. Громовою)	Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 97-109
	тест «Неіснуюча тварина» (за М. Дукаревич)	Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 148-153
1	2	3
Соціально-психологічна складова	анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу	розроблено нами, див. розд. 3.6
	дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн	Мірошніченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 204
	діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної)	Баклицький, 2008: 613-619
	діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі	Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 162-171
	діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин («соціометрія») Дж. Морено	Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 203-208

У таблиці 3.4 нами представлені показники рівнів готовності за шкалами методик: високий, достатній, задовільний, незадовільний.

Таблиця 3.4

Показники рівнів готовності за шкалами методик (у балах)

Складові готовності	Методики	Шкали методик	Пок-ки високого рівня	Пок-ки достатнього рівня	Пок-ки задовільного рівня	Пок-ки незадов. рівня	
1	2	3	4	5	6	7	
Психофізіологічна складова	Г. Айзенка Я. Стреляу В. Русалова ВВНД	Показники властиво-стей НС	Ознаки сильної врівноваженої НС	Ознаки сильної невірної важеної НС	Ознаки Слабкої НС	-	
Мотиваційна складова готовності	Б. Басса	Спрямованість на справу	15-24	10-14	5-9	0-4	
		Спрямованість на колектив	15-24	10-14	5-9	0-4	
		Спрямованість на себе	15-24	10-14	5-9	0-4	
	О. Потьомкіної	Результат	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Праця	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Процес	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Свобода	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Альтруїзм	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Влада	13-20	8-12	4-7	0-3	
		Егоїзм	0-7	8-12	13-16	17-20	
	А. Маслоу	Базові потреби	0-12	13-18	19-24	25-30	
		Соціальні потреби	19-30	13-18	7-12	0-6	
		Пізнавальні потреби	19-30	13-18	7-12	0-6	
		Самоактуалізація	19-30	13-18	7-12	0-6	
	С. Рісса	Духовний мотив	15-24	10-14	5-9	0-4	
		Соціальний мотив	15-24	10-14	5-9	0-4	
		Матеріальний мотив	0-9	10-14	15-19	20-24	
	Характерологічна складова	Н. Рейнвальд	Організованість	13-20	9-12	5-8	0-4
			Працелюбність	13-20	9-12	5-8	0-4
Колективізм			13-20	9-12	5-8	0-4	
Допитливість			13-20	9-12	5-8	0-4	
Адаптаційна складова	САН	Самопочуття	50-70	35-49	15-34	0-14	
		Активність	50-70	35-49	15-34	0-14	
		Настрій	50-70	35-49	15-34	0-14	
	Дж.Тейлора	Тривожність	0-14	15-24	25-39	40-50	
	Т. Немчина	Нервово-психічна напруга	Напруження	0-3,6	3,7-5,0	5,1-8,0	8,1-12
			Резистенція	0-3,6	3,7-5,0	5,1-8,0	8,1-12
			Виснаження	0-3,6	3,7-5,0	5,1-8,0	8,1-12
	ПРОГНОЗ	Нервово-психічна стійкість	0-6	7-13	14-28	29-33	
Соціально-психологічна складова	К. Томаса	Співпраця	9-12	6-8	3-5	0-2	
	Т. Лірі	Дружелюбність	9-12	5-8	0-4	13-16	
		Альтруїзм	9-12	5-8	0-4	13-16	

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей кандидата на зимівника є одним з найважливіших завдань психологічного відбору, який повинен відбуватися з дотриманням вимог психологічної етики (Горбунова, 2005). Підібрати для людини роботу за її здібностями та психофізіологічними можливостями – означає не лише забезпечити високу продуктивність праці та задоволеність від роботи з боку самого фахівця екстремальних умов, але й забезпечити подальший розвиток його здібностей.

За результатами вивчення кандидата визначається його здатність без шкоди для власного здоров'я адаптуватися до умов життєдіяльності на антарктичній станції, виконання професійних обов'язків належним чином, а також до подальшої реабілітації після зимівлі. Застосування комплексу тестових досліджень потребує стандартних умов (звукоізоляція, достатня освітленість приміщення, відсутність поточних стресогенних впливів) та затрати певного часу на виконання завдання.

Таким чином, встановлено перелік тестових технологій для визначення персоніфікованих характеристик психічного і психофізіологічного статусу, а також рівня психологічної готовності кандидатів до діяльності в екстремальних умовах Антарктики. Результати проведення методик у зимівників визначених нами вікових груп та їх аналіз будуть представлені у наступних розділах дослідження. Валідність результатів використання тестових методів обстеження встановлена за даними багаторічних досліджень.

При медичному відборі, за умов відсутності негативних результатів обстеження, перевага надається кандидатам, що мають показники сильної, врівноваженої нервової системи, професійно-результативну та соціальну мотивацію на діяльність, високі показники адаптації до екстремальних і стресових умов та відсутність високих показників акцентуацій характеру.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нами обрано стратегію організації дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах з позицій діяльнісного підходу, згідно якого особливості психологічної готовності визначаються конкретним характером активності людини в умовах професійної діяльності. Що стосується критеріїв для визначення вікових груп досліджуваних, за основу взята соціально-психологічна теорія вікової періодизації К. Крутій, Л. Зданевич, що базується на теорії поколінь, згідно якої дорослі люди сучасності поділяються на вікові групи в залежності від років народження: покоління, народжене після Другої світової війни у 1947-1967 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 46-64 років); покоління, народжене у 1968-1987 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 35-45 років); покоління, народжене у 1988-2000 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 22-34 років).

Детально описано схему проведення психологічного дослідження готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики;

визначені етапи психологічного дослідження (організаційно-пошуковий, пілотно-експериментальний, основний експериментальний, узагальнюючий); охарактеризована вибірка дослідження (як в основному, так і в пілотному експерименті); представлені дані бази дослідження і хід проведення експерименту.

Відповідно до визначеної функціонально-особистісної моделі та структури психологічної готовності підібрано та обґрунтовано використання методичного інструментарію щодо дослідження складових готовності в різних вікових категоріях досліджуваних, а також визначено показники рівнів готовності за шкалами обраних методик.

РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

4.1. Діагностика особливостей нервової системи та темпераменту як психофізіологічної складової готовності українських зимівників різних вікових груп

Для діагностики психофізіологічної складової готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми використовували наступні методики:

- 1) тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (адаптовано А. Шмельовим) (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 10-14);
- 2) методика діагностики темпераменту Я. Стреляу (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 64-74);
- 3) тест темпераменту за В. Русаловим (Корольчук, Крайнюк, 2006: 481-487);
- 4) методика «Формула темпераменту» за А. Беловим (Мірошниченко, 2018: 73-75);
- 5) методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим (Мірошниченко, 2018: 75-77);
- 6) методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева (Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 142-147);
- 7) «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 100 -103);
- 8) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (тест К. Томаса) (Баклицький, 2008: 613-619).

Вибірка складає 71 особу – це зимівники вікових меж 22-64 рр., серед них 2 жінки, решта чоловіки, дослідження проводилось протягом 2011-2021 рр., в експерименті брали участь учасники 16-25 УАЕ.

Дослідження даної вибірки зимівників проводилось по 4-и рази за зимівлю: напередодні зимівлі (в період відбору кандидатів), через 3 місяці після початку експедиції (у перший період адаптації), через півроку (найбільш складний період адаптації – середина полярної зими), в кінці зимівлі. Після проведення 5-ти означених вище методик (тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ, методика діагностики темпераменту Я. Стреляу, тест темпераменту за В. Русаловим, методика «Формула темпераменту» за А. Беловим, методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим, методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева) ми, за сукупністю показників всіх методик, визначали темперамент досліджуваних.

Таким чином ми визначаємо приналежність до певного типу кожного зимівника з метою прогнозування його адаптації до екстремальних умов. При цьому важливо враховувати усвідомлення зимівником своєї позиції в спілкуванні і наявність елементарних умінь саморегуляції поведінки, що

важливо в екстремальних умовах життєдіяльності у відносно замкнутому колективі.

В. Небиліцин (1990) відзначав, що саме в таких ситуаціях загальна активність індивіда як психодинамічна характеристика його поведінки може сприяти ефективному засвоєнню зовнішньої діяльності, забезпечувати пошук індивіда необхідних енергетичних ресурсів. За поняттям «загальна активність», як зазначав В. Небиліцин, варто, в першу чергу, психодинаміка імпульсу індивіда до пошуку, яка може виступати в будь-якій сфері діяльності людини.

Наприклад, у холерика сильна нервова система, він легко переключається з однієї справи на іншу, але його нестриманість у поведінці, тобто неврівноваженість нервової системи, зменшує товариськість (інакше кажучи, сумісність) з іншими людьми. Його перевага полягає в можливості зосередити великі зусилля в короткий проміжок часу, а недолік в тому, що під час тривалої роботи йому не завжди вистачає терпіння. Цей тип підходить для таких професій як: лікар-хірург, оперуповноважений внутрішніх справ, журналіст, льотчик-винищувач. Як показали наші дослідження, з 71-го зимівника (десять попередніх зимівель) тільки 6 осіб (8,5%) мали виражений холеричний темперамент.

У сангвініка також сильна нервова система, а значить, і хороша працездатність, він легко переключається в діяльності і спілкуванні, але недостатньо чутливий до всіх зовнішніх змін. У нього особлива рухливість (реактивність), яка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду діяльності, часткового переходу від одного ритму життя до іншого. Такий тип придатний до організаційної діяльності: керівник персоналом, політик, менеджер по туризму, де дії працівників не завжди строго регламентуються. Представників цього типу серед українських зимівників більшість – 38 осіб з 71-го (53,5%).

Перевага флегматика вбачається в здатності довго і невпинно працювати, але він не в змозі швидко зібрати і сконцентрувати свої зусилля. Цей тип характеризує планомірна і плідна діяльність. Може створюватися помилкове уявлення, що люди інертні (флегматики) не мають переваги ні в яких видах діяльності, але це не вірно: саме вони особливо легко роблять повільні і плавні рухи, мають терпіння і толерантність в спілкуванні, у них виражається переважання стереотипних способів дії, вони легко звикають до прийнятого порядку, пунктуально дотримуючись його. Серед нашої вибірки з 71 осіб флегматики становлять 35,2% (25 осіб).

Меланхолік відрізняється великою витримкою, але повільним входженням в роботу, його працездатність вище в середині або в кінці роботи, а не на початку. Люди з таким типом темпераменту придатні для конвеєрних робіт, що характеризується виконанням досить однотипних дрібних операцій протягом робочого дня. Такою є робота бухгалтера, бібліотекаря. Меланхолік з точки зору сили (працездатності нервової системи) – самий «програшний» тип темпераменту, хоча він, на відміну від «сильних типів», володіє чутливістю до всього, що діється навколо нього. Його характеризує низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики й мови, значна

емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів при слабкому їх вираженні. В екстремальних умовах – підвищена до хворобливості емоційна вразливість, замкнутість і відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань навіть незначних життєвих обставин, тому серед зимівників, яким доводиться працювати в екстремальних умовах, відсоток меланхоліків найменший – 2,8% (2 особи з 71).

Дані дослідження темпераменту зимівників за 10 років дослідження представлені у таблиці 4.1 та на рисунку 4.1.

Таблиця 4.1

Представленість осіб зимівників різних темпераментів (2011-2020 рр.)

холерики	сангвініки	флегматики	меланхоліки	Заг. кількість
6 осіб (8,5%)	38 осіб (53,5%)	25 осіб (35,2%)	2 особи (2,8%)	71 особа (100%)

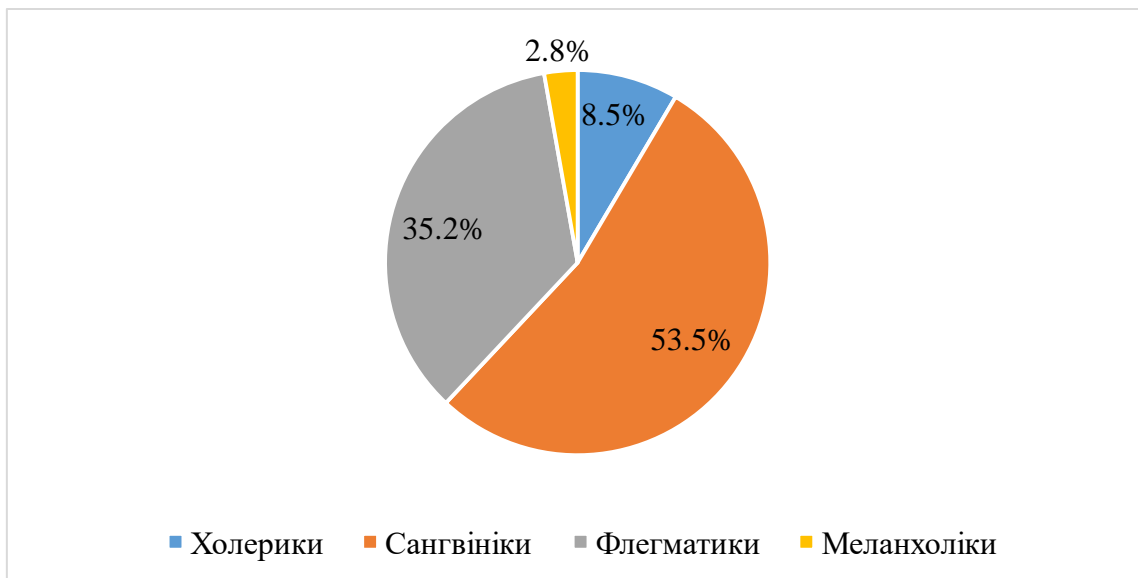


Рис.4.1. Представлення різних груп зимівників за темпераментом

Як бачимо, більш за половину осіб серед зимівників за 10 років досліджень мають ознаки сангвінічного темпераменту (53,5%), а менш за все представлені у вибірці зимівників особи з меланхолічним темпераментом (2,8%). Також значну частку – більш за третину осіб – складають представники флегматичного темпераменту (35,2%). Холеричний темперамент представлений незначною мірою (8,5%). Представників меланхолічного темпераменту всього двоє серед учасників експедицій за весь досліджуваний період. Це говорить про те, що представникам даного темпераменту не притаманна схильність до далеких мандрів, важкою є адаптація до екстремальних умов, а життєдіяльність в умовах Антарктики потребує ретельної підготовки.

Для порівняння з показниками інших людей, які не працюють в екстремальних умовах, ми провели аналогічне дослідження, протягом 2011-2020 рр., використовуючи той самий комплекс методик серед студентів магістратури

(стаціонарної та заочної форм навчання) Житомирського державного університету імені Івана Франка, вчителів загальноосвітніх шкіл м. Житомира, працівників Міжнародної антинаркологічної асоціації: загальна кількість досліджуваних – 767 осіб (27 чоловіків, 440 жінок, вікові межі 21-56 рр.) Дані дослідження представлені у таблиці 4.2 та на рисунку 4.2.

Таблиця 4.2

Представленість осіб різних темпераментів у представників студентів заочної форми навчання та вчителів шкіл (2011-2020 рр.)

холерики	сангвініки	флегматики	меланхоліки	Заг. кількість
244 особи (31,8%)	281 особа (36,6%)	122 осіб (15,9%)	120 осіб (15,6%)	767 осіб (100%)

Можемо спостерігати деяку відмінність між розподіленням осіб з типами темпераменту у представників різних видів життєдіяльності. Так, більш ніж дві третини представників вчительської професії (діючих або майбутніх) складають особи з переважаючим сангвінічним темпераментом (36,6%) та холеричним темпераментом (31,8%), тобто серед представників даної вибірки виявилось приблизно по третині холериків і сангвініків. Також приблизно порівну виявилось представників флегматичного (15,9%) та меланхолійного (15,6%) темпераментів, що разом складає трохи менш за третину від всіх досліджуваних.

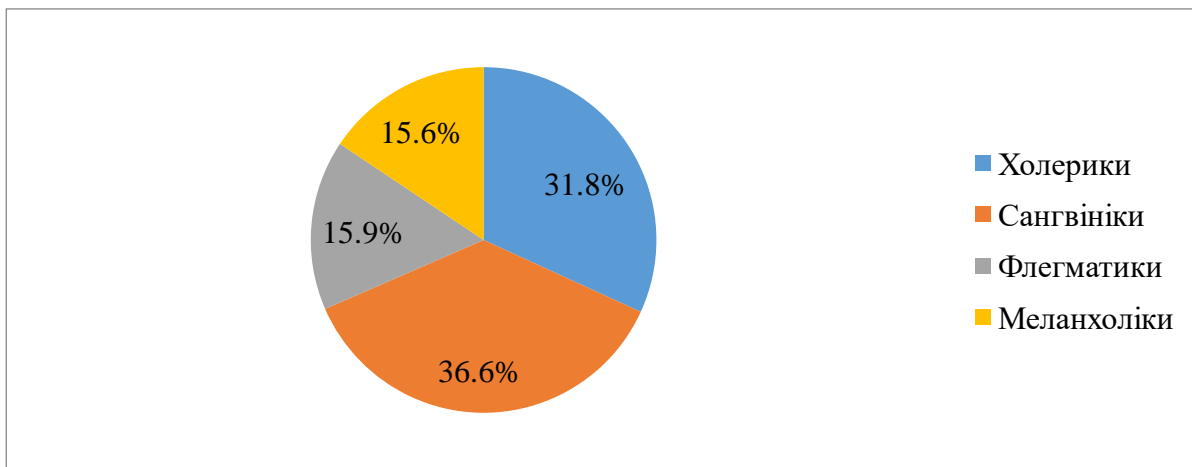


Рис. 4.2. Представленість осіб різних темпераментів у представників студентів заочної форми навчання та вчителів шкіл (2011-2020 рр.)

Як бачимо, серед людей, які прагнуть працювати в особливих, екстремальних умовах, більшою мірою представлені сангвініки і флегматики, а серед представників учительської професії більше холериків і сангвініків (з незначною перевагою).

Як представлені особи різних темпераментів у вікових групах зимівників, можемо побачити з наступного демонстраційного матеріалу. Представленість осіб з ознаками різних типів темпераментів в означених вікових групах надано в табл. 4.3.

Таблиця 4.3

Представленість осіб різних типів темпераментів у вікових групах

Типи тем-ту вікові групи	холеричний			сангвінічний			флегматичний			меланхолічний		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
старша (12 осіб)	1	8,3	1,4	3	25,0	4,2	7	58,3	9,9	1	8,3	1,4
середня (30 осіб)	2	6,7	2,8	19	63,3	26,8	9	30,0	12,7	0	0	0
молодша (29 осіб)	3	10,3	4,2	16	55,2	22,5	9	31,0	12,7	1	3,4	1,4
Всього	6	—	8,5	38	—	53,5	25	—	35,2	2	—	2,8

Розглянемо представлений матеріал більш детально, за віковими групами зимівників. У таблиці 4.4 та на рисунку 4.3 продемонстровано представленість осіб різного темпераменту у старшій віковій групі зимівників (46-64 рр.).

Таблиця 4.4

Представленість осіб різних типів темпераментів у старшій віковій групі

Типи тем-ту вікові групи	холеричний			сангвінічний			флегматичний			меланхолічний		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
старша (12 осіб)	1	8,3	1,4	3	25,0	4,2	7	58,3	9,9	1	8,3	1,4

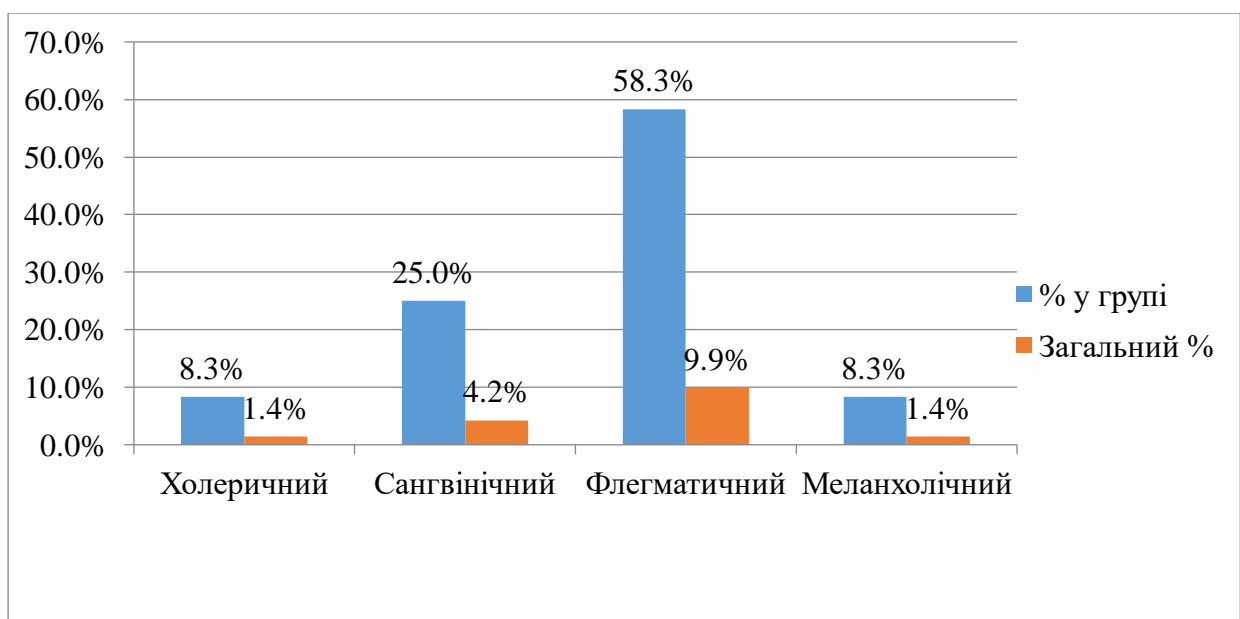


Рис. 4.3. Представленість осіб різних типів темпераментів у старшій віковій групі

Серед зимівників старшої групи (12 осіб) представлені 8,3% холериків, 25,5% сангвініків, 58,3% флегматиків, 8,3% меланхоліків. Як бачимо, для представників старшої групи більш характерні витримка, стриманість та розважливність флегматиків, адже вони представлені у цій групі найбільш (58,3%). Всього по одній людині представлені холерики і меланхоліки, адже особи з ознаками даних типів темпераменту, за нашими даними, не притаманні представникам працюючих в екстремальних умовах.

У наступній таблиці та рисунку продемонстровано представленість осіб з різними типами темпераментів у середній віковій групі (Див. табл. 4.5 та рис. 4.4). Це зимівники 35-45 рр.

Таблиця 4.5

Представленість осіб різних типів темпераментів у середній віковій групі

Типи тем-ту вікові групи	холеричний			сангвінічний			флегматичний			меланхолічний		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
середня (30 осіб)	2	6,7	2,8	19	63,3	26,8	9	30,0	12,7	0	0	0

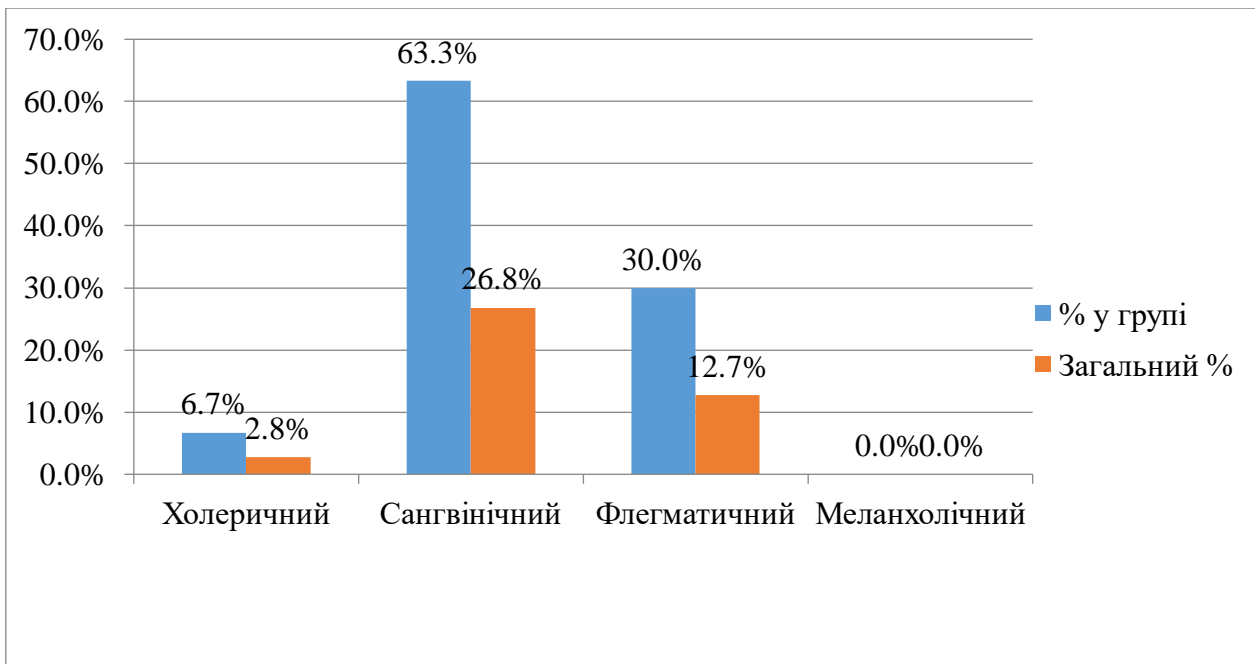


Рис. 4.4. Представленість осіб різних типів темпераментів у середній віковій групі

Серед зимівників середньої вікової групи (30 осіб): холериків 6,7%, сангвініків – 63,3%, флегматиків – 30,0%, меланхоліків – 0%. Отже, для представників середньої групи зимівників більш характерні веселість, рухливість та оптимізм сангвініків.

У наступних таблиці та рисунку представляємо результати нашого дослідження темпераменту у представників молодшої вікової групи (особи 22-34 рр.). (Див. табл. 4.6 та рис. 4.5)

Таблиця 4.6

Представленість осіб різних типів темпераментів у молодшій віковій групі

Типи тем-ту вікові групи	холеричний			сангвінічний			флегматичний			меланхолічний		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
молодша (29 осіб)	3	10,3	4,2	16	55,2	22,5	9	31,0	12,7	1	3,4	1,4

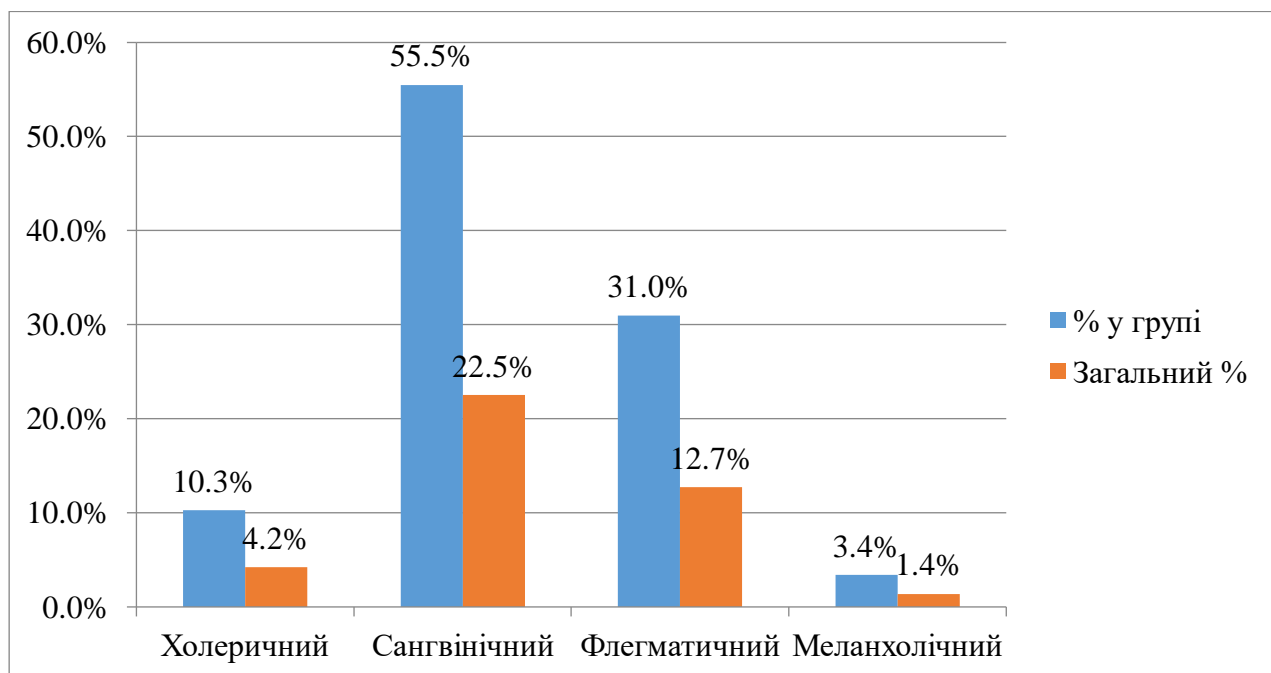


Рис. 4.5. Представленість осіб різних типів темпераментів у молодшій віковій групі

Серед зимівників молодшої групи (29 осіб) виявилось: холериків 10,3%, сангвініків – 55,5%, флегматиків – 31,0%, меланхоліків – 3,4%. Помічаємо, що холеричний темперамент представлений найбільшою мірою серед молодшого покоління, його носії характеризуються запальним стилем поведінки, завзятістю, нестриманістю, що більшою мірою характерно для молодості.

Показником психофізіологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики ми вважаємо особливості зимівників переживати різні ситуації, що відбуваються в екстремальних умовах, як загрозливі. Це пов'язано з таким психофізіологічним станом особистості, як тривожність.

Тривожність розрізняють як властивість особистості і як стан. Перша визначається особливостями нервової системи і тривалим неблагополуччям в спілкуванні. Друга (стан особистості) – це реактивна (або ситуативна)

тривожність, занепокоєння, пов'язане з конкретною ситуацією. Дослідження, однак, показують, що тривожність, яка виникає в результаті емоційного неблагополуччя в значущій сфері спілкування, може породжувати загальну тривожність, поширюється і на інші сфери спілкування, стаючи при цьому властивістю особистості.

Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, проведене нами з зимівниками за допомогою методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, виявили результати, представлені в таблиці 4.7 та на рисунках 4.6 та 4.7.

Таблиця 4.7

Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів

Прояви тривожності	сангвініки			флегматики		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність (початок зимівлі)	5 ос. (13,2%)	13 ос. (34,2%)	20 ос. (52,6%)	5 ос. (20,0%)	8 ос. (32,0%)	12 ос. (48,0%)
Особистісна тривожність (початок зимівлі)	6 ос. (15,7%)	15 ос. (39,4%)	17 ос. (44,2%)	4 ос. (16,0%)	12 ос. (48,0%)	9 ос. (36,0%)

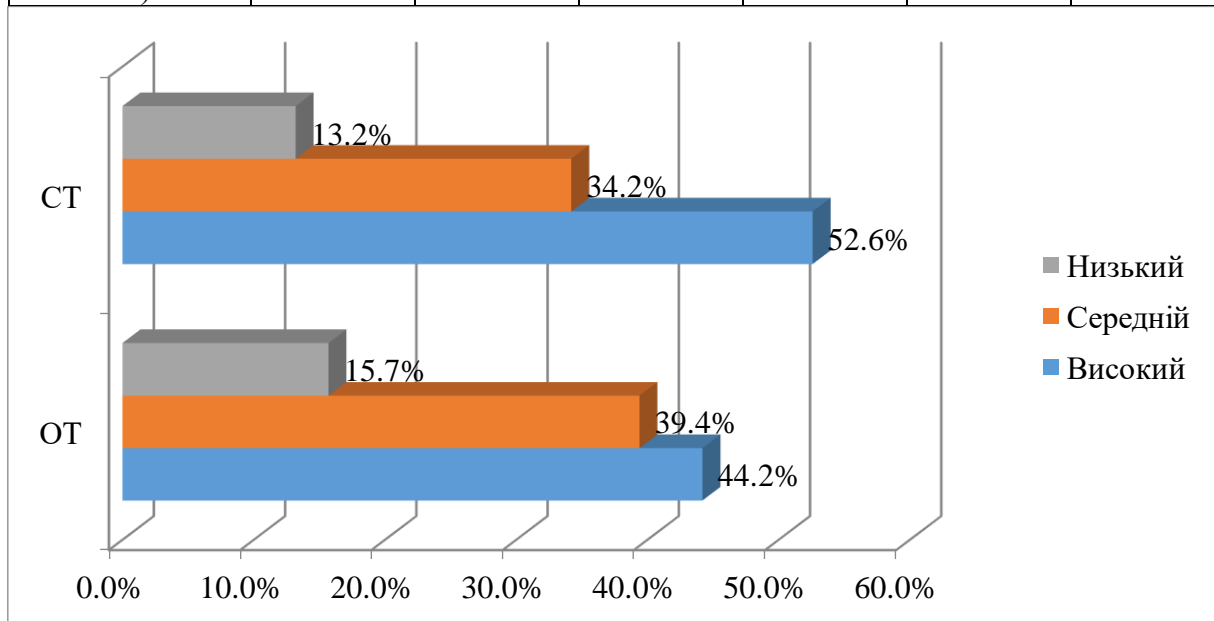


Рис. 4.6. Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного темпераменту

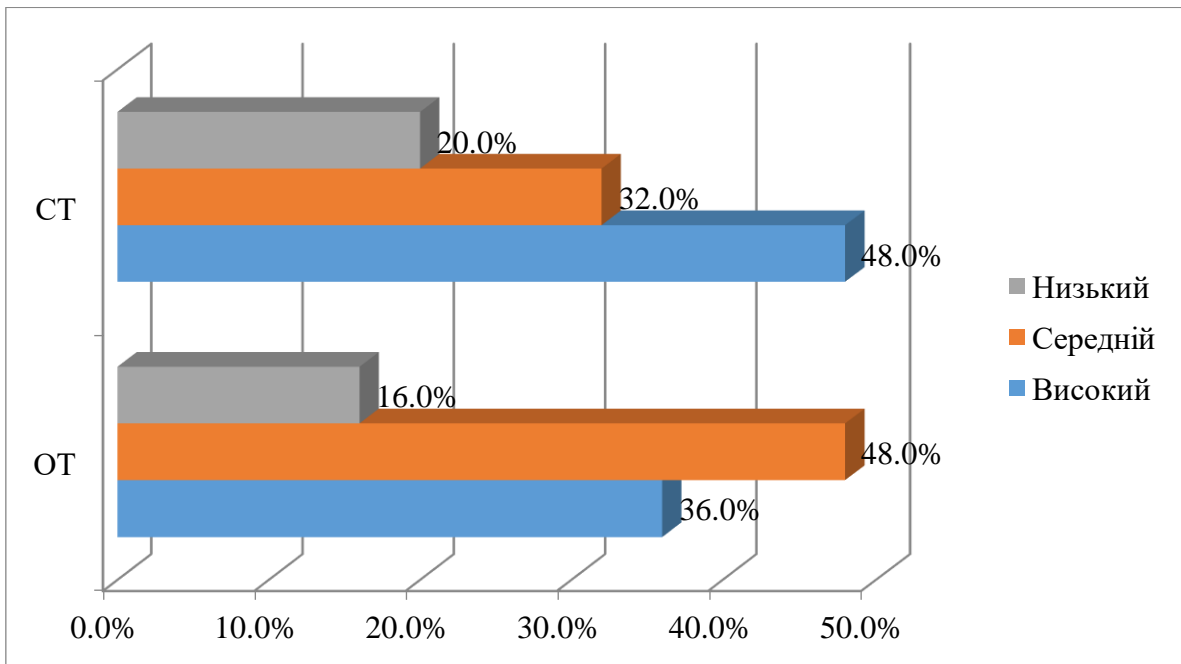


Рис. 4.7. Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників флегматичного темпераменту

Дослідження діагностування тривожності було проведено серед представників двох найбільш представлених типів темпераменту – сангвініків і флегматиків у членів 10-ти УАЕ в 2011-2020 рр. (всього 63 особи: 38 сангвінічного темпераменту, 25 – флегматичного).

Як бачимо, дослідження виявили декілька вищий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, у сангвініків в порівнянні з флегматиками.

Так, високий рівень ситуативної тривожності на початку експедиції мають 52,6% представників сангвінічного темпераменту і 48,0% зимівників з флегматичним темпераментом. Високий рівень особистої тривожності притаманний 44,2% представників сангвінічного темпераменту і 36,0% флегматичного.

Також ми вважаємо, що особливості прояву належності до того чи іншого темпераменту виявляються в екстремальних умовах замкнутого колективу на зимівлі, в першу чергу, у спілкуванні зимівників один з одним.

За даними проведеного нами дослідження серед зимівників, найбільш популярними типами у спілкуванні в умовах зимівлі, заснованими на особливостях темпераменту, виявилися наступні:

- «інтелектуал» (ерудит, обізнана людина, любить отримувати нову інформацію, здатний видавати нові цікаві ідеї);
- «душевна людина» (добрий, чуйний, в складних життєвих ситуаціях на нього завжди можна поклатися, чесний, порядний);
- «оптиміст» (людина з гумором, життєлюб, не сумує сам і не дає нудьгувати іншим, вміє підбадьорити, розрядити напругу в колективі);

- «організатор» (володіє прийомами організатора, вміє подати ініціативу, залучити до якої-небудь справи, вести за собою);
- «ділова людина» (прекрасно знає свою справу, не витрачає часу на непотрібні розмови, не втручається в справи інших).

В результаті ранжирування за ступенем привабливості у зимівників як найбільш бажаної позиції перше місце займає «душевна людина», з таким хочуть спілкуватися в складних умовах. На нашу думку, не останню роль у формуванні позиції «душевна людина» грає вміння виходити з конфліктної ситуації.

З метою вивчення рівня комунікативності як показника готовності до життєдіяльності в ізольованій соціальній системі нами був застосований тест К. Томаса «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки», який визначає типові способи реагування на конфліктні ситуації. З його допомогою можна виявити, наскільки зимівник схильний до суперництва і співпраці в колективі, прагне до компромісу, уникає конфліктів або, навпаки, намагається загострити їх, а також оцінити рівень адаптації кожного члена колективу до спільної діяльності.

Ми провели діагностування представників двох найбільш представлених типів темпераменту – сангвініків і флегматиків у членів 10-ти УАЕ в 2011-2020 рр. (всього 63 особи: 38 сангвінічного темпераменту, 25 – флегматичного). Дослідження виходу з конфліктної ситуації, проведене нами з зимівниками за допомогою означеної методики, виявили результати, представлені в таблиці та на рисунку. У даних таблиці 4.8 та на рисунку 4.8 представлені результати дослідження, де у відсотках показано кількість випробовуваних (в залежності від темпераменту), що надають перевагу різним способам виходу з конфлікту.

Таблиця 4.8

Порівняльний аналіз способів виходу з конфлікту у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів (1 зріз)

Способи виходу з конфлікту	Початок зимівлі	
	сангвініки	флегматики
Суперництво	6 ос. (15,7%)	4 ос. (16,0%)
Співпраця	4 ос. (10,5%)	3 ос. (12,0%)
Компромiс	10 ос. (26,3%)	7 ос. (28,0%)
Уникнення	8 ос. (21,5%)	4 ос. (16,0%)
Пристосування	10 ос. (26,3%)	7 ос. (28,0%)

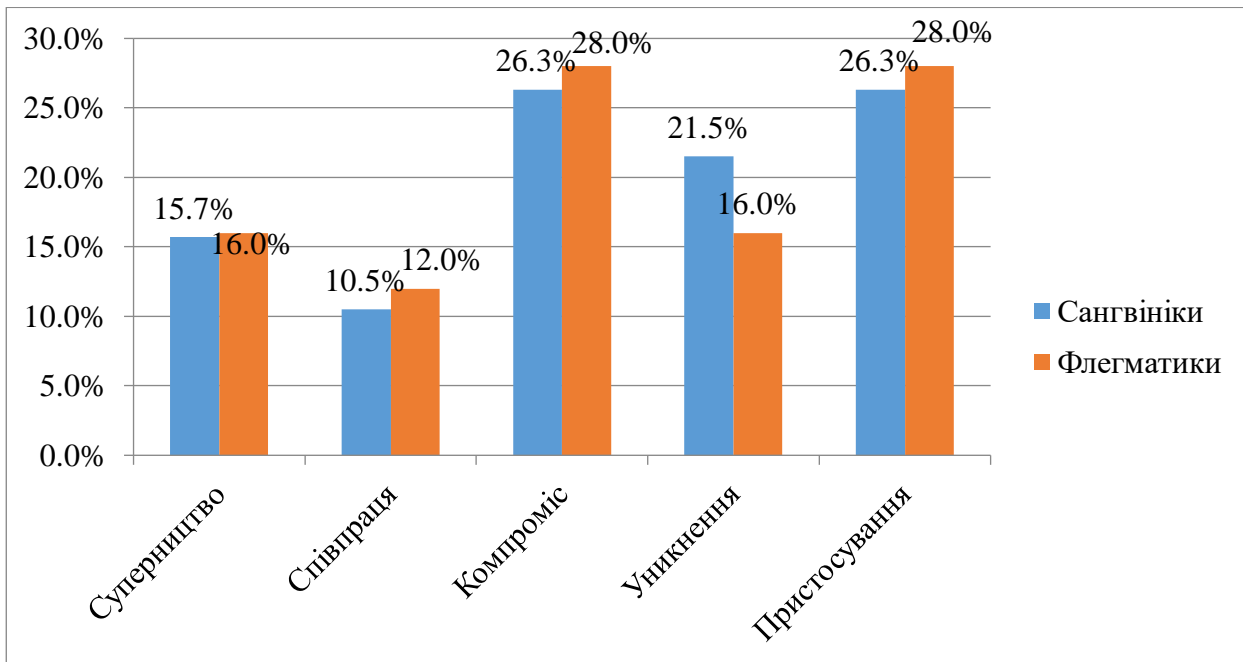


Рис. 4.8. Порівняльний аналіз способів виходу з конфлікту у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів (1 зріз)

Це результати першого зрізу – на початку експедиції. На нашу думку, найбільш ефективним і конструктивним способом виходу з конфлікту є співпраця, що є показником адаптивності особистості до життєдіяльності в умовах замкнутого колективу на антарктичній станції. Також, за нашими спостереженнями, щоб уникнути конфліктів, які неминуче виникають в усамітненому колективі, члени експедиції застосовують такі способи, як компроміс і пристосування. Отже, ми спостерігаємо, що більшість осіб з флегматичним темпераментом знаходять вихід з конфлікту через компроміс і пристосування (по 28,0% ос.), а співпраці надають перевагу лише 12% осіб. Що стосується зимівників з сангвінічним темпераментом, то порядок розташування способів виходу з конфлікту такий самий: по 26,3% припадають на компроміс і пристосування; найменший відсоток (10,5%) – на співпрацю.

4.2. Діагностика мотиваційної складової готовності життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників різних вікових груп

Дослідження мотиваційної складової психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми досліджували за допомогою наступних методик:

- 1) діагностика спрямованості особистості Б. Басса (Мельников, 1997: 101-105);
- 2) діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної (Орбан-Лембрик, 2005: 417-420);
- 3) діагностика ступеня задоволення основних потреб (за А. Маслоу), (Галян, 2009: 425-426);

4) методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація О. Фанталової), (Галян, 2009: 429-431);

5) тест мотиваційної чутливості С. Пісса «Reiss Profile» (S. Reiss “Who am I?” Інтернет магазин Amazon – See more at: <http://alateya.com.ua>).

Означені методики ми проводили з українськими зимівниками двічі за річний сезон: на початку експедиції (березень-квітень першого року експедиції) та через півроку після перебування на станції «Академік Вернадський» (жовтень-листопад цього ж року).

Перша представлена нами методика вивчає спрямованість особистості на себе, на колектив та на справу (Б. Басса). За допомогою даної методики виявляються такі спрямованості особистості, як спрямованість на себе, спрямованість на колектив, спрямованість на справу.

Автор трактує спрямованість на себе як орієнтацію на винагороду своєї праці, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, роздратованість, інтровертованість.

Спрямованість на колектив розглядається як прагнення підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, соціальне схвалення, залежність від групи, потребу в емоційних стосунках з іншими.

Спрямованість на справу трактується як зацікавленість у рішенні ділових проблем, виконання роботи якомога краще, орієнтація на співпрацю, здатність відстоювати власну думку в інтересах справи.

Максимально за кожною шкалою досліджуваний міг набрати 24 бали (методика була незначною мірою скорочена до 24 пунктів). Набрані бали розподіляємо за рівнями прояву спрямованості таким чином: 0-4 – низький рівень; 5-9 – нижчий за середній; 10-14 – середній; 15-19 – вищий за середній; 20-24 – високий.

В таблиці 4.9 подані показники відповідних видів спрямованості особистості у зимівників різних вікових груп.

Таблиця 4.9

Результати дослідження спрямованості особистості
(за методикою Б. Басса) у зимівників різних вікових груп

Спрямованість	Старша група зимівників		Середня група зимівників		Молодша група зимівників	
	середній бал в групі	% від максим. кількості балів за шкалою	середній бал в групі	% від максим. кількості балів за шкалою	середній бал в групі	% від максим. кількості балів за шкалою
на себе	8,1	33,8	9,1	37,9	10,0	41,7
на колектив	10,9	45,4	11,5	47,9	9,4	39,2
на справу	11,9	49,6	12,2	50,8	11,1	46,3

Ті самі дані відображені на рисунку 4.9.

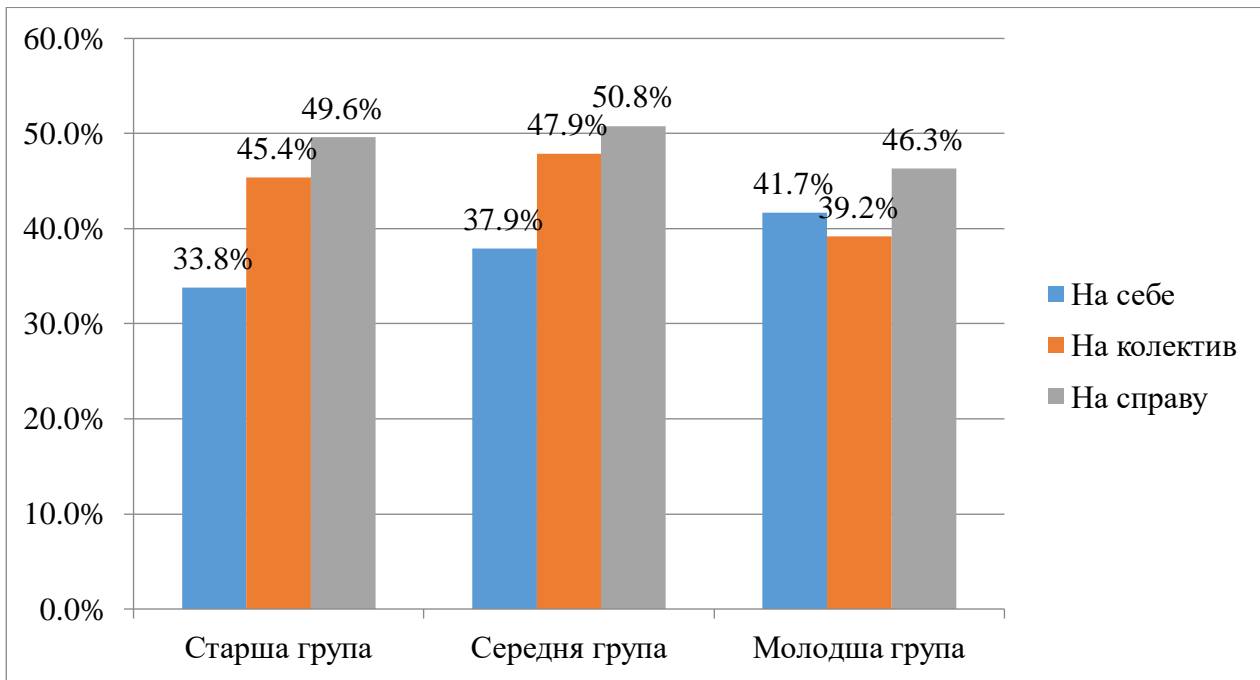


Рис. 4.9. Результати дослідження спрямованості особистості (за методикою Б. Басса) у зимівників різних вікових груп

Проаналізувавши дані дослідження, відмічаємо, що у представників старшої групи зимівників (12-ть осіб віком від 46-ти до 64-х років) переважає спрямованість на справу, а відсоток спрямованості на себе найменший з усіх груп. Показники спрямованості на колектив і на справу знаходяться на середньому рівні, а показник спрямованості на себе – на рівні нижче за середній.

У представників середньої групи досліджуваних (30-ть осіб віком від 35-ти до 45-и років) порядок розташування показників, як і в старшій групі: на справу, на колектив, на себе. Показники спрямованості на колектив і на справу також, як і в старшій групі знаходяться на середньому рівні, а показник спрямованості на себе – на рівні нижче за середній, хоча всі показники є більшими відносно старшої групи. Це говорить про більшу активність представників «покоління X» у порівнянні з представниками старшої групи.

Молодша вікова група складає 29-ть осіб віком від 22-х до 34-х років, і в неї перевага надається також спрямованості на справу, проте на другому місці знаходиться спрямованість на себе, а на останньому – на колектив. Показники спрямованості на себе і на справу знаходяться на середньому рівні, а показник спрямованості на колектив – на рівні нижче за середній. Це свідчить, на нашу думку, що у представників молодого покоління більш яскраво виражені індивідуальність, егоїзм молодості, бажання бути оригінальними, неповторними. Відіграє свою роль і вплив соціальних змін у суспільстві: адже більшою мірою, ніж раніше, у сучасному соціумі розвивається індивідуалізм, підприємливість, індивідуальна діяльність.

Наступна проведена методика О. Потьомкіної досліджує особливості соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій

сфері. Результати її проведення свідчать про наявність та переважання таких установок особистості, які спонукають учасників українських антарктичних експедицій до діяльності в екстремальних умовах.

У ході виконання досліджуванним необхідно дати відповіді на запитання (всього 80), проставивши бали у бланку відповідей таким чином: 2 бали – «Так, згоден», 0 балів – «Ні, не згоден», 1 бал – «Можливо». Методика має 8 шкал, значення яких авторка інтерпретує таким чином.

1. *Орієнтація на результат.* Люди, орієнтовані на результат, прагнуть досягти його за будь-яку ціну; часто працюють, не зважаючи на втому. При цьому вважають, що інші також мають працювати щосили.

2. *Орієнтація на працю.* Звичайно, люди, які орієнтуються на працю, весь час використовують для того, щоб щось робити, не жаліючи вихідних днів, відпусток тощо. Праця приносить їм більше радості та задоволення, ніж будь-які інші заняття.

3. *Орієнтація на процес.* Зазвичай, люди, більш орієнтовані на процес, менше замислюються над досягненням результату, їх процесуальна спрямованість перешкоджає їх результативності; їх більше спонукає інтерес до справи, а для досягнення результату необхідно багато рутинної роботи, негативне ставлення до якої вони не можуть подолати.

4. *Орієнтація на свободу.* Головна цінність для цих людей – це свобода. Вони прагнуть незалежності від чужої думки, стереотипних установок, а також від неприємних для них обов'язків. Дуже часто орієнтація на свободу сполучається з орієнтацією на працю, іноді це сполучення «влада» та «гроші».

5. *Орієнтація на альтруїзм.* Люди, які орієнтуються на альтруїстичні цінності, часто на збиток собі, заслуговують великої поваги. Альтруїзм – найбільш цінна суспільна мотивація, наявність якої виділяє зрілу людину. Якщо ж альтруїзм проявляється сильно і яскраво, він приносить щастя.

6. *Орієнтація на владу.* Ця орієнтація більш притаманна представникам сильної статі. Дуже часто – виробники, хоча серед них бувають і винятки.

7. *Орієнтація на егоїзм.* Люди з надмірно вираженим егоїзмом зустрічаються дуже рідко. Певна частка «розумного егоїзму» не може нашкодити людині. Швидше, більше шкодить його відсутність, до того ж, це серед людей інтелігентних професій зустрічається досить часто.

8. *Орієнтація на гроші* – бажання матеріального забезпечення існування, схильність до отримання матеріальних благ.

Для розвитку соціально значимих якостей особистості, які сприяють готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах Антарктики у складі команди полярників, найбільш корисним буде перевага таких цінностей в мотиваційній сфері особистості, як альтруїзм, досягнення результату, свобода та праця.

Максимальна кількість балів за кожною шкалою дорівнює 20. Ми розподілили бали за рівнями прояву установок наступним чином: 0-3 – низький рівень; 4-7 – нижче за середній; 8-12 – середній рівень; 13-16 – вище за середній; 17-20 – високий.

Результати дослідження за допомогою даної методики представлені у таблиці 4.10 та на рисунку 4.10.

Таблиця 4.10

Результати дослідження соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (за методикою О. Потьомкіної) у представників різних вікових груп

Соціально-психологічні установки	Старша група зимівників		Середня група зимівників		Молодша група зимівників	
	середній бал в групі	Рівні прояву	середній бал в групі	Рівні прояву	середній бал в групі	Рівні прояву
на результат	12,6 ($\pm 3,1$)	серед	13,1 ($\pm 3,4$)	вище за серед	14,3 ($\pm 3,1$)	вище за серед
на працю	14,2 ($\pm 2,2$)	вище за серед	13,2 ($\pm 3,1$)	вище за серед	13,4 ($\pm 2,9$)	вище за серед
на процес	12,0 ($\pm 5,4$)	серед	14,1 ($\pm 4,8$)	вище за серед	13,7 ($\pm 3,0$)	вище за серед
на свободу	12,6 ($\pm 2,8$)	серед	14,8 ($\pm 3,4$)	вище за серед	14,9 ($\pm 3,7$)	вище за серед
на альтруїзм	13,6 ($\pm 2,5$)	вище за серед	12,8 ($\pm 2,3$)	серед	13,7 ($\pm 2,8$)	вище за серед
на владу	8,2 ($\pm 3,6$)	серед	7,4 ($\pm 2,8$)	нижче за серед	7,8 ($\pm 2,6$)	нижче за серед
на егоїзм	4,8 ($\pm 3,5$)	нижче за серед	6,6 ($\pm 3,3$)	нижче за серед	8,7 ($\pm 3,1$)	серед
на гроші	5,0 ($\pm 3,4$)	нижче за серед	4,5 ($\pm 3,2$)	нижче за серед	8,3 ($\pm 2,4$)	серед

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

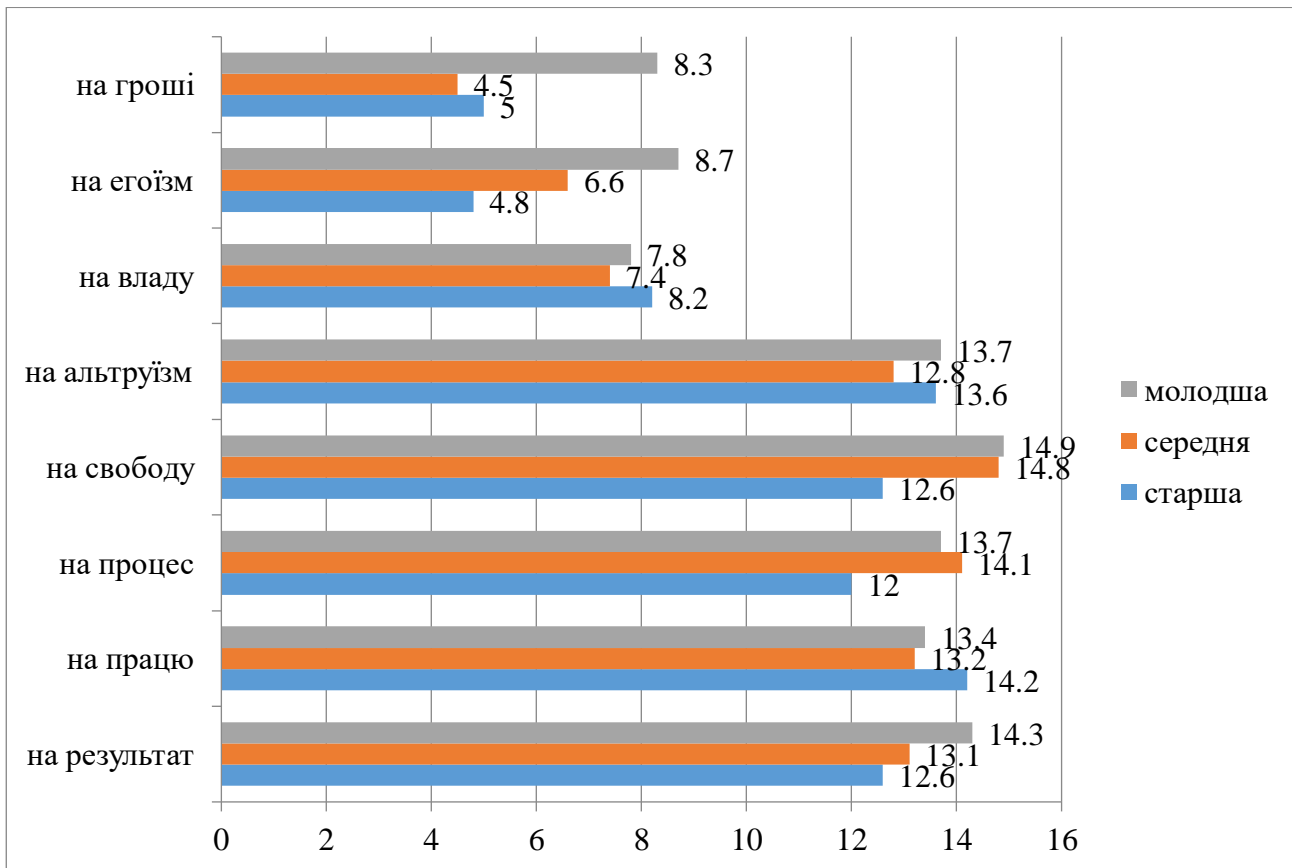


Рис. 4.10. Результати дослідження соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (за методикою О. Потьомкіної) у представників різних вікових груп

Проаналізувавши дані за проведеною методикою, робимо наступні висновки. У представників старшого покоління зимівників основними установками, які ми трактуємо як готовність до реалізації актуальних потреб, виступають установки на працю та альтруїзм. Показник установки на егоїзм є найменшим серед всіх груп. Такі установки є результатом суспільного виховання покоління «Дітей переможців», їх діяльність зумовлена потребами і ідеалами часу їхньої молодості.

У представників середньої групи найбільші показники мають установки на свободу (часу їхньої молодості), та на процес виконання своєї діяльності. Найнижчий показник з усіх груп – установка на гроші: це свідчення того, що у цій групі найбільший відсоток романтиків, які їдуть в експедицію за новими враженнями, бажанням пізнати нові обрії та себе.

У представників молодшої групи найбільший відсоток мають установки на результат діяльності і свободу. Представники «Покоління Y» хочуть вільно діяти та мати результат. У них найбільші з усіх груп показники установок на егоїзм і гроші, що також є прикметою часу і установок сучасного суспільства.

Наступна методика, за допомогою якої ми досліджували мотиваційну складову готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, була «Діагностика значимості потреб особистості». Її метою було визначити значимість для

зимівників основних потреб особистості, спираючись на «піраміду потреб» А. Маслоу. Вона була адаптована і скорочена нами, згідно теоретичного обґрунтування виділення основних особистісних потреб у працюючих в екстремальних умовах. В ході проведення методики досліджуваним пропонувалось порівняти твердження (список з 12 тверджень надається), кожне з яких означає одну із загальнолюдських потреб. Порівняти ці твердження необхідно попарно між собою, відзначивши це на спеціальному бланку (Див. рис. 4.11).

2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Рис. 4.11. Матриця порівняння тверджень за методикою А. Маслоу

Порівняння в матриці відбувається на підставі того, що представлені в цьому списку потреби мають для досліджуваного різну значимість, різну ступінь привабливості. Зимівник вибирає з двох потреб ту, яка здається йому більш важливою в цій парі.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів кожного твердження та підсумовування цих балів за шкалами: матеріальні потреби, соціальні (міжособистісні) потреби, пізнавальні потреби та потреби вищого рівня – самореалізації у професійній діяльності. Згрупування тверджень за потребами здійснено нами. Максимальний бал, що може набрати досліджуваний за кожною потребою – 30.

Представляємо результати методики, проведеної в 10-ти УАЕ у 2011-2021 рр. (Див. табл. 4.11 та рис. 4 12)

Таблиця 4.11

Середні показники балів основних потреб за методикою «Діагностика значимості потреб особистості» у представників різних вікових груп

Основні потреби	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
Базові	11,0 (± 2,5)	10,3 (± 3,1)	15,0 (± 4,1)
Соціальні	17,8 (± 2,0)	12,7 (± 2,8)	15,5 (± 3,3)
Пізнавальні	19,0 (± 2,6)	17,0 (± 3,0)	16,3 (± 4,7)
Самоактуалізація	12,4 (± 2,3)	12,8 (± 2,3)	14,2 (± 3,3)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

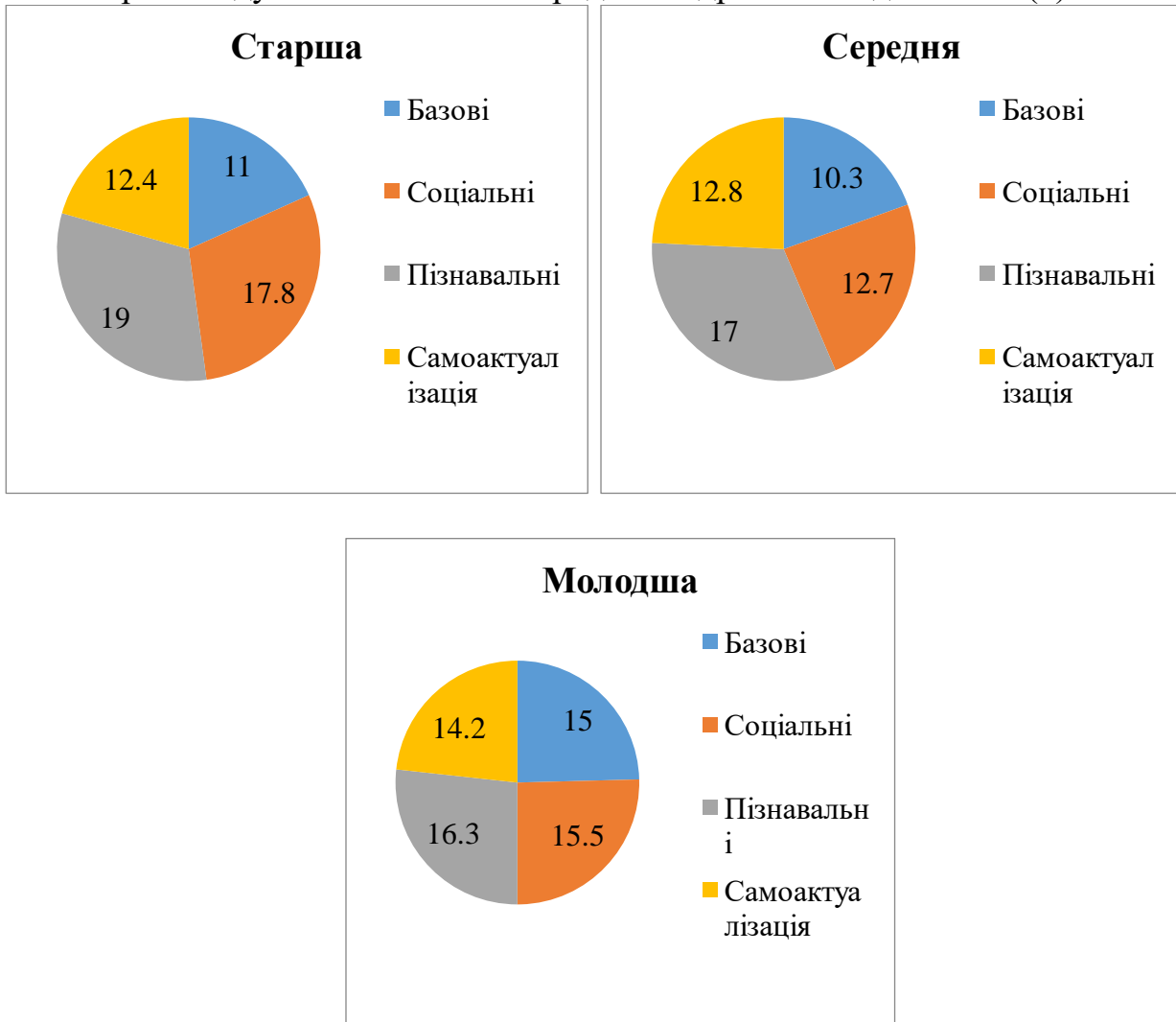


Рис. 4.12. Розподіл основних потреб за методикою «Діагностика значимості потреб особистості» у представників різних вікових груп

Як бачимо, у старшій групі зимівників переважають пізнавальні потреби, а базові потреби (матеріальні, потреби у безпеці) займають останнє місце. На другому місці знаходяться соціальні потреби: бажання мати друзів, однодумців, товаришів по роботі. Пізнавати світ і мати соціальну реалізацію і є основними потребами, що спонукають зимівників старшої вікової групи до участі в антарктичних експедиціях.

У представників середньої вікової групи на першому місці також знаходяться пізнавальні потреби, а друге місце поділяють соціальні та самоактуалізація. Для зимівників цього вікового періоду є дуже важливим не тільки пізнання та представлення себе серед інших людей, а й особиста самореалізація, утвердження власної важливості.

У представників молодшої вікової групи перше місце серед основних потреб займає також потреба у пізнанні. Зрозуміло, що ця потреба є однією з рушійних потреб щодо участі в антарктичних експедиціях в усіх вікових групах українських зимівників. Проте друге місце в молодшій групі поділяють соціальні

та базові (матеріальні) потреби. Те, що матеріальні потреби в молодшій групі займають важливе місце в мотивації, пояснюється тим фактом, що багато хто з зимівників даної вікової групи тільки-но створили власну сім'ю, або знаходяться «на порозі» її створення, і, звичайно, опікуються її матеріальним забезпеченням. А процес самоактуалізації знаходиться у віковому аспекті ще попереду.

Наступна методика, яку ми використовували для дослідження мотиваційної складової психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці, була «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Ми використовували її в адаптації О. Фанталової. Спираючись на методику М. Рокіча, авторка виділяє такі загальнолюдські цінності: активне, діяльне життя; здоров'я (фізичне і психічне); цікава робота; краса природи та мистецтва; любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); матеріально забезпечене життя; наявність хороших і вірних друзів; впевненість у собі; пізнання; свобода; щасливе сімейне життя; творчість (усього 12 цінностей). Досліджуванам пропонується розподілити за рангом пред'явлені цінності, при цьому найвища цінність має 1-й ранг, а найменш приваблива – 12-й.

Методика проводилась нами в кожній УАЕ один раз за рік (всього 10 УАЕ), на етапі відбору кандидатів в експедицію. Результати загального рейтингу цінностей українських зимівників, а також їх вікових відмінностей представляємо у таблиці 4.12.

Таблиця 4.12

Рейтинг цінностей українських зимівників за методикою М. Рокіча
(адаптація О. Фанталової)

Цінності	Рейтинги по групах			
	у цілому по всіх групах	у старшій віковій групі	у середній віковій групі	у молодш. віковій групі
здоров'я	1	2	1	1
щасливе сімейне життя	2	1	2	2
любов	3	3	3	3,5
свобода	4	4	4	5
наявність хороших і вірних друзів	5	7	5	3,5
пізнання	6	9	6	6,5
впевненість	7	6	7	6,5
матеріально забезпечене життя	8	5	8,5	8
активне, діяльне життя	9	10	8,5	9
цікава робота	10	8	10	11
творчість	11	11	11	10
краса природи та мистецтва	12	12	12	12

Проаналізувавши дані проведеної методики, робимо висновки про те, що для зимівників основними цінностями є такі загальнолюдські цінності, як здоров'я, щасливе сімейне життя, любов. Вони займають перші три місця у рейтингах усіх вікових груп. До першої половини списку цінностей (до 6-го рейтингу) у всіх вікових групах відноситься свобода; у старшій віковій групі – матеріальне забезпечене життя і впевненість; середній – наявність хороших і вірних друзів і пізнання; у молодшій – також наявність хороших і вірних друзів, пізнання і впевненість.

Останні 3 місця у рейтингу цінностей у середній і молодшій вікових групах займають цікава робота, творчість і краса природи та мистецтва, а у старшій – пізнання, творчість і краса природи та мистецтва.

Різниця між рейтинговими списками різних груп відрізняється, як бачимо, зовсім незначною мірою. Можна лише відмітити, що у представників старшої вікової групи на більш високій позиції у порівнянні з іншими групами знаходяться такі цінності, як матеріальне забезпечене життя і цікава робота; рейтинг цінностей представників середньої групи практично співпадає з загальним рейтингом у цілому по всіх групах; у рейтингу представників молодшої групи така цінність, як наявність хороших і вірних друзів займає більш високий рейтинг, ніж в інших групах.

П'ята методика, яку ми проводили з блоку методик щодо мотиваційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, була Тест мотиваційної чутливості Стівена Рісса (Мотиваційний тест С. Рісса «Reiss Profile»). За думкою автора, ієрархія бажань складає мотиваційну сферу особистості, яка є рушійною силою діяльності людини. С. Рісс виділив 16 основних, базових бажань і 32 мотивуючих фактори – бажання мотивації до нього та від нього. Наприклад, фактор «Соціальний контакт»: люди, мотивовані до цього фактора, будуть намагатися знаходитися з людьми якомога більше, спілкуватися з іншими; проте як люди, вмотивовані від соціальних контактів, будуть надавати перевагу самотності і уникати галасливих компаній.

В ході проведення методики досліджуваним пропонувалось, прочитавши запитання, дати відповідь «Так» (+), якщо це твердження є важливим для досліджуваного, та відповідь «Ні» (-), якщо це твердження не є важливим.

Автор методики С. Рісс дає таку характеристику основних мотивацій (перелік мотивацій подано в авторській послідовності).

Влада – це бажання здійснювати вплив на інших. Задоволення цього бажання створює радість від захоплення собою, тоді як неможливість його задовольнити призводить до відчуття безпомічності. Влада є, перш за все, бажанням бути директивним і керувати іншими.

Незалежність – це бажання покладатися на себе. Задоволення цього бажання надає радість особистої свободи, тоді як нездатність його задовольнити призводить до відчуття залежності. Незалежність, перш за все, пов'язана з тим, щоб робити щось без допомоги інших людей. Низькі оцінки за цією шкалою говорять про протилежні бажання, пов'язані з радістю від усвідомлення того, що людина може розраховувати на психологічну підтримку.

Допитливість – це бажання вчитися. Задоволення цього бажання призводить до відчуття вражаючого захоплення, а неможливість задоволення викликає до життя потяг докопатися до істини. Допитливість асоціюється з інтелектуальним стилем життя, трохи менше – з бажанням мандрувати і досліджувати себе. Люди з сильно розвинутою допитливістю звертають увагу на логіку і істинність інтелектуальних аргументів.

Прийняття – це бажання схвалення, необхідність бути належним до чогось. Задоволення цього бажання надає відчуття гідності, тоді як неможливість його задовольнити – почуття незахищеності.

Порядок – це бажання все організовувати. Задоволення цього бажання надає відчуття стабільності, незадоволення – викликає почуття, що все нестабільно, невідконтрольно. Прагнення до порядку мотивує людину все планувати, організовувати, складати розклад.

Збереження – це бажання накопичувати і зберігати. Задоволення цього бажання приносить відчуття підготовленості, зворотне дає почуття неготовності.

Чесць – це бажання зв'язку зі своїм корінням, батьками, спадщиною. Задоволення цього бажання приносить відчуття лояльності, вірності; неможливість його задовольнити – провину і сором. Чесць найбільш пов'язана з прийняттям традиційного кодексу моралі, трохи менше – з патріотизмом, традиціями, релігією.

Ідеалізм – це бажання соціальної справедливості. Задоволення цього бажання надає відчуття рівності, зворотне – почуття нерівності. Прагнення до ідеалізму мотивує людину брати участь в громадському житті, звертати увагу на суспільні події, займатися добродійністю.

Соціальні контакти – це бажання взаємодії з іншими людьми. Задоволення його надає приємність, зворотне – почуття самотності. Соціальні контакти – це, перш за все, бажання соціальної активності. Також цей мотив асоціюється з бажанням мати друзів.

Сім'я – це бажання рости дітей. Задоволення його приносить радість батьківської любові, незадоволення – почуття тривоги. Прагнення до сім'ї мотивує проводити час з дітьми і ставити їхні потреби вище за свої.

Положення у суспільстві – це бажання престижу. Задоволення його приносить відчуття власної вагомості, тоді як незадоволення його – відчуття власної незахищеності. Перш за все, положення у суспільстві стосується місця в суспільстві та багатства, менше – слави, уваги, репутації.

Прагнення змагань – бажання помститися за образу. Будучи задоволеним, це бажання надає радість помсти, за неможливості його задовольнити – почуття гніву. Перш за все, це агресивність та конкурентоздатність.

Романтичні стосунки – це сексуальний потяг. Задоволення цього бажання дає відчуття екстазу, незадоволення – похоті. Бажання романтичних стосунків тісно пов'язане з відчуттям краси.

Насищення – це бажання вживати їжу. Задоволення цього бажання призводить до відчуття ситості, зворотне – відчуття голоду.

Фізична активність – це бажання мускульної активності. Задоволення цього бажання приносить радість «відчуття життя», незадоволення – почуття неспокою і бажання постійно рухатися. Це бажання мотивує людину займатися спортом.

Спокій – це бажання емоційного спокою. Задоволення цього бажання надає почуття безпеки, незадоволення – страху. Це бажання мотивує людину турбуватися про себе, уникати тривоги, страху, болі.

Для інтерпретації даних методики проставляються бали за співпадання відповідей досліджуваного з ключем. За співпадання з ключем (+ або -) нараховуються по 1 балу за кожну відповідь. Далі підсумовуються кількість балів за кожною шкалою, яка визначає мотиваційні пріоритети досліджуваного. Будується профіль 16-ти мотивацій для кожного досліджуваного.

Всього ми визначили 3 основних мотиви життєдіяльності, представлених у методиці С. Рісса (об'єднавши за смыслом виділені автором мотивації): матеріальний, соціальний та духовний. Розподіл шкал за основними мотивами представлений у таблиці 4.13.

Таблиця 4.13

Розподіл шкал методики С. Рісса за основними мотивами життєдіяльності

Шкали	Бали	Шкали	Бали	Шкали	Бали
Незалежність		Влада		Збереження	
Допитливість		Прийняття		Спокій	
Чесність		Порядок		Романтичні стосунки	
Ідеалізм		Соціальний контакт		Насищення	
Сім'я:		Прагнення змагань		Фізична активність	
		Суспільне положення			
Духовний мотив		Соціальний мотив		Матеріальний мотив	

Про домінуючий мотив у структурі особистості можна дізнатись, додавши бали згідно таблиці. Максимальний бал за кожним мотивом – 24. За рівнями прояву бали розподіляються наступним чином: 0-4 – низький рівень; 5-9 – нижче за середній; 10-14 – середній рівень; 15-19 – вище за середній; 20-24 – високий.

Методику С. Рісса ми проводили двічі за період зими: на початку експедиції (перша чверть зими) та наприкінці (остання чверть зими). Представляємо результати першого зрізу проведеної методики, розподіливши отримані дані згідно розподілу за визначеними нами віковими групами.

Проаналізувавши отримані результати, робимо висновки, представлені у таблиці 4.14 та рисунку 4.13.

У представників всіх вікових груп на першому місці знаходиться духовний мотив життєдіяльності, який, за методикою С. Рісса, включає в себе бажання незалежності, допитливість, честь, ідеалізм, прагнення до виховання дітей.

Таблиця 4.14

Визначення основних мотивів життєдіяльності у зимівників різних вікових груп (за методикою С. Рісса)

Вікові групи	Основні мотиви життєдіяльності					
	духовний		соціальний		матеріальний	
	Середній бал в групі	Рівні прояву	Середній бал в групі	Рівні прояву	Середній бал в групі	Рівні прояву
старша	12,2 ($\pm 2,4$)	Серед.	11,7 ($\pm 2,6$)	Серед.	9,8 ($\pm 3,5$)	Нижче за серед.
середня	12,1 ($\pm 2,8$)	Серед.	11,5 ($\pm 3,2$)	Серед.	11,5 ($\pm 3,3$)	Серед.
молодша	13,3 ($\pm 3,5$)	Серед.	12,9 ($\pm 4,5$)	Серед.	10,3 ($\pm 3,5$)	Серед.
Всього балів	12,5	Серед.	12,0	Серед.	10,5	Серед.

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (σ).

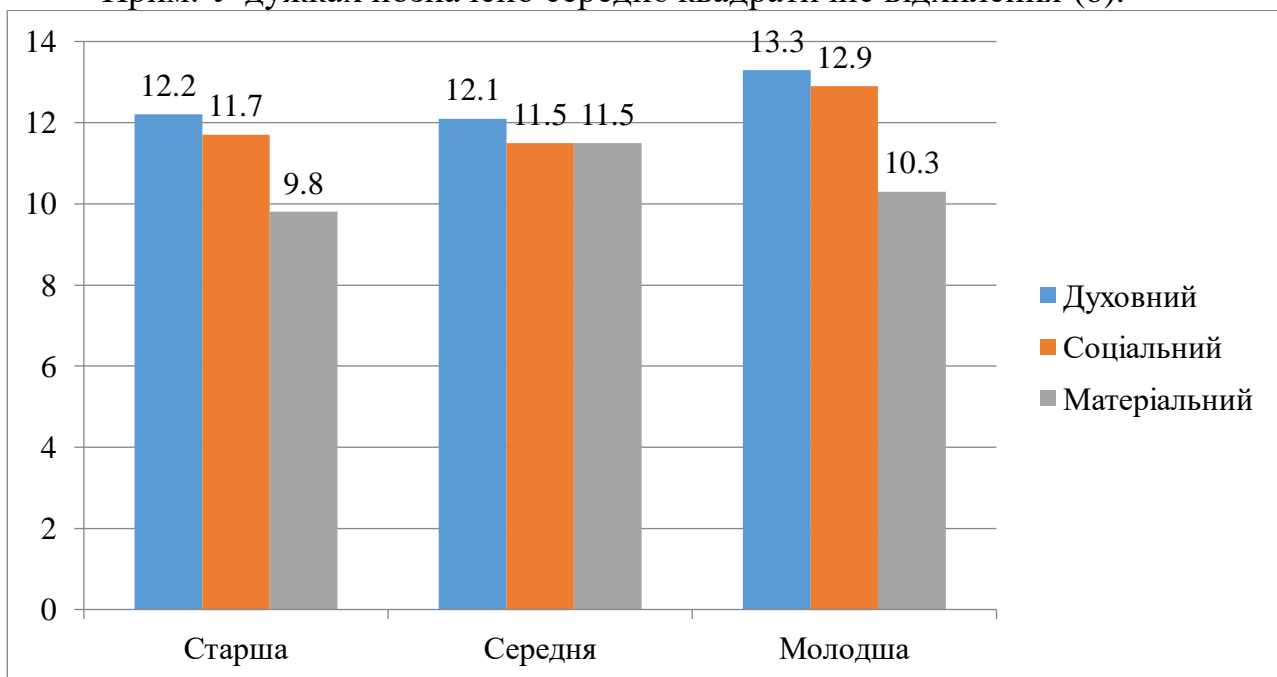


Рис. 3.13. Розподіл основних мотивів життєдіяльності у зимівників різних вікових груп (за методикою С. Рісса)

На другому місці знаходиться соціальний мотив – бажання влади, прийняття в суспільстві, прагнення порядку, соціального контакту і змагань. З наших співбесід з зимівниками ми знаємо, що для багатьох з них дуже важливим є бажання довести собі та іншим членам суспільства свою причетність до соціальних подій, власну значимість, відчувати потребу суспільства у собі. На третьому місці знаходиться матеріальний мотив – збереження, насичення, власний спокій, романтичні стосунки, фізична активність. Це все стосується

задоволення особистих потреб. Для представників середньої вікової групи цей мотив розділяє другу позицію з соціальним мотивом.

Отже, для того, щоб діагностувати мотиваційно-вольову сферу українського зимівника, ми проводили з досліджуваними комплекс методик, описаних у даному параграфі. Отримані результати були підтверджені шляхом застосування психологічного спостереження і бесіди, що забезпечило надійність і валідність нашого дослідження.

Для того, щоб зробити висновки щодо надання переваг зимівників у мотивації щодо життєдіяльності в умовах Антарктики, дані, отримані за різними методиками, були приведені до однакових максимально можливих показників (24 бали). Таким чином, «сирі» бали досліджень за всіма методиками, що проводилися, були переведені в 24-бальну систему оцінювання, де показники від 0 до 6 вважаємо низькими, від 7 до 10 нижче середнього, від 11 до 14 середніми, від 15 до 18 вище середнього, 19-24 високими. Далі дані досліджень за всіма методиками додавались, підраховувався середній бал за різними видами мотивації і визначався провідний вид мотивації: професійно-результативний, пізнавальний, соціальний або базовий (Див. табл. 4.15 та рис. 4.14).

Проаналізувавши результати, що отримали в ході проведення дослідження, можемо зауважити, що найбільшою мірою представлена у українських зимівників пізнавальна мотивація, а найменшою – базова.

Таблиця 4.15

Співвіднесення груп зимівників за провідною мотивацією

Провідна мотивація	Кількість осіб	Відсотки
професійно-результативна	13	18,3 %
пізнавальна	27	38,1 %
соціальна	19	26,7 %
базова (матеріальна)	12	16,9 %
Разом	71	100 %

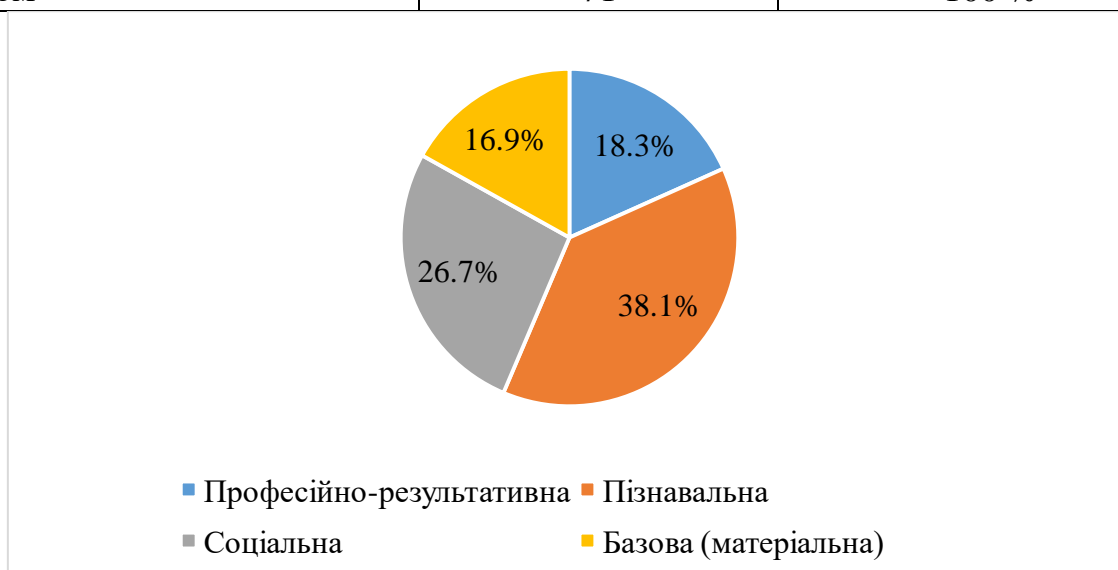


Рис. 4.14. Співвіднесення груп зимівників за провідною мотивацією

Продемонструємо, як це представлено у різних вікових групах зимівників, з якими ми проводили дослідження за даною методикою протягом 10-ти років. Переважаюча наявність видів мотивації у зимівників різних вікових груп представлена в табл. 4.16.

Таблиця 4.16

Представленість осіб з різними видами мотивації у вікових групах

Види мот-ції	професійно-результативна			пізнавальна			соціальна			базова		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
старша (12 осіб)	4	33,3	5,6	4	33,3	5,6	4	33,3	5,6	0	0	0
середня (30 осіб)	6	20,0	8,5	15	50,0	21,1	8	26,7	11,3	1	3,3	1,4
молодша (29 осіб)	3	10,3	4,2	8	27,5	11,3	7	24,1	9,9	11	37,9	15,5

Як бачимо, представленість видів мотивації у вікових групах є різною. Розглянемо дані по вікових групах більш детально. (Див. табл. 4.17 і рис. 4.15).

Таблиця 4.17

Представленість осіб з різними видами мотивації у старшій групі

Види мот-ції	професійно-результативна			пізнавальна			соціальна			базова (матеріальна)		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
старша (12 осіб)	4	33,3	5,6	4	33,3	5,6	4	33,3	5,6	0	0	0

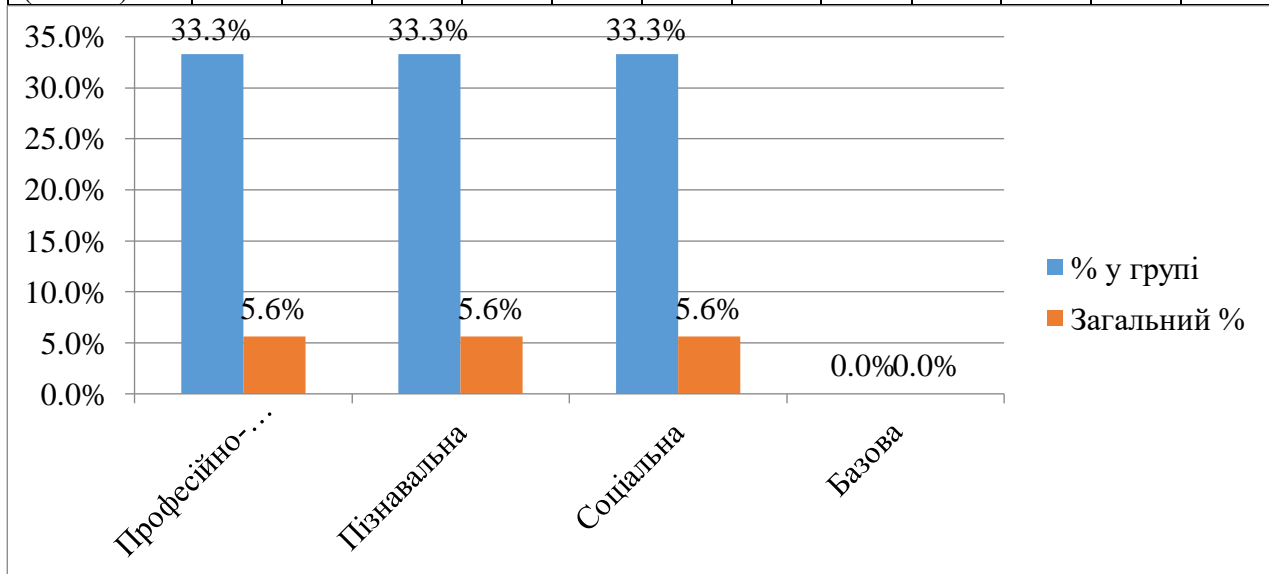


Рис. 4.15. Представленість осіб з різними видами мотивації у старшій віковій групі

Спостерігаємо, що у старшій групі зимівників повністю відсутня базова мотивація, тобто матеріальний інтерес від поїздки в екстремальні умови Антарктики або відсутній, або представлений у мотиваційній структурі особистості незначною мірою. Професійно-результативний, пізнавальний та соціальний види мотивації представлені серед зимівників старшої групи порівну (по 33,3%). Зимівники з цієї групи рівною мірою прагнуть реалізувати власні професійні наміри, пізнати світ, отримати нові знання та бути активними і поважними членами товариства і суспільства в цілому.

Проаналізуємо, як представлений розподіл за видами мотивації у зимівників середньої вікової групи. (Див. табл. 4.18 і рис. 4.16)

Таблиця 4.18

Представленість осіб з різними видами мотивації у середній віковій групі

Види мот-ції	професійно-результативна			пізнавальна			соціальна			базова (матеріальна)		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
середня (30 осіб)	6	20,0	8,5	15	50,0	21,1	8	26,7	11,3	1	3,3	1,4

У середній групі зимівників найбільш представленою є пізнавальна мотивація (50 %). Половину зимівників цієї групи приваблюють, в першу чергу, нові горизонти пізнання світу, валять подорожі, далекі краї; їм притаманні загострене почуття свободи та «дух авантюризму».

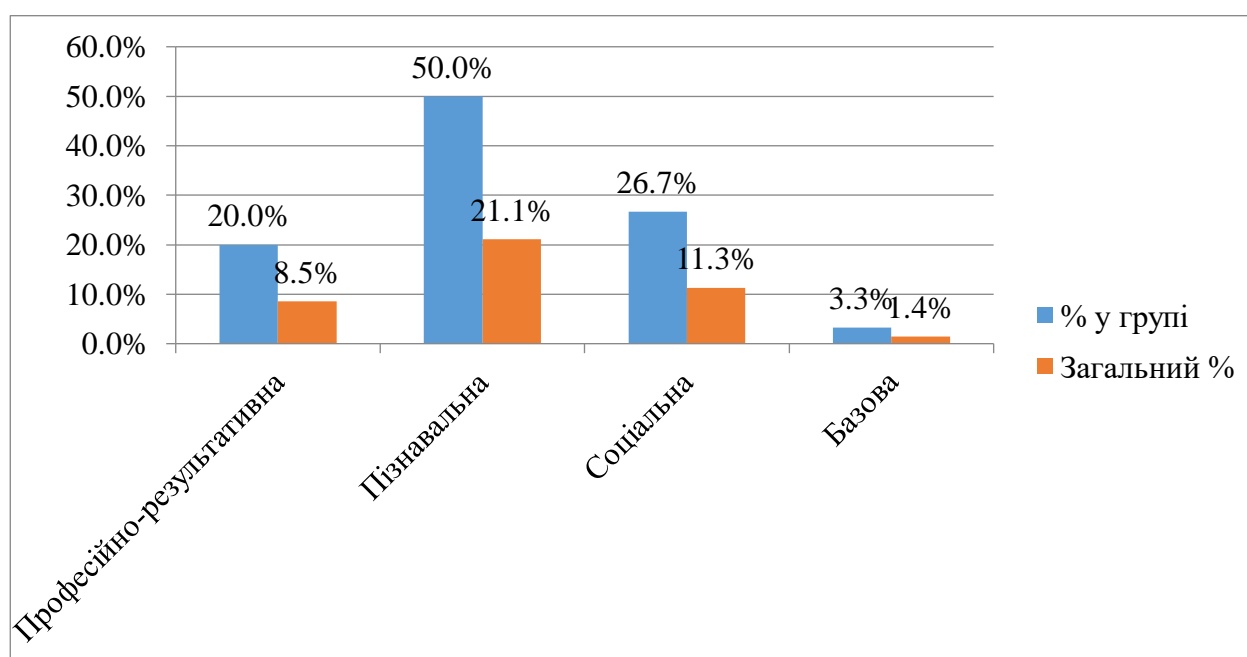


Рис. 4.16. Представленість осіб з різними видами мотивації у середній віковій групі

Проаналізуємо представленість осіб з різними видами мотивації у зимівників середньої вікової групи. (Див. табл. 4.19 і рис. 4.17)

Таблиця 4.19

Представленість осіб з різними видами мотивації у молодшій віковій групі

Види мотивації	професійно-результативна			пізнавальна			соціальна			базова (матеріальна)		
	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %	К-сть осіб	% в групі	Заг-ний %
молодша (29 осіб)	3	10,3	4,2	8	27,5	11,3	7	24,1	9,9	11	37,9	15,5

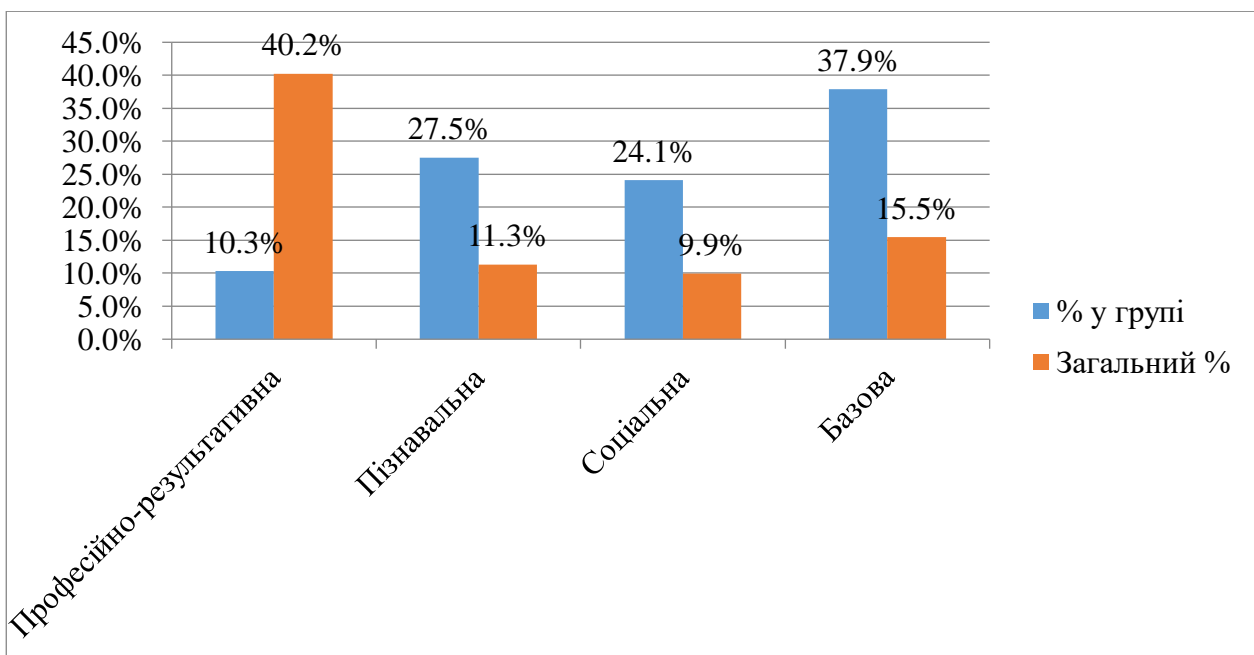


Рис. 4.17. Представленість осіб з різними видами мотивації у молодшій віковій групі

Проаналізувавши дані, отримані у представників молодшої вікової групи, можемо стверджувати, що для них найбільш представленим є базовий (матеріальний) вид мотивації. Вважаємо це прикметою часу – бажання заробити пристойну матеріальну винагороду, працюючи в складних, екстремальних умовах. Не слід забувати також, що у багатьох представників молодого покоління не так давно створені сім'ї і є маленькі діти, матеріальні здобутки необхідні для їх утримання.

Результати нашого дослідження довели, що показники мотиваційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Української антарктичної станції «Академік Вернадський» є найбільш вираженими для ефективною життєдіяльності у представників старшої та середньої вікових груп.

Таким чином, можна стверджувати, що українські зимівники в цілому готові до життєдіяльності на антарктичній станції (в особистісному аспекті), мають відмінності у сферах спрямованості та установках на діяльність в різних

вікових групах, що створює своєрідне поєднання індивідуальності молодості, активності дорослості та зваженості зрілості.

4.3. Діагностика особливостей характеру та акцентованих рис зимівників різних вікових груп як характерологічної складової готовності

Для дослідження психологічно-особистісної (характерологічної) складової готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики ми обрали наступні методики:

- 1) опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд (Мірошниченко, 2011: 141-147);
- 2) методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда і С. Шмішека (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 49-54);
- 3) методика визначення «типу особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса (Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 120-132);
- 4) методика «Діагностика характерологічних особливостей особистості» Т. Маталіної (Бакліцький, 2008: 603-612);
- 5) опитувальник МІНІ-МУЛЬТ (скорочений варіант Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника ММРІ), адаптован Ф. Березіним, М. Мірошниковим (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 18-26).

Для визначення вікових особливостей характерологічної складової готовності ми використовували опитувальник «ОПКДЕ» Н. Рейнвальд, його назва складається з перших літер слів: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток. На думку авторки методики, даний опитувальник дозволяє дослідити такі якості характеру, які найбільш компактно виражають структуру особистості з точки зору її соціальної сутності. Методика була створена в радянські часи і використовувалася для старшокласників тієї епохи, тому була нами адаптована для проведення її з дорослими людьми та з урахуванням сучасних суспільних реалій. У даному дослідженні шкала «Естетичний розвиток» не використовувалась.

У ході виконання даної методики досліджуванім пропонувалося дати відповідь на 80 питань тесту: «так (+)», «ні (-)» або «не знаю»(0). Відповіді необхідно було проставити у бланку, враховуючи такий факт: уявляючи поведінку в тій чи іншій ситуації, бажано згадати свою поведінку не тільки у дорослому житті, а й під час навчання у школі, інституті. Максимальна кількість набраних балів по кожному показнику – 20. Рівень розвитку якостей можна визначити як: високий – 17-20; вище середнього – 13-16; середній – 9-12; нижче середнього – 5-8; низький – 0-4.

Після підрахунку та обробки результатів дослідження будується профіль особистості за шкалами методики. Дамо коротку характеристику шкал.

Перша шкала – організованість – включає питання про рівень потреби спрямовувати свої інтереси на реалізацію цілей, на досягнення ефективності діяльності, про схильність організовувати режим дня, робоче місце, про легкість

(труднощі) своєчасного перемикавання з одного виду діяльності на інший, про схильність планувати працю та відпочинок. Вважаємо, що в умовах обмеженого простору антарктичної станції і щільного графіку роботи така риса особистості є дуже важливою задля ефективності діяльності.

Друга шкала – працьовитість – включає питання, що виявляють ставлення особистості до процесу трудової діяльності, про активність, ініціативність, сумлінність, захопленість і задоволеність самим процесом праці, про відповідальне ставлення до праці, творчий підхід, зацікавленість у досягненні найкращого результату, про усвідомлення суспільної корисності своєї діяльності. Це дуже важлива риса характеру в екстремальних умовах роботи на станції.

Третя шкала – колективізм – включає питання про рівень потреби організувати взаємини і спільну діяльність з іншими людьми, що проявляється в усвідомленому підпорядкуванні особистих інтересів суспільним, у товариській співпраці, готовності до взаємодії і взаєморозумінню, схильності до доброзичливості і тактовності, інтересі до проблем і потреб один одного. Зрозуміло, що в умовах обмеженого і замкнутого колективу станції така риса стає не просто важливою, а життєво необхідною.

Четверта шкала – допитливість – включає питання про потребу пізнання, інтересу до навколишнього світу, до нових знань, про активне пізнавальне ставлення до окремих фактів, прагнення пізнати взаємозв'язки навколишнього світу. Звичайно, що далека подорож до берегів Антарктики несе багато цікавого і веде до подальшого розвитку пізнавального інтересу й допитливості.

Представляємо результати дослідження, проведеного за допомогою методики «ОПКД» Н. Рейнвальд з зимівниками різних вікових груп за період з 2011 по 2020 рр. (загальна кількість досліджуваних – 71 осіб). Результати 1-го зрізу, який проводився на початку експедицій (квітень відповідного року експедиції) представлені у таблиці 4.20 та на рисунку 4.18.

Таблиця 4.20

Середні показники якостей характеру у зимівників різних вікових груп (за методикою Н. Рейнвальд)

Характеристики шкал	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
Організованість	13,3 (± 2,3)	14,0 (± 3,5)	13,8 (± 3,1)
Працелюбність	16,5 (± 2,8)	15,1 (± 2,8)	13,8 (± 3,4)
Колективізм	14,1 (± 2,3)	14,7 (± 2,9)	13,9 (± 2,8)
Допитливість	14,5 (± 2,1)	13,1 (± 3,7)	12,0 (± 2,9)
Середнє значення за всіма шкалами	14,6	14,2	13,3

Як бачимо з таблиці, найбільш високий загальний показник розвитку особистісних якостей характеру, що досліджуються даною методикою, є у представників старшого покоління (46-64 рр.), а найменші – у представників молодшого покоління. Хоча більшість середніх показників майже по всіх шкалах

знаходиться у межах «вище середнього», що говорить про хороший рівень розвитку таких якостей, які сприяють ефективності діяльності в умовах антарктичної станції.

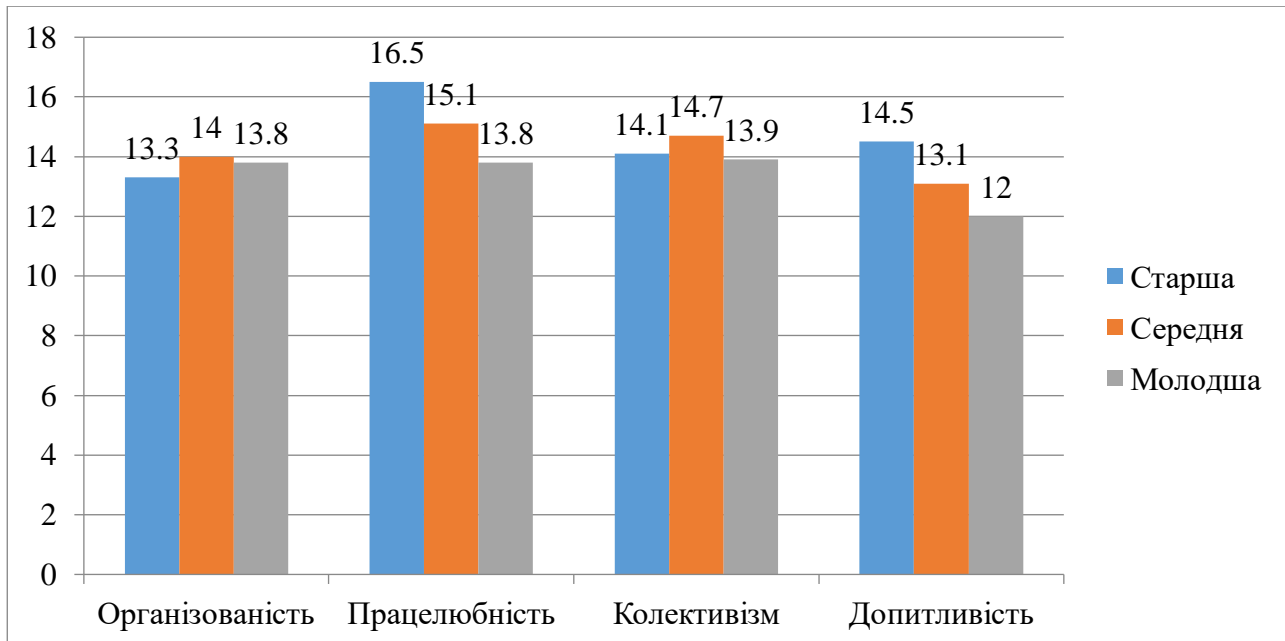


Рис. 4.18. Середні показники якостей характеру у зимівників різних вікових груп (за методикою Н. Рейнвальд)

Лише один показник, а саме, допитливість у представників молодшої групи знаходиться на рівні середнього. Це підтверджується і бесідами з досліджуваними: молодих людей більше цікавлять стосунки з товаришами, можливість проявити власні сили та уміння в екстремальних умовах, ніж бажання пізнати взаємозв'язки навколишнього світу.

Для дослідження особливостей прояву акцентуацій українських зимівників ми використовували комплекс методик, представлений на початку параграфу. Користуючись співвіднесенням типів акцентуацій у різних авторів, представлених у попередньому розділі, ми звели дані різних методик до єдиної шкали виміру показників (від 0 – повна відсутність прояву якості, до 24 – максимально нормального прояву), акцентуацію характеру вважаємо вираженою (згідно К. Леонгарда, С. Шмішека) за показником 18–24 балів. Отримані результати методик були підтверджені шляхом застосування допоміжного методу – бесіди, які проводилися з досліджуваними. Застосування даних методів забезпечили надійність і валідність нашого дослідження.

Загальна кількість досліджуваних – 71 особа, вікові межі 22-64 роки, чоловіків – 69, жінок – 2. Після проведення методик було проаналізовано отримані результати, дані приведені до єдиної шкали 24 бали і зведені в загальну таблицю (Див. табл. 4.21). У третій колонці вказано, на базі якого темпераменту частіше існує акцентуація.

У представленій таблиці дається наявність акцентованих рис характеру українських зимівників.

Таблиця 4.21

Узагальнена класифікація типів акцентуацій у зимівників (71 особа)

№ п/п	Назва типу акцентуації	На основі якого темпераменту частіше проявляється	К-кість осіб з акцентуаціями (у %)
1.	Гіпертимний	Сангвінічний	40 (56,3%)
2.	Дистимний	Флегматичний	4 (5,6%)
3.	Лабільний	Холеричний	11 (15,4%)
4.	Тривожний	Флегматичний	6 (8,5%)
5.	Емотивний	Меланхолічний	25 (35,2%)
6.	Педантичний	Флегматичний	11 (15,4%)
7.	Замкнутий		відсутні
8.	Застрягаючий	Холеричний	17 (23,9%)
9.	Збудливий	Холеричний	10 (14,1%)
10.	Демонстративний	Холеричний	18 (25,3%)
11.	Нестійкий	Сангвінічний	6 (8,5%)
12.	Конформний	Сангвінічний	5 (7,0 %)

Як бачимо, найбільшій відсоток має гіпертимна акцентуація, що свідчить про наявність оптимізму, підвищеного настрою, почуття авантюризму, схильності до ризикованих вчинків, щирості, відкритості, «невгамовності». Більше половини досліджуваних зимівників (56, 3%) мають такі риси, що, певною мірою, допомагає їм впоратися з труднощами адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

Друге місце «посідає» емотивна акцентуація. Її мають більше третини (35,2%) досліджуваних зимівників. Це свідчить про наявність у них емпатії, почуття співучасті в життєдіяльності тих, з ким доводиться ділити роботу і побут. На нашу думку, без прояву емпатії до товаришів неможливо відчувати себе членом замкнутої групи. Тому вважаємо такі риси одними з необхідніших у готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах Антарктики.

Третє місце у «рейтингу» типів акцентуацій зимівників має демонстративний тип. Наявність названого типу мають більше чверті досліджуваних (25,3%). Такі досліджувані мають риси артистичності, їм подобається бути у центрі уваги, вони – незамінні лідери під час проведення дозвілля довгими зимовими вечорами. Як відомо, на українській антарктичній станції зберігається традиція британців, які влаштовували по суботах «джентльменські вечірки» з краватками і дорогими столовими приборами. Такі вечірки сприяють згуртованості малої групи, задовольняють потребу у спілкуванні, обміну думками, вияву почуттів. Саме на таких неформальних зустрічах команда має можливість привітати з днем народження тих, у кого цей день був на минулому тижні. В кожній експедиції є такі зимівники, що вміють писати вірші, складати пісні, робити відео-роліки для іменинників. Як правило, це і є представники демонстративного типу акцентуацій. Такі люди часто стають

«душею компанії» і організаторами свят в найбільш складний період зимівлі: період антарктичної зими, коли станція практично «відрізана» від «Великої Землі». В цей період емоційні лідери організують травневі демонстрації, змагання з футболу на снігу, свято «Мідвінтеру» (середина зимівлі – найкоротший світловий день 22 червня), якій почитають полярники всіх країн. Тож роль осіб з демонстративною акцентуацією є незамінною у справі підняття «бойового духу» команди і також є показником психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Також майже чверть досліджуваних мають застрягаючу акцентуацію (23,9%). Застрягання у наших досліджуваних характеризується підвищеною наполегливістю, завзятістю у справах, цілеспрямованістю, бажанням завершити початі роботи, долаючи перешкоди, прагненням добитися успіху не дивлячись на труднощі. На нашу думку, такі прояви застрягаючого типу характеру є рисами готовності до роботи і життя в екстремальних умовах Антарктики.

Найменш притаманними зимівникам виявилися такі типи акцентуацій: конформний (у 5-ти осіб), нестійкий (у 6-ти осіб), тривожний (у 6-ти осіб). Шизоїдної акцентуації (замкнутий тип) не виявилось у жодної особи. Вочевидь, такі типи акцентуацій не характерні для людей, які приймають рішення і мають готовність до тривалої експедиції в Антарктику.

Наступна таблиця демонструє зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту у досліджуваних зимівників (Див. табл. 4.22).

Таблиця 4.22

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту у зимівників (10-ть УАЕ)

N N За по р.	Тип акцентуацій	Тип темпераменту							
		Холерики (6 осіб)		Сангвініки (38 осіб)		Флегматики (25 осіб)		Меланхол. (2 особи)	
		К-сть акц-й	%	К-сть акц-й	%	К-ть акц-й	%	К-сть акц-й	%
1	гіпертимний	4	66,7	26	68,4	10	40,0	-	-
2	дистимний	-	-	-	-	3	12,0	1	50,0
3	лабільний	4	66,7	5	13,2	1	4,0	1	50,0
4	тривожний	-	-	3	7,9	3	12,0	-	-
5	емотивний	3	50,0	10	26,3	10	40,0	2	100,0
6	педантичний	1	16,7	4	10,5	6	24,0	-	-
7	замкнутий	-	-	-	-	-	-	-	-
8	застрягаючий	3	50,0	10	26,3	4	16,0	-	-
9	збудливий	4	66,7	4	10,5	2	8,0	1	50,0
10	демонстративн.	2	33,3	8	21,1	8	32,0	-	-
11	нестійкий	2	33,3	3	7,9	1	4,0	-	-
12	конформний	1	16,7	3	7,9	1	4,0	-	-
13	∑ акцентуацій	24		76		50		5	
14	Сер. кількість на одну особу	6,0		2,0		2,0		2,5	

Як бачимо, у холериків найбільш представлені такі типи акцентуацій, як гіпертимний, лабільний та збудливий; у сангвіників – гіпертимний (68,4%, найбільший показник гіпертимності у всій вибірці); у флегматиків – гіпертимний і емотивний; у меланхоліків – емотивний.

Для порівняння даних, отриманих серед зимівників, з показниками акцентуацій характеру у представників інших професій, ми провели дослідження за такими ж методиками серед вчителів загальноосвітніх шкіл м. Житомира, працівників Міжнародної антинаркологічної асоціації, студентів магістратури (стаціонарної та заочної форм навчання) у Житомирському державному університеті імені Івана Франка. Дослідження проводилось протягом 2016-2020 рр., загальна кількість досліджуваних склала 767 осіб, з них – 327 чоловіків, 440 жінок, вікові межі 21-56 рр.

Узагальнена класифікація типів акцентуацій за цією вибіркою представлена у таблиці 4. 23

Таблиця 4.23

Узагальнена класифікація типів акцентуацій у представників різних професій

№ п/п	Назва типу акцентуації	На основі якого темпераменту частіше проявляється	Наявність акцентуацій у вибірці (у %)
1.	Гіпертимний	Сангвінічний	51,9
2.	Дистимний	Флегматичний	12,7
3.	Лабільний	Холеричний	44,1
4.	Тривожний	Меланхолічний	19,9
5.	Емотивний	Меланхолічний	47,5
6.	Педантичний	Меланхолічний	31,8
7.	Замкнутий	Флегматичний	8,1
8.	Застрагаючий	Холеричний	20,1
9.	Збудливий	Холеричний	29,9
10.	Демонстративн.	Холеричний	37,5
11.	Нестійкий	Флегматичний	3,3
12.	Конформний	Холеричний	4,4

Таким чином, у результаті проведення досліджень за допомогою сучасних методик щодо вивчення акцентуацій характеру ми змогли провести аналіз зв'язку типів акцентуацій з темпераментом у даній вибірці.

Як видно з представленої таблиці, найбільш проявляються у досліджуваних даної вибірки наступні 6 типів акцентуацій: гіпертимний, лабільний, емотивний, педантичний, застрагаючий, демонстративний. Найменш представлені типи: замкнутий, нестійкий, конформний.

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту в цій вибірці представлений в таблиці 4.24.

Таблиця 4.24

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту у представників різних професій

N N За по р.	Тип акцентуацій	Тип темпераменту							
		Холерики (244 особи)		Сангвініки (281 особа)		Флегматики (122 особи)		Меланхол. (120 осіб)	
		К-сть акц-й	%	К-сть акц-й	%	К-ть акц-й	%	К-сть акц-й	%
1	гіпертимний	146	59,8	190	67,7	42	34,4	20	16,7
2	дистимний	34	13,9	19	6,8	23	18,9	22	18,3
3	лабільний	118	48,4	113	40,2	49	40,2	58	48,3
4	тривожний	39	16,1	14	5,1	24	19,7	76	63,3
5	емотивний	119	48,8	123	43,8	49	40,2	73	60,8
6	педантичний	77	31,6	57	20,3	54	44,3	56	46,7
7	замкнутий	17	7,0	12	4,3	17	14,0	16	13,3
8	застрагаючий	69	28,3	27	9,6	26	21,3	32	26,7
9	збудливий	101	41,4	69	24,6	24	19,7	35	29,2
10	демонстратив.	118	48,4	114	40,6	23	18,9	33	27,5
11	нестійкий	8	3,2	7	2,5	6	4,9	4	3,3
12	конформний	19	7,8	5	1,8	4	3,3	6	5,0
13	заг. кількість акцентуацій	944		805		378		484	
14	сер. кількість на одну особу	3,9		2,9		3,1		4,1	

Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити висновок, що наявність акцентуацій як особливостей характеру, відрізняється у двох вибірках: у представників інших професій, за нашою вибіркою, акцентуації розподілені наступним чином. У холериків найбільш виражений гіпертимний тип акцентуації, у сангвініків – також гіпертимний, у флегматиків – педантичний, у меланхоліків – тривожний. Ця різниця в представленості типів акцентуацій може говорити про особливості у структурі характеру зимівників, які сприяють адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

У наступній таблиці представляємо порівняння проявів акцентуацій у зимівників та представників інших професій (Див. табл. 4.25).

Аналізуючи дані таблиці, звертаємо увагу на ті акцентуації, що демонструють різницю між представниками зимівників і інших професій у 2 та більше разів. Так, у зимівників майже у 3-и рази представлений менше лабільний тип акцентуацій, у 2,5 раза – педантичний тип, більш ніж у 2 раза – дистимний, тривожний і збудливий. Це говорить про більшу нервову врівноваженість зимівників, стійкість до несприятливих умов середовища, високу адаптованість до незвичного оточення.

Таблиця 4.25

Порівняння проявів акцентуацій у українських зимівників та представників інших професій

№ п/п	Назва типу акцентуації	Наявність акцентуацій у вибірці зимівників (у %)	Наявність акцентуацій у вибірці представників інших професій (у %)
1.	Гіпертимний	56,3	51,9
2.	Дистимний	5,6	12,7
3.	Лабільний	15,4	44,1
4.	Тривожний	8,5	19,9
5.	Емотивний	35,2	47,5
6.	Педантичний	15,4	31,8
7.	Замкнутий	відсутні	8,1
8.	Застрагаючий	25,3	20,1
9.	Збудливий	14,1	29,9
10.	Демонстративн.	25,3	37,5
11.	Нестійкий	8,5	3,3
12.	Конформний	7,0	4,4

Зовсім відсутній у зимівників замкнутий тип акцентуацій (шизоїд), що говорить про те, що у представників даного типу немає ні бажання, ні можливості потрапити на антарктичну станцію: адже представникам даного типу буде некомфортно у тих умовах. Серед представників інших професій такий тип зустрічається у 8,1% осіб (за даними нашої вибірки). Цікавим виявився той факт, що представників нестійкого типу акцентуацій серед зимівників більш, ніж у інших фахівців – 8,5% проти 3,3%. Вважаємо, що представникам нестійкого типу притаманні схильність до ризику, свободолюбність, тяга до мандрів. Це підтверджують наші спостереження, бесіди, особисте знайомство з такими зимівниками.

У наступній таблиці представлені акцентуації характеру в різних вікових групах (Див. табл. 4.26).

Проаналізувавши дані таблиці, можемо зробити наступні висновки. У старшій віковій групі найбільш виразною є емотивна акцентуація. Це означає, що у представників цього покоління розвинуті більш, ніж в інших вікових групах людяність, емпатія, співчуття, які так необхідні в умовах життєдіяльності у замкнутій групі. Також яскраво виражені гіпертимність (41,7 %) та демонстративність (33,3 %). Зовсім не представлені замкнутість і конформність. У зимівників середньої і молодшої вікових груп найбільшою мірою представлена гіпертимність (56,7 % і 62,1 % відповідно) – це говорить про веселість, підвищений настрій, оптимізм зимівників більш молодшого віку.

Таблиця 4. 26

Наявність акцентуації характеру в різних вікових групах зимівників

NN За пор .	Тип акцентуацій	Вікові групи					
		Старша (12 осіб)		Середня (30 осіб)		Молодша (29 осіб)	
		К-сть акц-й	%	К-сть акц-й	%	К-сть акц-й	%
1	застрягаючий	3	25,0	4	13,3	10	34,5
2	збудливий	2	16,6	3	10,0	5	17,2
3	демонстратив.	4	33,3	7	23,3	7	24,1
4	гіпертимний	5	41,7	17	56,7	18	62,1
5	замкнутий	-	-	-	-	-	-
6	педантичний	1	8,3	3	10,0	7	24,1
7	емотивний	8	66,7	8	26,7	9	31,0
8	дистимний	1	8,3	1	3,3	2	6,9
9	конформний	-	-	4	13,3	1	3,4
10	тривожний	1	8,3	2	6,7	3	10,3
11	нестійкий	1	8,3	2	6,7	3	10,3
12	лабільний	2	16,6	3	10,0	6	20,7
13	заг. кількість акцентуацій	27		54		71	
14	Сер. кількість на одну особу	2,3	18,8	1,8	6,0	2,4	8,3

Загалом, у представників середнього покоління майже всі показники акцентуацій найбільш сприятливі (з усіх вікових груп) стосовно ефективної адаптації до екстремальних умов життєдіяльності на антарктичній станції.

4.4. Діагностика адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

Для дослідження адаптаційної складової готовності життєдіяльності українських зимівників до умов Антарктики ми використовували наступні методики:

- 1) опитувальник «САН» (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 91-92);
- 2) методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 106-109);
- 3) методика діагностики нервово-психічної напруги (Т. Немчин) (Немчин, 1983: 124-129);
- 4) діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойка (Корольчук, Крайнюк, 2006: 428-434);
- 5) методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «Прогноз» (В. Бодров) (Корольчук, Крайнюк, 2006: 444-448).

Представляємо дані дослідження, проведеного за методикою «САН», яка отримала назву від перших літер функціональних станів (самопочуття, активність, настрої). Суть оцінювання заключається у тому, що досліджуваному пропонується оцінити свій стан відповідно ознак за шкалою з 30 пар слів. Вони відображають силу, здоров'я, втому (самопочуття); рухливість, швидкість і темп реакцій (активність); характеристики емоційного стану (настрої). Досліджуваний має обрати і відмітити цифри (одну з 7-ми з кожної стрічки) на бланку, відповідно яким нараховується і підсумовується загальний бал за шкалами. Максимально можна набрати по 70 балів за кожною шкалою: самопочуття, активність, настрої.

Після заповнення досліджуваними бланків ми розподілили їх за віковими групами: старшою, середньою, молодшою. Дослідження проводилось протягом 10-ти років (2011-2020 рр.) з учасниками 10-ти УАЕ на станцію «Академік Вернадський», кількість досліджуваних – 71 зимівник. У таблиці 4.27 та рис. 4.19 представлені результати дослідження за першій місяць перебування в експедиції (березень року початку експедиції).

Таблиця 4.27

Середні показники балів за шкалами методики «САН» у представників різних вікових груп

Шкали опитувальника	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
Самопочуття	58,4 ($\pm 3,5$)	56,0 ($\pm 4,1$)	54,6 ($\pm 6,1$)
Активність	56,9 ($\pm 3,0$)	53,9 ($\pm 3,8$)	54,2 ($\pm 5,3$)
Настрої	53,5 ($\pm 4,6$)	53,0 ($\pm 3,4$)	54,9 ($\pm 5,7$)
Загальний середній бал	56,3	54,3	54,6

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

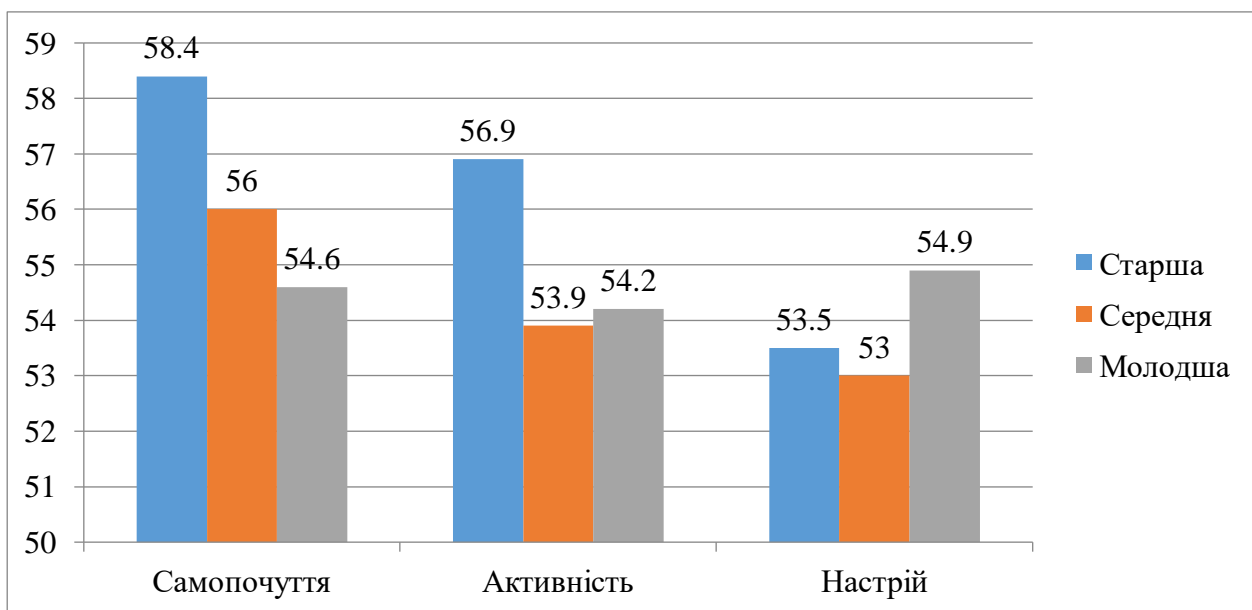


Рис. 4.19. Середні показники балів за шкалами методики «САН» у представників різних вікових груп

Проаналізувавши результати методики, робимо наступні висновки: за 3-ма шкалами представники всіх вікових груп демонструють високий показник самопочуття, активності та настрою. Найбільш високий показник за шкалами Самопочуття і Активність у представників старшої вікової групи, за шкалою Настрій – у представників молодшої вікової групи. Середній показник за всіма шкалами найбільш високий також у членів експедицій старшого покоління.

Також з метою дослідження адаптаційної складової психологічної готовності зимівників до умов Антарктики нами була проведена методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора. Досліджуваним пропонувалося дати відповідь, чи згодні вони з твердженнями методики (всього 50). Сумарна оцінка відповідей є такою: 0-4,9 балів – низький рівень тривоги; 5-14,9 балів – середній з тенденцією до низького рівня тривоги; 15-24,9 балів – середній з тенденцією до високого рівня тривоги; 25-39,9 балів – високий рівень тривоги; 40-50 балів – дуже високий рівень тривоги. Результати проведення методики в різних вікових групах представлені нами в таблиці 4.28 та на на рисунку 4.20.

Таблиця 4.28

Середній показник тривожності у зимівників різних вікових груп
(за методикою Дж. Тейлора)

Вікові групи	Середні показники тривожності
Старша (12 осіб)	7,5 (\pm 3,8)
Середня (30 осіб)	3,1 (\pm 2,7)
Молодша (29 осіб)	5,3 (\pm 4,7)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ)

Як бачимо з таблиці, у представників середньої вікової групи середній показник тривожності за методикою Тейлора знаходиться на низькому рівні, а у представників старшої та молодшої вікових груп – на середньому з тенденцією до низького рівня тривоги.

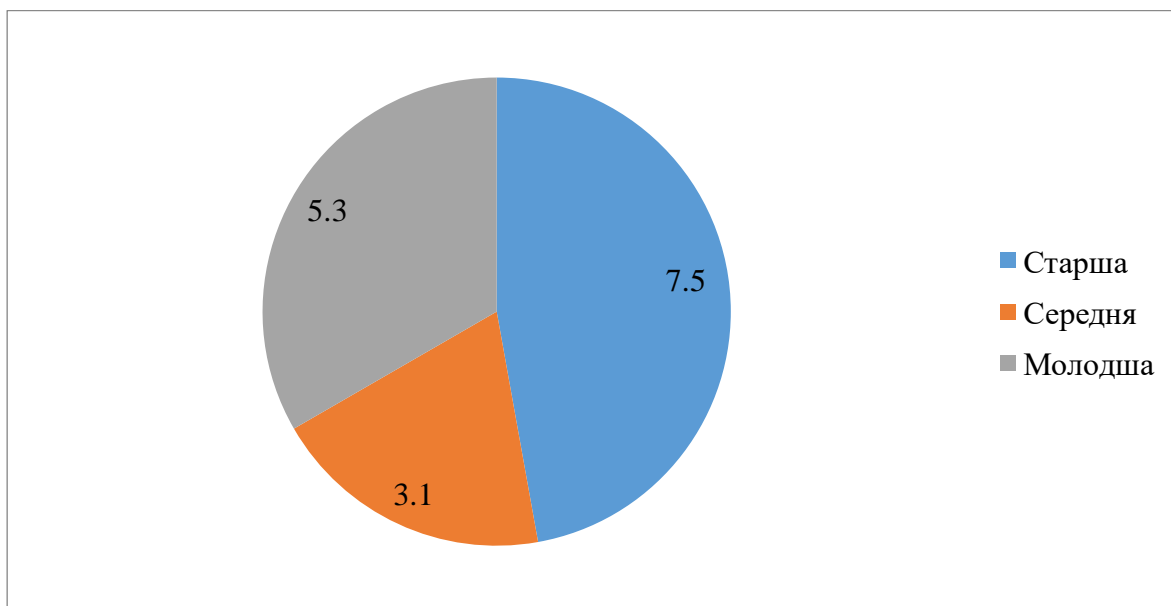


Рис. 4.20. Середній показник тривожності у зимівників різних вікових груп
(за методикою Дж. Тейлора)

Також для оцінки адаптаційної складової психологічної готовності зимівника нами була проведена методика діагностики нервово-психічної напруги (Т. Немчин).

Під нервово-психічною напругою автор розуміє психічний стан, обумовлений передбаченням несприятливого для людини розвитку подій, що супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, страху і включає готовність опанувати ситуацією, діяти в ній ефективно. Автор рекомендує використовувати опитувальник для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування, тому ми вирішили використати його з метою дослідження зимівників в процесі діяльності на станції «Академік Вернадський».

За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги, а саме: частоту, тривалість, генералізовану напругу та ступінь виразності цього стану. Різна ступінь виразності ознак у випробуваних дозволила автору розділити кожен з пунктів опитувальника на три ступені: слабо виражений, середній ступінь виразності, різко виражений, які отримали умовну оцінку в балах відповідно 1, 2, 3. Досліджуваним пропонується заповнити праву частину бланка, відзначаючи знаком «+» ті рядки, зміст яких відповідає особливостям їхнього стану в даний час. За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» – 2 бали, навпроти «В» – 3 бали.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається таким чином:

30-50 балів – слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів – помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів – надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

Представляємо результати проведеного дослідження за методикою Т. Немчина. Кількість досліджуваних – 71 (члени 10-ти УАЕ), термін проведення – 2011-2021 рр. Результати проведення методики на початку експедицій подані в таблиці 4.29.

Таблиця 4.29

Середній показник нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

Вікові групи	Середні показники тривожності
Старша (12 осіб)	33,6 (± 4,8)
Середня (30 осіб)	33,9 (± 5,7)
Молодша (29 осіб)	32,5 (± 3,9)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

Як бачимо з даних таблиці, середні показники нервово-психічної напруги у зимівників всіх вікових груп знаходяться в межах слабкої нервово-психічної напруги. Найкращі показники продемонстровані у молодшій віковій групі.

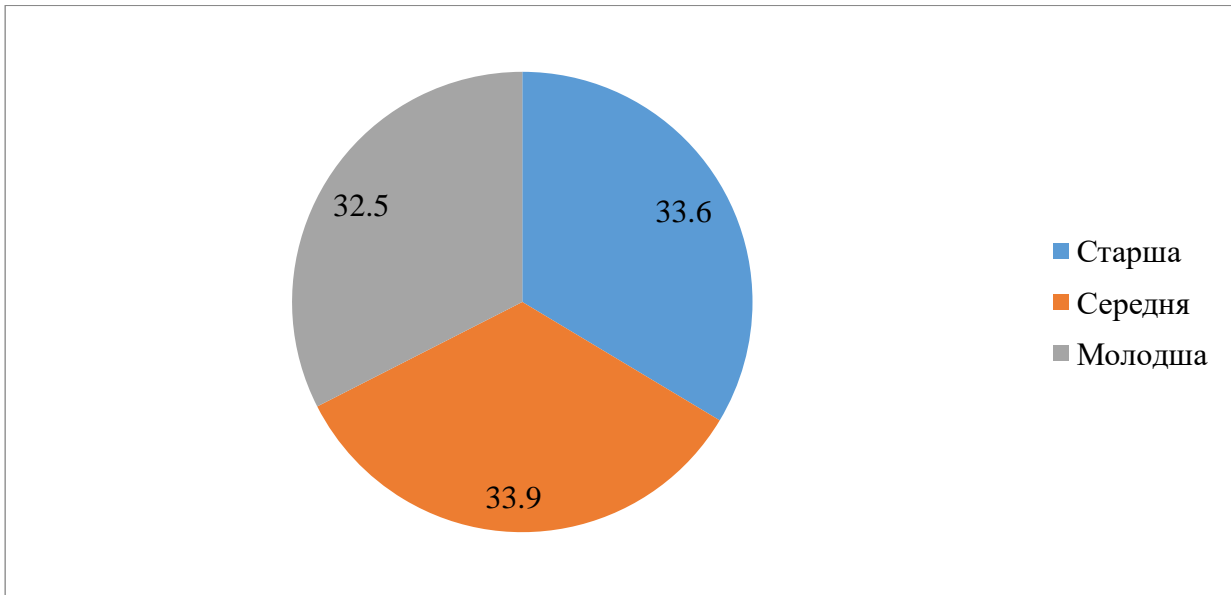


Рис. 4.21. Середній показник нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

Для перевірки емоційних станів зимівників в процесі життєдіяльності на станції «Академік Вернадський» ми проводили методику Діагностика рівня «емоційного вигоряння» В. Бойка. Сутність її проведення полягає у тому, що досліджуваним пропонується прочитати судження методики (84) і співвіднести зі своїми емоційними станами, надавши відповідь: «так» чи «ні». На думку автора методики, емоційне вигоряння представляє собою стереотип емоційної професійної поведінки, яке характеризується 3-ма фазами: напруження, резистенція, виснаження. У кожній фазі виділяються по 4 симптоми: у фазі напруження – переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаності у клітку», тривога та депресія; у фазі резистенції – неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків; у фазі виснаження – емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення. Показник виразності кожної фази коливається в межах від 0 до 24 балів: 0-7,9 – фаза не сформована; 9-11,9 – фаза у стадії формування; 12 і більше – фаза сформована.

Дана методика представляє для нашого дослідження інтерес у тому сенсі, що зимівники працюють у доволі непростих, напружених ситуаціях стосовно як зовнішніх, природних, умов, так і внутрішніх, психологічних (умови замкнутого колективу, віддаленості від рідних тощо). Ми проводили цю методику двічі на рік перебування в експедиції: в середині зимівлі (вересень-жовтень першого року зимівлі) та наприкінці зимівлі (лютий-березень наступного року). Це дозволило нам виявити не тільки переважаючі симптоми емоційного вигорання (якщо вони є) у зимівників різних вікових груп, а й динаміку процесу вигорання протягом зимівлі.

Представляємо результат проведення методики діагностики рівня емоційного вигоряння В. Бойка з урахуванням даних різних вікових груп. Результати першого зрізу подані у таблиці 4.30 та на рис. 4.22.

Таблиця 4.30

Середні показники балів за шкалами методики діагностики рівня емоційного вигоряння В. Бойка у представників різних вікових груп

Шкали опитувальника	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
Напруження	0,7 (\pm 3,7)	4,2 (\pm 3,1)	3,5 (\pm 2,1)
Резистенція	5,0 (\pm 2,2)	8,0 (\pm 4,2)	6,9 (\pm 3,3)
Виснаження	3,0 (\pm 1,6)	6,1 (\pm 3,4)	4,7 (\pm 2,7)
Загальний середній бал	2,9	6,1	5,0

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

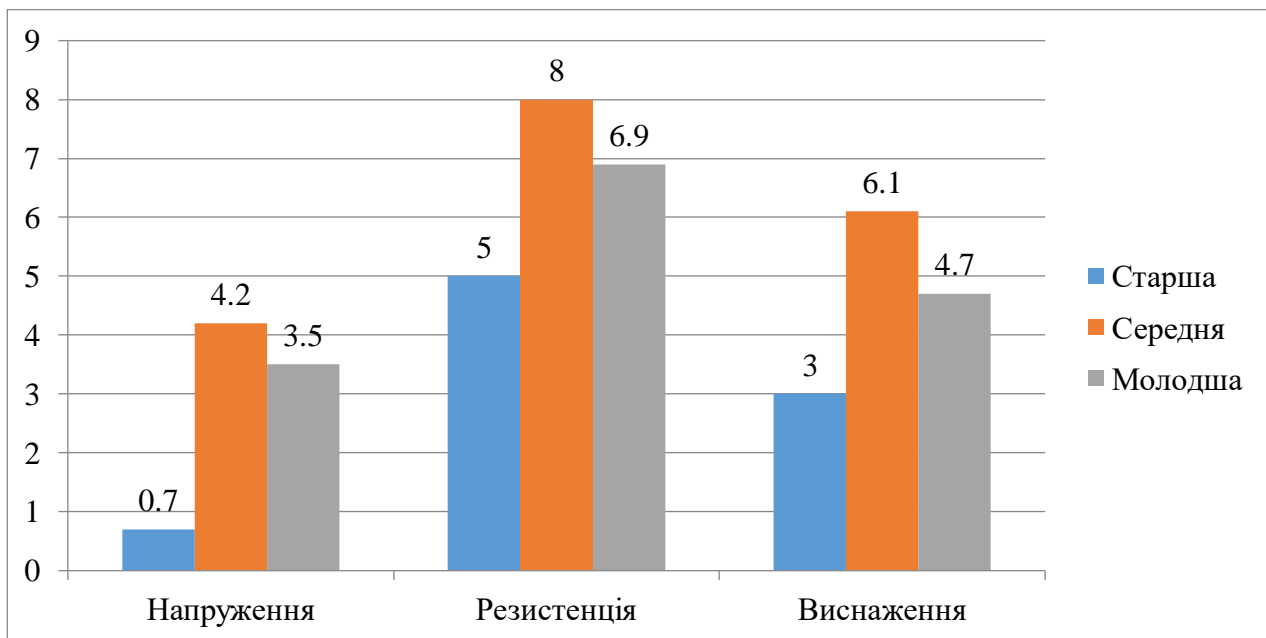


Рис. 4.22. Середні показники балів за шкалами методики діагностики рівня емоційного вигоряння В. Бойка у представників різних вікових груп

Показники усіх шкал не виходять за межі не сформованої фази, тобто зимівники всіх вікових груп не схильні до емоційного вигоряння у середині зимівлі. Найнижчий показник, тобто найкращу стресостійкість і протистояння «емоційному вигорянню» демонструють представники старшої вікової групи.

Останнє дослідження з циклу методик щодо визначення адаптаційної складової психологічної готовності життєдіяльності в умовах Антарктики у представників різних вікових груп проводилось за методикою «Прогноз» (В. Бодров). Дана методика рекомендується психологами у відборі осіб, здатних для роботи в екстремальних ситуаціях (військовослужбовців, пожежників, підводників, полярників тощо). Вона визначає рівень нервово-психічної стійкості особи та ризик дезадаптації у стресі. Ми проводили її з метою

запобігання дезадаптації на початку психологічного відбору кандидатів на зимівлю у складі чергової УАЕ (лютий-березень року УАЕ). У ході виконання методики досліджуваним пропонується дати відповіді на 84 питання-твердження, які визначають рівень нервово-психічної стійкості особи у різних життєвих ситуаціях.

При інтерпретації результатів враховуємо той факт, що нервово-психічна стійкість вважається тим більшою, чим меншу кількість балів набирає досліджуваний. Отримані бали переводяться у шкалу НПС (нервово-психічна стійкість) для визначення груп НПС, з метою надання прогнозу поведінки особи в стресових ситуаціях, таким чином (Див. табл. 4.31).

Таблиця 4.31

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної стійкості за результатами методики «Прогноз»

Сума інформативних відповідей за питаннями методики	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
0-5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7, 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4, 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2, 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів.	Несприятливий

Представляємо результати проведення методики «Прогноз» з урахуванням даних різних вікових груп. У таблиці 4.32 та на рисунку 4.23 продемонструємо, як розподіляються показники рівнів нервово-психічної стійкості (високий, хороший, задовільний) та вірогідністю прогнозу (дуже сприятливий, сприятливий, малосприятливий) за віковими групами досліджуваних зимівників (дані представлені у кількості осіб та у відсотках). Ці дані використовувались на етапі попереднього відбору кандидатів у члени УАЕ. Претенденти з рівнями нижче задовільного не розглядалися.

Таблиця 4.32

Розподіл зимівників за рівнями нервово-психічної стійкості напередодні експедиції

Вікові групи	Висока НПС	Хороша НПС	Задовільна НПС
Старша	10 ос. (83,3 %)	2 ос. (16,7 %)	немає
Середня	15 ос. (50,0 %)	15 ос. (50,0 %)	немає
Молодша	26 ос. (89,7 %)	3 ос. (10,3 %)	немає
Всього	51 ос. (71,8 %)	20 ос. (28,2 %)	немає

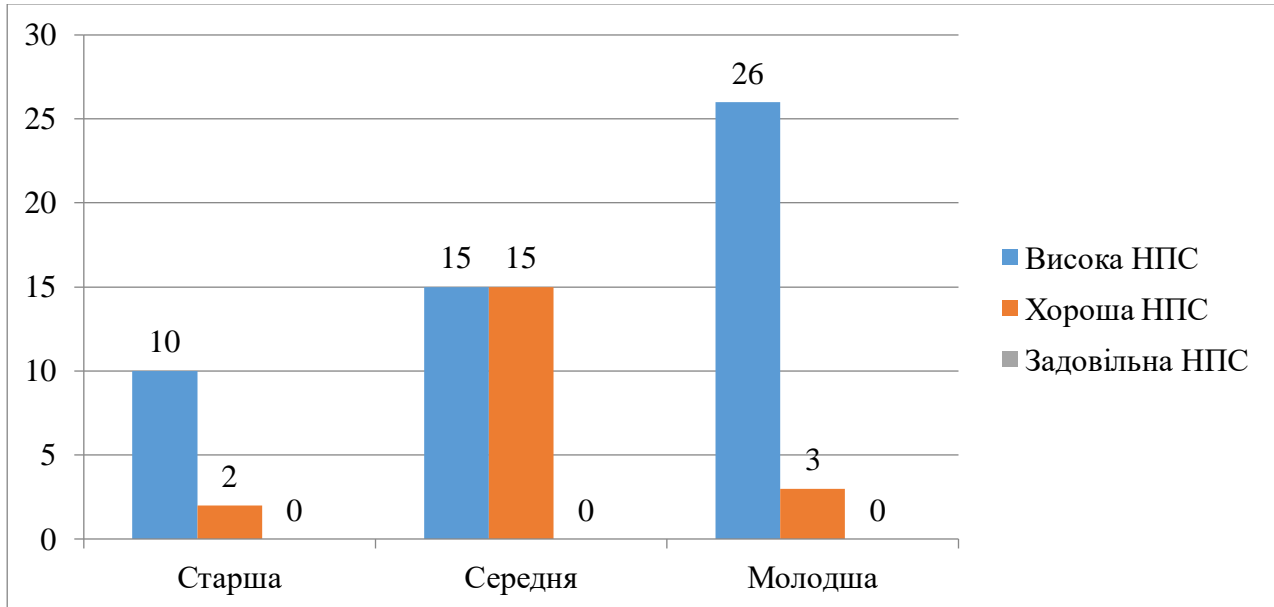


Рис. 4.23. Розподіл зимівників (за кількістю осіб) за рівнями нервово-психічної стійкості напередодні експедиції

У всіх досліджуваних напередодні експедиції високий та хороший рівень нервово-психічної стійкості (відповідно 71,8 % та 28,2 %), що свідчить про дуже сприятливий та сприятливий прогноз на зимівлю, а також про потенціальний рівень готовності з точки зору адаптаційних можливостей кандидатів на зимівлю. Найбільш високий показник у представників молодшої групи.

Таким чином, всі вікові групи досліджуваних зимівників виявились готовими до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах Антарктики. Проте, виявились деякі вікові відмінності, а саме: найкращі (найбільш високі) показники за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) за всіма шкалами продемонстрували зимівники старшої групи (46-64 рр.); також старша група продемонструвала кращі показники (найнижчі) за всіма шкалами за методикою В. Бойка щодо «емоційного вигоряння». Тобто, зимівники старшого віку мають краще фізичне і психічне самопочуття і не схильні до процесів «емоційного вигоряння». У представників середньої вікової групи (35-45 рр.) найкращі показники (найнижчі) за методикою Тейлора щодо визначення тривожності – вони демонструють, на відміну від інших вікових груп, низький рівень тривожності. У молодшій віковій групі (22-34 рр.) найкращі

показники за методикою «ПРОГНОЗ» – найбільший відсоток зимівників з високим рівнем нервово-психічної стійкості.

Загалом, український зимівник має високу професійну продуктивність, добре самопочуття, емоційну психічну рівновагу, характеризується життєвою активністю, впевненістю у власних силах.

4.5. Діагностика інтелектуальної складової готовності (когнітивних процесів) у представників різних вікових груп

Для дослідження когнітивної (інтелектуальної) складової психологічної готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики ми обрали наступні методики:

1) опитувальник «Стиль мислення» (за Р. Бремсоном, А. Харрісоном, адаптована А. Алексеєвим, Л. Громовою) (Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 97-109);

2) тест «Неіснуюча тварина» (за М. Дукаревич) (Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 148-153).

Опитувальник «Стиль мислення» призначений для визначення способу мислення у досліджуваного, а також манеру ставити запитання та приймати рішення. Також стилі мислення відповідають за постановку цілі в процесі рішення проблеми, на способи поведінки, на особистісні особливості. Тому, на нашу думку, психологу необхідно визначити стиль мислення зимівників для надання рекомендацій щодо підбору членів експедицій.

У ході виконання методики досліджуваним пропонувалося закінчити кожен пункт опитувальника (всього 18 пунктів), що складається із твердження, за якими йдуть п'ять його можливих закінчень. На бланку опитувальника у стовпчику праворуч від кожного з закінчень необхідно проставити бали від одного до п'яти, які визначають ту міру, в якій зазначене закінчення може бути застосовано до досліджуваного, при цьому кожне число (бал) може бути застосоване один раз у групі з п'яти закінчень. Всього автори методики виділяють п'ять стилів мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний, реалістичний. Усі означені стилі мислення вважаються рівноцінними. У кожного з них є сильні й слабкі сторони, але самі по собі вони не можуть бути побудовані в рейтинг від «кращого» до «гіршого».

Максимально за шкалами, що означають належність до певного стилю мислення, можна набрати 90 балів. Той стиль, за яким набрано більшість балів, вважається переважаючим у досліджуваного. У нашій вибірці серед зимівників середній бал переважаючих стилів складав 55-56 балів.

Представляємо результати проведення методики з зимівниками 10-ти УАЕ за роки 2011-2021. (Див. табл. 4.33 та рис. 4.24). Кількість досліджуваних – 71 учасник експедицій.

Таблиця 4.33

Представленість осіб з переважаючим стилем мислення у зимівників різних вікових груп

Стилі мислення	Кількість осіб в абсолютних числах і у відсотках у різних вікових групах			Загальна кількість
	старша	середня	молодша	
Синтетичний	1 ос. 8,3 %	5 ос. 16,7 %	2ос. 6,9 %	8 ос. 11,3 %
Ідеалістичний	-	-	2ос. 6,9 %	2 ос. 2,8 %
Прагматичний	2 ос. 16,7 %	-	6 ос. 20,7 %	8 ос. 11,3 %
Аналітичний	9 ос. 75,0 %	17 ос. 56,7 %	12 ос. 41,4 %	38 ос. 53,5 %
Реалістичний	-	8 ос. 26,7 %	7 ос. 24,1 %	15 ос. 21,1 %
Всього осіб	12 ос.	30 ос.	29 ос.	71 ос.

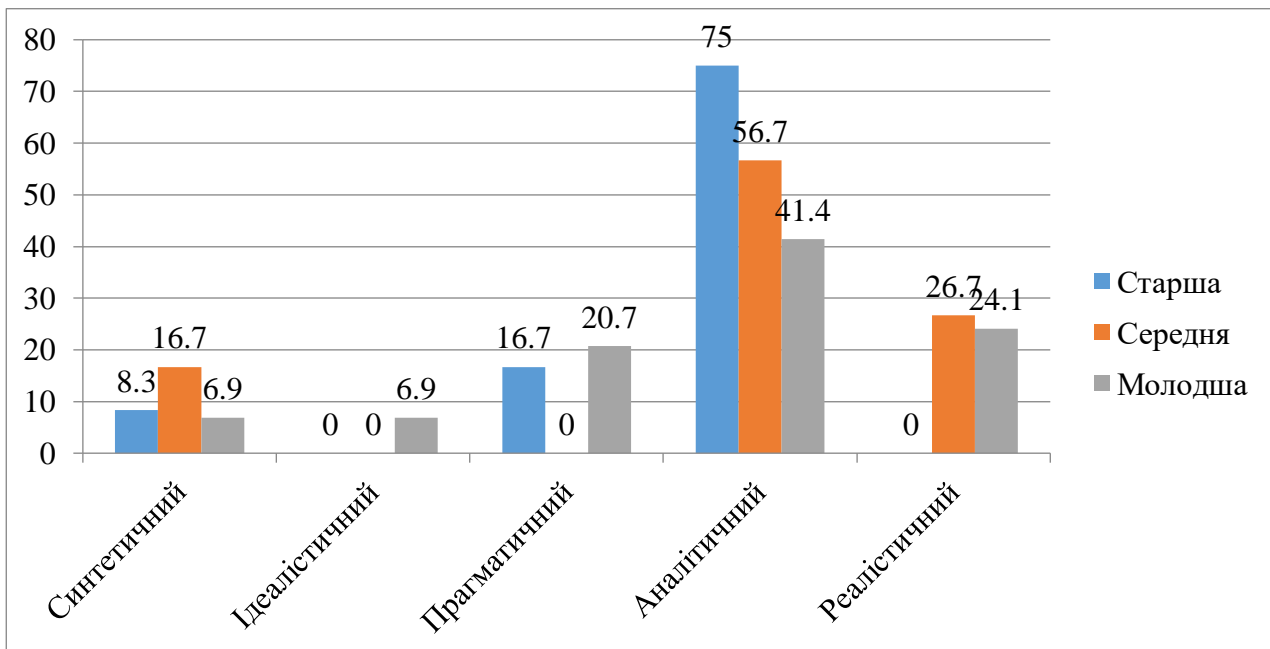


Рис. 4.24. Представленість осіб з переважаючим стилем мислення у зимівників різних вікових груп

Найбільша кількість зимівників серед представників всіх вікових груп (53,5%) виявила *аналітичний* стиль мислення. Представники аналітичного стилю орієнтовані на систематичне и всебічне обмірковування проблеми в тих аспектах, які задаються об'єктивними критеріями, схильні до логічної, методичної, ретельної (з акцентом на деталі) роботи. Перш ніж прийняти рішення, аналітики розробляють план і намагаються зібрати якомога більше інформації, об'єктивних фактів, використання теорії. Аналітики схильні бачити світ логічним, раціональним, упорядкованим і передбачуваним, тому гірше інших переносять невідомість, невизначеність. Вони цінують знання, серйозно ставляться до виконання своїх обов'язків. Представників такого стилю серед зимівників старшого покоління найбільше – 75,0 %; серед зимівників середньої вікової групи – 56,7 %; серед молодшої – 41,4 %. Таким чином, можемо сказати,

що даний тип мислення є переважаючим для представників старшої вікової групи зимівників.

Друга за чисельністю кількість осіб у цілому по вибірці – представники *реалістичного* стилю мислення (21,1 %). Реалісти є насамперед емпіриками. Для них «реальним» є тільки те, що можна безпосередньо відчувати. Їх реалістичне мислення характеризується конкретністю й установкою на виправлення ситуації з метою досягнення певного результату. Реаліст прагне зробити конкретну справу добре, спираючись на ті факти, які перебувають у його розпорядженні. Реалістичне мислення характеризується конкретністю й установкою на корекцію ситуацій з метою досягнення певного результату. Проблема для реалістів виникає тоді, коли вони бачать, що щось виявляється невірним, і хочуть це виправити. Представники даного стилю розподілилися за віковими групами таким чином: у старшій групі – немає, у середній – 26,7 %; у молодшій – 24,1 %.

Однакові показники мають представники *синтетичного* і *прагматичного* стилів мислення у цілому по вибірці (по 11,3 % від загальної кількості осіб). Представники *синтетичного* стилю мислення схильні створювати щось нове, оригінальне, комбінувати несхожі, часто протилежні ідеї, погляди, здійснювати уявні експерименти. Улюбленою формою мислення таких людей є теоретичне мислення. Власники синтетичного стилю надзвичайно чутливі до протиріч у міркуваннях інших. Характерними особливостями даного стилю є інтегративний підхід; пошук подібності у зовнішньо неподібних, несумісних речах; інтерес до змін; байдужість до даних без інтерпретацій. Таких у вікових групах є: представників старшого покоління – 8,3 %; середнього – 16,7 %; молодшого – 6,9 %. Як бачимо, найбільш цей стиль представлений у членів експедицій середнього покоління.

Що ж стосується переважання *прагматичного* стилю, представники його спираються на безпосередній особистий досвід, на використання тих матеріалів, які доступні, вони прагнуть якомога скоріше отримати конкретний результат або практичний вигравш. Їхньою сильною стороною є те, що вони добре відчують кон'юнктуру, запит і пропозицію, успішно визначають тактику поведінки, використовують на власну користь обставини, проявляючи при цьому гнучкість і адаптивність. У представників вікових груп цей стиль представлений таким чином: у старшій віковій групі – 16,7 % (друга за чисельністю кількість з числа цієї вікової групи); у середній – немає; у молодшій – 20,7 % (третя позиція серед інших стилів мислення).

Найменшій відсоток серед зимівників у цілому мають представники *ідеалістичного* стилю – 2,8 % від загальної кількості досліджуваних. Переваги представника цього стилю у тому, що він у будь-якій справі звертає увагу інших на гуманістичні аспекти справи; майстерний у запобіганні погоджувальній політиці, краще за інших діє у ситуаціях напруженої дискусії, суперечки; забезпечує у групі дискусію і творчість. Він охоплює широкий діапазон думок; прагне до ідеальних рішень; має інтерес до людських цінностей; однаково цінує практику та теорію. Їм притаманний інтерес до цілого, «дальній приціл», визначення мети та критеріїв, пошук засобів для досягнення згоди. Звертає увагу

інших на людські цінності, мотиви та прагнення; майстерний у чіткому формулюванні мети; краще за інших – в ситуаціях, що зачіпають життєві цінності і почуття; забезпечує широкий спектр поглядів, мети та норми. Представники цього стилю виявилися у нашій вибірці тільки серед зимівників молодшого покоління. У вікових вибірках це представлено таким чином: у старшій та середній групах – немає; у молодшій – 6,9 % від кількості зимівників даної групи.

Наступна методика, яку ми проводили, досліджуючи інтелектуальну складову психологічної готовності зимівників, це «Неіснуюча тварина» в інтерпретації М. Дукаревич. Відомий тест «Неіснуюча тварина» був використаний нами як показник розвитку такого когнітивного процесу, як уява, а також за результатами даного тесту ми дослідили рівні прояву загальної енергії зимівників, агресії та деяких інших якостей особистості. Особливості зображень, їх інтерпретація та кількісний показник виразності досліджуваних ознак у різних групах досліджуваних представлений нами у таблиці 4.34.

Таблиця 4.34

Інтерпретація зображень тесту «Неіснуюча тварина» та представленість його показників у представників різних вікових груп

Деталі рисунок	Зображення	Трактування	Представлення у вікових групах		
			Старша (9 осіб)	Середня (17 осіб)	Молодша (21 особа)
1	2	3	4	5	6
Голова	Повернута вправо	Тенденція до діяльності, реалізація планів	22,2 %	29,4 %	23,8 %
	Повернута вліво	Тенденція до рефлексивності, роздумів	33,3 %	47,1 %	33,3 %
	Анфас	Егоцентризм	33,3 %	17,6 %	42,9 %
	Збільшений розмір голови	Раціоналізм	33,3 %	-	14,3 %
Опорна частина фігури, тіло	Міцна, велика опорна частина	Грунтовність, опора на сутність явищ	33,3 %	41,2 %	42,9 %
	Опорна частина середньої величини	Середнє вираження грунтовності суджень	-	29,4 %	19, %
	Невелика, нестійка опорна частина	Поверхневість суджень, легковажність	33,3 %	23,5 %	33,3 %
З'єднання ніг тулубом	Міцне	Контроль за власними судженнями високий	-	35,3 %	19,0 %
	Середнє	Контроль за власними судженнями середній	22,2 %	29,4 %	28,6 %
	Слабке	Контроль за власними судженнями слабкий	-	35,3 %	47,6 %

Продовження таблиці 4.34

1	2	3	4	5	6
Ноги (лапи)	Різноманітні	Різноманітність установок, суджень; самостійність, творчість	33,3 %	17,6 %	28,6 %
	Однотипові	Конформність суджень, установок; їх стандартність, банальність	44,4 %	70,6 %	57,1 %
Деталі над тілом, головою	Крила, пір'я, волосся, щупальця тощо	Впевненість, допитливість, захопленість своєю діяльністю	22,2 %	70,6 %	76,2 %
	Прикраси	Демонстративність	22,2 %	35,3 %	23,8 %
Хвіст	Повернутий вправо догори	Позитивна оцінка власних дій	44,4 %	17,6 %	19,0 %
	Повернутий вправо донизу	Негативна оцінка власних дій	-	29,4 %	19,0 %
	Повернутий вліво догори	Позитивна оцінка своїх думок, рішень дій	-	-	4,8 %
	Повернутий вліво донизу	Негативна оцінка своїх думок, рішень дій	-	23,5 %	9,5
Контури малюнка та кількість деталей	Контури чіткі, деталей багато	Високий рівень енергії	44,4 %	41,2 %	33,3 %
	Контури середнього натискання, деталей достатньо	Середній рівень енергії	33,3 %	23,5 %	33,3 %
	Слабкий або занадто жирний контур, маленька кількість деталей	Низький рівень енергії	22,2 %	35,5 %	33,3 %
Загальне враження від тварини	Загрозлива (подоба до хижого звіра)	Агресивність	11,1 %	35,3 %	9,5 %
	Та, кому загрожують	Беззахисність	11,1 %	5,9 %	19,0 %
	Нейтральна	Толерантність	77,8 %	58,9 %	71,4 %
Подоба до людини	Прямоходіння, одяг, обличчя, руки	Недостатність емоцій	33,3 %	17,6 %	19,0 %
Сексуальні ознаки	Вим'я, груди, статеві органи	Фіксація на проблемах сексу	11,1 %	17,6 %	9,5 %

Продовження таблиці 4.34

Кількість елементів	Одна тварина з деталлю від іншої	Низький рівень уяви, банальність	22,2 %	29,4 %	28,6 %
	Тварина з елементами декількох інших тварин	Середній рівень уяви, наявність творчої уяви	22,2 %	23,5 %	38,1 %
	Зовсім нова істота	Високий рівень уяви, оригінальність	55,6 %	41,2 %	14,3 %
	Фігура у формі кола	Скритність, замкнутість, небажання давати відомості про себе	-	5,9 %	19,0 %
Рога, ікла, кігті, голки, гострі виступи тощо	Розташовані зверху	Ознаки агресивного ставлення до старших за віком і положенням	22,2 %	23,5 %	9,5 %
	Розташовані знизу	Ознаки агресивного ставлення до молодших за віком і положенням	-	-	9,5 %
Назва тварини	Раціональне поєднання смислових частин	Раціональність, конкретика	77,8 %	70,6 %	66,7 %
	Наукоподібне слово	Демонстрація розуму, ерудиції, демонстративна поведінка	22,2 %	23,5 %	14,3 %
	Поверхнево-звукова назва	Легковажне відношення до реальності	-	5,9 %	19,0 %

Проаналізуємо отримані дані за шкалами методики.

Тенденція до діяльності, реалізація планів, а також тенденція до рефлексивності, роздумів представлена найбільшою мірою у зимівників середньої вікової групи (відповідно 29,4 % та 47,1 % досліджуваних). У тієї ж групи найменшою мірою виявлено егоцентризм (17,6 %), що позитивно її характеризує. Проте, найбільший відсоток досліджуваних (42,9 %) мають прояви егоцентризму у молодшій віковій групі. Раціоналізм у відношенні до реальній життєдіяльності представлений найбільш також у зимівників молодшої вікової групи (14,3 %).

Пов'язане з раціоналізмом у представників молодшої групи й те, що вони мають найбільший відсоток (42,9 %) показника, який характеризує ґрунтовність, опору на сутність явищ.

Високий контроль за власними судженнями більшою мірою мають представники середньої вікової групи (35,3 %), а слабкий контроль – представники молодшої групи (47,6 %).

У представників старшої групи більш, ніж у зимівників інших груп, виражена різноманітність установок, самостійність, творчість (33,3 %). А

конформність суджень, установок, їх стандартність, банальність виражена найбільш у представників середньої вікової групи (70,6 %).

Впевненість, допитливість, захопленість своєю діяльністю представлена, за даними методики, у зимівників молодшої вікової групи (76, 2 %), а найменшою мірою – у представників старшої вікової групи (22,2 %), що, в цілому, відповідає психологічним особливостям віку. Демонстративність у поведінці найбільш проявляється у представників середнього віку (35,3 %).

Позитивна оцінка своїх дій найбільш притаманна представникам старшої вікової групи (44,4 %). Негативна оцінка своїх думок, рішень дій є найбільш представленою у зимівників середньої вікової групи (29,4 %).

Високий рівень енергії, як не дивно, найбільшою мірою спостерігається у представників старшої вікової групи (44,4 %), а низький рівень – у представників середньої групи.

Ознаки агресивності та фіксація на проблемах сексу найбільш представлені у зимівників середньої вікової групи (відповідно 35,3 % та 17,6 %), беззахисності – у молодшій віковій групі. Найбільш толерантними виявились представники старшої вікової групи (77,8 %). Також представники старшої вікової групи продемонстрували найбільший відсоток високого рівня розвитку уяви (55,6 %), створивши зовсім нову істоту – неіснуючу тварину. Показники, що демонструють скритність, замкнутість, небажання давати відомості про себе, у представників старшої групи відсутні. Також відсутні у зимівників старшої групи показники легковажного відношення до реальності, а раціональність, конкретика, представлені у назви тварини – мають найбільший відсоток (77,8 %). Що ж стосується показників легковажного відношення до реальності, то найбільший відсоток спостерігається в молодшій віковій групі.

Таким чином, найкращі показники когнітивних процесів у складі психологічної готовності за даною методикою виявлені у представників старшої вікової групи.

4.6. Діагностика соціальної структури та відношень всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції як соціально-психологічної складової готовності

Для дослідження соціальної структури та відношень всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції та особливості соціально-психологічної складової готовності в різних вікових групах ми досліджували за допомогою наступних методик:

- 1) анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу (розроблено нами);
- 2) дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (Мірошниченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015: 204);
- 3) діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної) (Баклицький, 2008: 613-619);

4) діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 162-171);

5) діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин («соціометрія») Дж. Морено (Волошина, Долинська, Ставицька та ін., 2006: 203-208).

Для вивчення соціально-психологічної складової у структурі готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми провели анкетування з метою визначення рис особистості зимівника щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу (зимівля 12-13 місяців). Воно проводилось наступним чином. Учасникам 3-х УАЕ (36 досліджуваних) пропонувалось анонімно дати характеристику своїм товаришам по зимівлі (назвати 2-3 якості особистості) з точки зору ефективності взаємної роботи, особистого спілкування та проведення дозвілля в умовах станції. Потім всі слова, що означали якості зимівників, були розподілені за такими сферами життєдіяльності: професійна, комунікативно-соціальна, психологічно-особистісна та когнітивно-інтелектуальна (Див. табл. 4.35-4.38).

Таблиця 4.35

Професійна сфера життєдіяльності українських зимівників

Якості особистості щодо професійної сфери	Представленість у вікових групах		
	старша	середня	молодша
Позитивні якості			
1. Працьовитий	+	+	+
2. Професіонал	+	+	
3. Акуратний	+		
4. Ініціативний	+	+	
5. Спеціаліст	+		
6. Умілий	+		
7. Працездатний	+		+
8. Відповідальний	+	+	+
9. Досвідчений		+	
10. Ідеальний керівник		+	
11. Цілеспрямований		+	
12. Хороший виконавець	+	+	+
13. Добросовісний	+		+
14. Гіпервідповідальний			+
ВСЬОГО	10	8	6
Негативні якості			
1. Безініціативний	+	+	+
2. Не-керівник	+		
3. Лінивий		+	
4. Недобросовісний		+	+
5. Не-спеціаліст			+
6. Не-працелюб			+
ВСЬОГО	2	3	4

У таблиці 4.35 представлені якості зимівників, що стосуються професійної сфери життєдіяльності українських зимівників. З професійної сфери були відзначені серед зимівників старшої групи 10 позитивних якостей і 2 – негативних; у зимівників середньої вікової групи відповідно – 8 позитивних і 3 негативних; у представників молодшої групи – 6 позитивних і 4 негативних. Таким чином, самі зимівники відмічають, що в професійній сфері більш ефективними є зимівники старшої вікової групи – це люди вікової категорії 46-64 роки.

У таблиці 4.36 представлені якості особистості щодо комунікативно-соціальної сфери. Спостерігаємо такий розподіл якостей зимівників щодо комунікативно-соціальної сфери: у представників старшої вікової групи виявилось 4 позитивних й 2 негативних якості; у зимівників середньої вікової групи відповідно – 9 позитивних і 5 негативних якостей; у зимівників молодшої вікової групи – 7 позитивних і 9 негативних якостей.

Таблиця 4.36

Комунікативно-соціальна сфера життєдіяльності українських зимівників

Якості особистості щодо комунікативно-соціальної сфери	Представленість у вікових групах		
	старша	середня	молодша
Позитивні якості			
1. Лідер	+	+	
2. Компанійський	+	+	+
3. Надійний	+	+	+
4. Командний	+	+	+
5. Толерантний			+
6. Неконфліктний		+	+
7. Вірний товариш		+	+
8. Хороший друг		+	+
9. Має власну позицію		+	
10. Чуйний		+	
ВСЬОГО	4	9	7
Негативні якості			
1. Конформіст	+		+
2. Не-лідер	+		+
3. Зарозумілий		+	+
4. Пихатий		+	+
5. Високомірний		+	
6. Агресивний		+	
7. Нав'язливий		+	+
8. Безтактний			+
9. Підлабузник			+
10. Некомпанійський			+
11. Не має власної думки			+
ВСЬОГО	2	5	9

Отже, найбільше позитивних якостей названо досліджуваними у представників середньої вікової групи (35-45 рр.); найменша кількість негативних якостей відзначена у представників старшої вікової групи, а найбільша – у зимівників молодшого покоління (23-34 рр.).

У таблиці 4.37 представляємо розподіл якостей особистості щодо психологічно-особистісної сфери. Щодо психологічно-особистісної сфери якості зимівників були розподілені таким чином: у представників старшої вікової групи були відзначені 7 позитивних та жодної негативної якості; у зимівників середньої групи відповідно – 7 позитивних та 5 негативних якостей; у представників молодшого покоління – 4 позитивних і 3 негативних якості. Отже, досліджувані відмічають позитивною для особистісного спілкування старшу вікову групу.

Таблиця 4.37

Психологічно-особистісна сфера життєдіяльності українських зимівників

Якості особистості щодо психологічно-особистісної сфери	Представленість у вікових групах		
	старша	середня	молодша
Позитивні якості			
1. Порядний	+		
2. Позитивний	+	+	
3. Врівноважений	+		
4. Романтичний	+		
5. Прямолінійний	+		
6. Справедливий	+	+	
7. Веселий	+	+	+
8. Стабільний		+	
9. Міцний		+	
10. Самодостатній		+	
11. Правдолюб		+	
12. Правильний			+
13. Добрий			+
14. Спокійний			+
ВСЬОГО	7	7	4
Негативні якості			
1. Нестійкий		+	
2. Дратівливий		+	
3. Скупий		+	
4. Хитрий		+	
5. Егоцентрист		+	+
6. «Слизький»			+
Хвалькуватий			+
ВСЬОГО	0	5	3

У таблиці 4.38 представляємо розподіл у вікових групах якості особистості щодо когнітивно-інтелектуальної сфери життєдіяльності.

Серед представників старшої групи визначені 4 позитивні якості і жодної негативної; у представників середньої вікової групи – 6 позитивних, жодної негативної; у зимівників молодшої вікової групи – лише 2 позитивних і 3 негативних якості. Таким чином, найбільш позитивно у цій сфері життєдіяльності представлена середня вікова група, а найменш позитивно – молодша.

Таблиця 4.38

Когнітивно-інтелектуальна сфера життєдіяльності українських зимівників

Якості особистості щодо когнітивно-інтелектуальної сфери	Представленість у вікових групах		
	старша	середня	молодша
Позитивні якості			
1. Активний	+		
2. Розумний	+	+	
3. Розсудливий	+	+	
4. Авантюрний	+	+	
5. Допитливий		+	
6. Креативний		+	+
7. Натхненний		+	
8. Емоційний			+
ВСЬОГО	4	6	2
Негативні якості			
1. Несерйозний			+
2. Недолугий			+
3. Нерозумний			+
ВСЬОГО	0	0	3

Підсумовуючи проведення анкетування, ми звели дані всіх окремих таблиць в одну. Всього зимівниками було названо 46 позитивних якостей своїх товаришів і 26 – негативних. При цьому деякі якості повторювались у називанні характеристик різних людей досить часто, наприклад такі, як працелюбний, компанійський, ініціативний, добрий, веселий та ін. (Див табл. 4.39 і рис. 4.25).

Таким чином, відмічаємо, що за результатами проведення анкетування серед зимівників трьох УАЕ найбільший відсоток позитивних якостей у визначенні соціально-психологічної складової у структурі готовності мають представники середньої вікової групи (65,2 %), проте вони ж мають достатньо високий відсоток (50,0 %) негативних якостей. А найбільшу позитивну різницю мають представники старшого покоління (зимівники у віці 46-64 рр.), що свідчить про наявність досвіду життєдіяльності в умовах Антарктики та повагу з боку більш молодшого покоління. Найменшу різницю між позитивними та негативними якостями (0 %) у даній сфері готовності мають представники молодшого покоління (зимівники у віці 23-34 рр.), що пояснюється, на нашу

думку, відсутністю досвіду, певною егоцентричністю та переважанням індивідуально-прагматичних мотивів щодо участі в УАЕ.

Таблиця 4.39

Результати анкетування щодо позитивних та негативних якостей зимівників у структурі готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

Вікові групи	Кількість позитивних якостей	Відсоток від усіх позитивних якостей	Кількість негативних якостей	Відсоток від усіх негативних якостей	Різниця між позит. і негат. якостями
Старша	25	54, 3 %	4	15, 4 %	21
Середня	30	65, 2 %	13	50, 0 %	17
Молодша	19	41, 3 %	19	73, 1 %	0

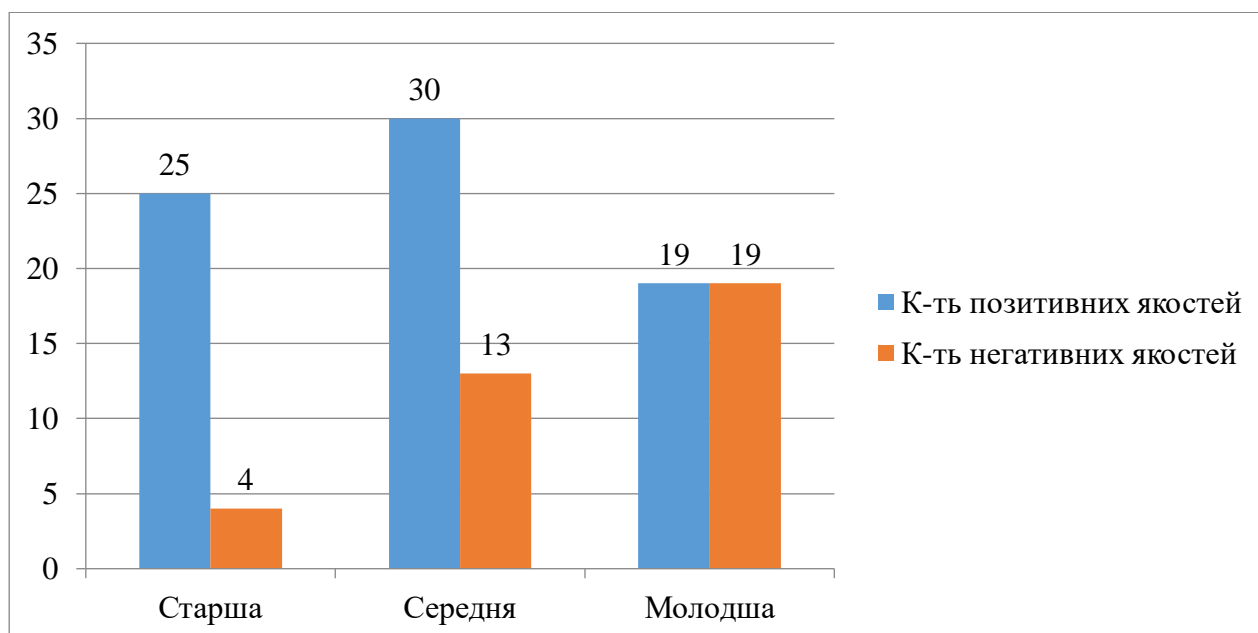


Рис. 4.25. Результати анкетування щодо позитивних та негативних якостей зимівників у структурі готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

Наступним кроком щодо дослідження соціально-психологічної складової у структурі готовності було визначення самооцінки у представників різних вікових груп зимівників. Ми віднесли визначення самооцінки до соціально-психологічної складової тому, що у зимівників вона формується великою мірою в залежності від міжособистісних стосунків протягом зимівлі, а також в період між зимівлями та після них. Адже спілкування в «антарктичному братстві» є доволі тісним, близьким: існують окремі сайти, групи в інформаційних системах, а також колективні традиції проводити і зустрічати членів чергових УАЕ, святкувати щорічні «Мідвінтери» (свято середини зимівлі – 22 червня). В такому спілкуванні зимівники активно обмінюються думками про роботу на станції, про проблеми, які вони знають зсередини, і, звичайно, про особисте ставлення до товаришів по зимівлі. Таким чином, в екстремальних умовах Антарктики

особливості характеру пізнаються краще, ніж в звичайних умовах, і зимівники вельми цінують ставлення своїх товаришів до себе. Звідси впливають і особливості самооцінки. Дослідження самооцінки ми проводили за методикою Дембо-Рубінштейн. Методика була нами використана у такій модифікації (Див. табл. 4.40). На бланку досліджуваним необхідно було оцінити свої якості за 10-бальною шкалою, ставлячи позначки у клітинках навпроти відповідних шкал. Далі рахували середній бал за всіма шкалами. Ми виходили з такої інтерпретації отриманих результатів: 0-3,9 – самооцінка низька; 4-5,9 – самооцінка середня; 6-10 – самооцінка висока.

Таблиця 4.40

Бланк щодо визначення самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0	здоров'я	витривалість	пам'ять	розум	характер	здібності

Представляємо результати проведеного дослідження по вікових групах зимівників (Див. табл. 4.41 та рис. 4.26).

Таблиця 4.41

Представлення рівнів самооцінки в різних вікових групах

Вікові групи	Рівні самооцінки
Старша (46-62 рр.)	7,4 ($\pm 1,2$)
Середня (35-45 рр.)	8,1 ($\pm 0,3$)
Молодша (23-34 рр.)	8,0 ($\pm 0,8$)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

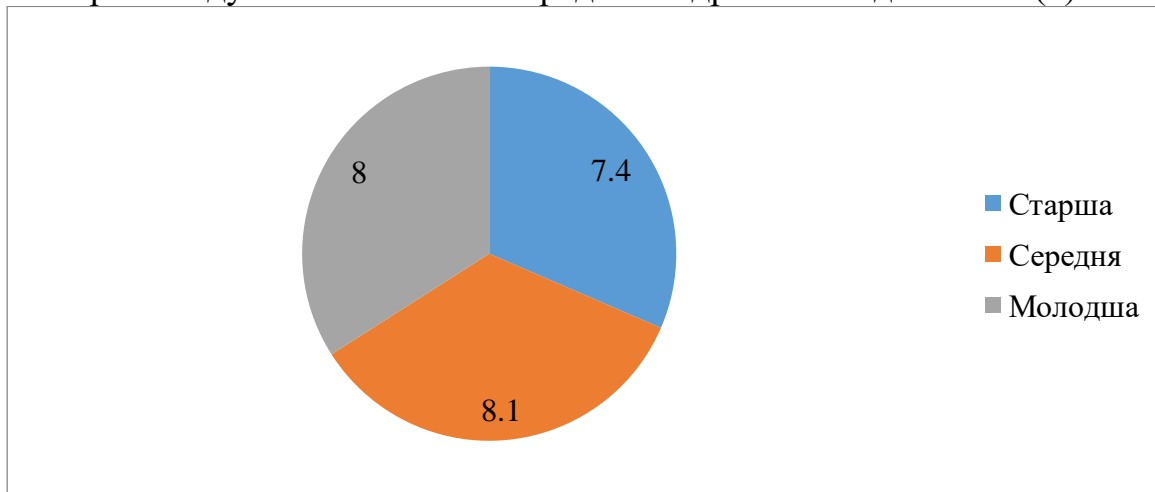


Рис. 4.26. Представлення рівнів самооцінки в різних вікових групах

Як бачимо, самооцінка у представників всіх вікових груп висока, найбільш високою вона є у зимівників середньої вікової групи. Різниця показників між групами незначуща.

Ще одна методика щодо дослідження соціально-психологічної складової у структурі готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці, яка нами застосовувалась, це «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної). Дослідження за означеною методикою проводилось протягом 10 років (з зимівниками 10-и УАЕ), на початку експедиції, кількість досліджуваних – 71 зимівник, які були розподілені за віковими групами: старша (46-64 рр.), середня (35-45 рр.), молодша (22-34 рр.).

Проведення методики передбачає виявлення способів регулювання конфліктів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Переважаючим способом виходу з конфліктної ситуації для кожної вікової групи в умовах замкнутого колективу вважаємо той, який набирає більшу кількість балів. Оскільки максимальне число балів за кожною шкалою може сягати 12, ми прийняли за основу, що кількість балів від 0 до 3 вважаємо низькими; від 4 до 8 – середніми; від 9 до 12 – високими. Представляємо дані дослідження у наступній таблиці 4.42 та на рисунку 4.27.

Таблиця 4.42

Середні показники способів регулювання конфліктів у зимівників різних вікових груп

Вікові групи	суперництво	співпраця	компроміс	уникнення	пристосування
старша	3,7 (± 2,4)	6,0 (± 2,1)	6,5 (± 2,4)	6,2 (± 2,2)	7,5 (± 2,2)
середня	5,1 (± 3,1)	6,7 (± 2,2)	6,8 (± 2,3)	6,1 (± 2,4)	5,8 (± 2,1)
молодша	3,1 (± 2,7)	5,9 (± 1,9)	6,8 (± 2,3)	7,2 (± 1,9)	7,0 (± 2,1)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

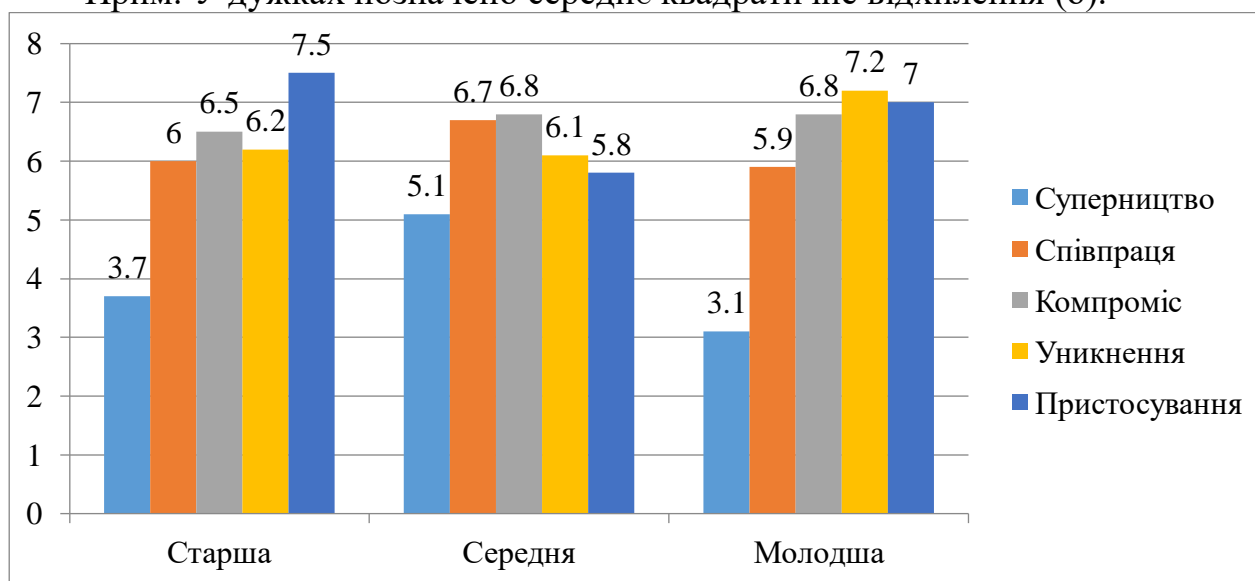


Рис. 4.27. Середні показники способів регулювання конфліктів у зимівників різних вікових груп

Проаналізуємо отримані дані. Для представників старшої вікової групи переважаючим способом є пристосування: протилежне суперництву нехтування власними інтересами заради інших. Середній бал даного показника знаходиться практично на межі між середніми і високими балами. Показник такого способу, як суперництво, має низький бал, тобто практично не притаманний представникам старшого покоління. Показники інших способів (співпраця, компроміс, уникнення) мають середні бали, тобто застосовуються старшими зимівниками помірно.

Для представників середньої вікової групи переважаючими способами регулювання конфліктів є співпраця та компроміс. Співпраця вважається найбільш сприятливим способом, оскільки всі сторони конфлікту опиняються в виграві. Компроміс також сприятливо впливає на вирішення конфліктних ситуацій в умовах замкнутої групи. Решта способів (суперництво, уникнення і пристосування) мають середні показники, тобто застосовуються помірно.

Для представників молодшої групи найбільш характерним способом виходу з конфліктів є уникнення: воно трактується як відсутність потягу до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Це можна пояснити відсутністю досвіду поведінки у замкнутому колективі у більшості представників молоді на станції. Тим же пояснюється факт низького показника суперництва. Решта способів (співпраця, компроміс, пристосування) мають середні показники.

Наступним кроком у дослідженні соціально-психологічної складової готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики було проведення та аналіз діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Дослідження за означеною методикою проводилось протягом 10 років (з зимівниками 10-и УАЕ), на початку експедиції, кількість досліджуваних – 71 зимівник, які були розподілені за віковими групами: старша (46-64 рр.), середня (35-45 рр.), молодша (22-34 рр.).

Проведення методики передбачає виявлення переважаючого типу відношення досліджуваного до людей. У дослідженнях таких відношень автор виділяє два фактори: домінування-підкорення та дружелюбність-ворожість. В свою чергу, основні орієнтації поділяються на 8 типів відношення до оточуючих: авторитарність, незалежність, агресивність, недовірливість, покірливість, залежність, дружелюбність, альтруїстичність. Максимальна оцінка рівня відношення складає 16 балів. Вона розділена на 4 ступені виразності відношення: 0-4 бали – низька ступінь, 5-8 балів – помірна ступінь, 9-12 балів – висока ступінь, 13-16 балів – екстремальна ступінь.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему в вигляді кола, розділеного на сектори. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру кола відповідає кількості балів за даною шкалою.

Представляємо дані дослідження у різних вікових групах. (Див. табл. 4.43 і рис. 4.28-4.31).

Таблиця 4.43

Середні показники типів відношення до оточуючих у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Лірі)

Типи відношення	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
авторитарність	5,3 (\pm 1,3)	5,8 (\pm 2,2)	5,3 (\pm 2,1)
незалежність	3,7 (\pm 2,1)	5,6 (\pm 2,6)	5,1 (\pm 2,4)
агресивність	4,0 (\pm 2,4)	5,2 (\pm 1,9)	4,9 (\pm 2,8)
недовірливість	1,2 (\pm 2,1)	2,4 (\pm 2,7)	3,2 (\pm 2,1)
покірливість	3,3 (\pm 1,8)	3,3 (\pm 2,1)	6,8 (\pm 2,0)
залежність	3,5 (\pm 2,1)	4,1 (\pm 2,2)	5,6 (\pm 2,1)
дружелюбність	4,8 (\pm 1,6)	5,6 (\pm 2,8)	7,2 (\pm 2,7)
альтруїстичність	4,6 (\pm 1,9)	5,2 (\pm 2,5)	5,7 (\pm 1,9)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

Ці ж дані представлені на рис. 4.28.

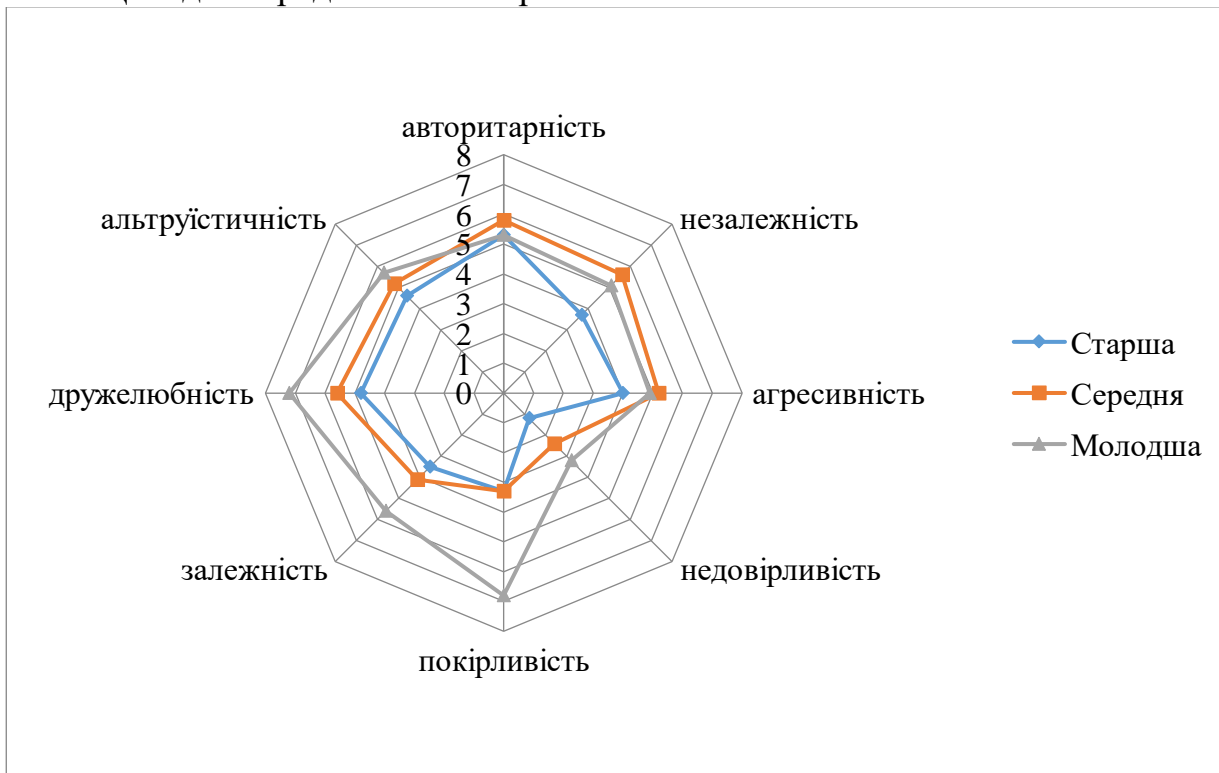


Рис. 4.28. Середні показники типів відношення до оточуючих у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Лірі)

Для представників старшої вікової групи максимальний бал має показник за шкалою авторитарність (5,3 бали), що пов'язано з досвідом людей старшого покоління, повагою до них з боку більш молодих членів експедиції, а також почуттям відповідальності за своїх більш молодих колег. Найменший бал має показник за шкалою недовірливість (1,2 бали), що говорить про високу довіру до інших членів експедиції (Див. рис. 4.29).

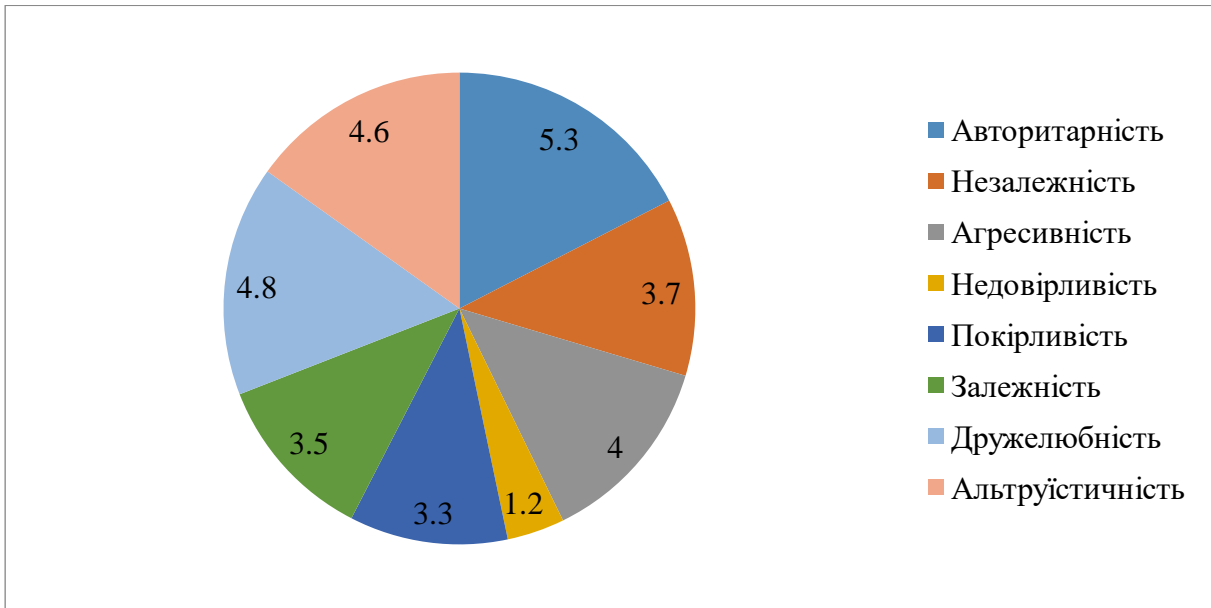


Рис. 4.29. Середні показники типів відношення до оточуючих у зимівників старшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

На рисунку 4.30 продемонстровано показники типів відношення до оточуючих у представників середньої вікової групи.

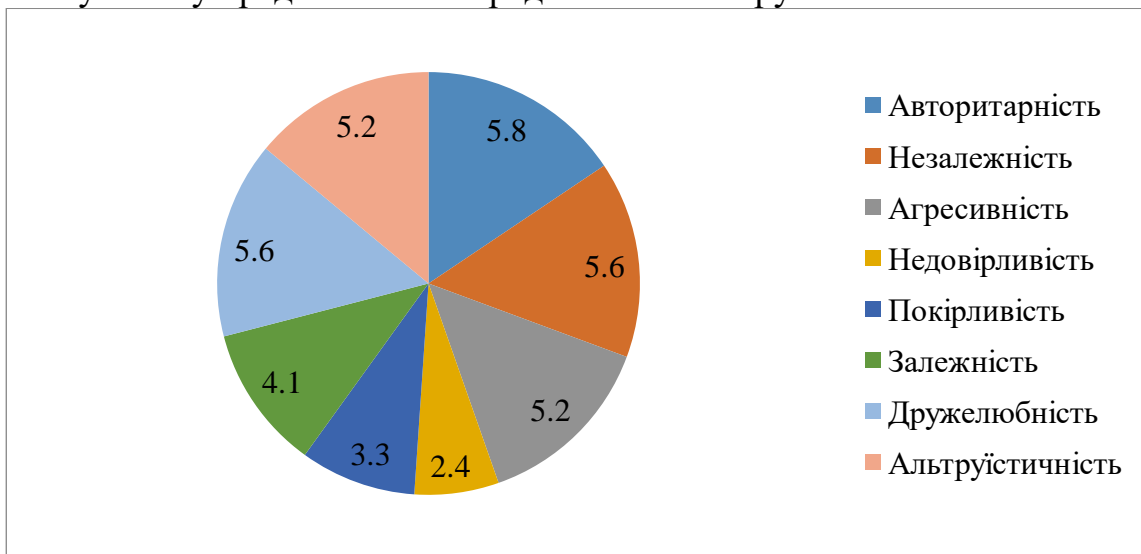


Рис. 4.30. Середні показники типів відношення до оточуючих у зимівників середньої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

У представників середньої вікової групи найбільші показники мають 3 шкали: авторитарність, незалежність і дружелюбність. Вони характеризують впевненість у собі, вміння відстоювати власну думку, дружелюбне ставлення до товаришів. Найменший показник – також, як у старшій групі, за шкалою недовірливість (Див. рис. 4.30).

Що стосується представників молодшої групи, для них найбільш характерним ставленням до оточуючих є дружелюбність (7,2 бали), а найменш характерним – також недовірливість (3,2 бали). У цілому, показники шкал у різних за віком груп дуже схожі. Це говорить про позитивне ставлення до

оточуючих загалом і, зокрема, до своїх товаришів по зимівлі, яка відбувається у суворих умовах Антарктики (Див. рис. 4.31).

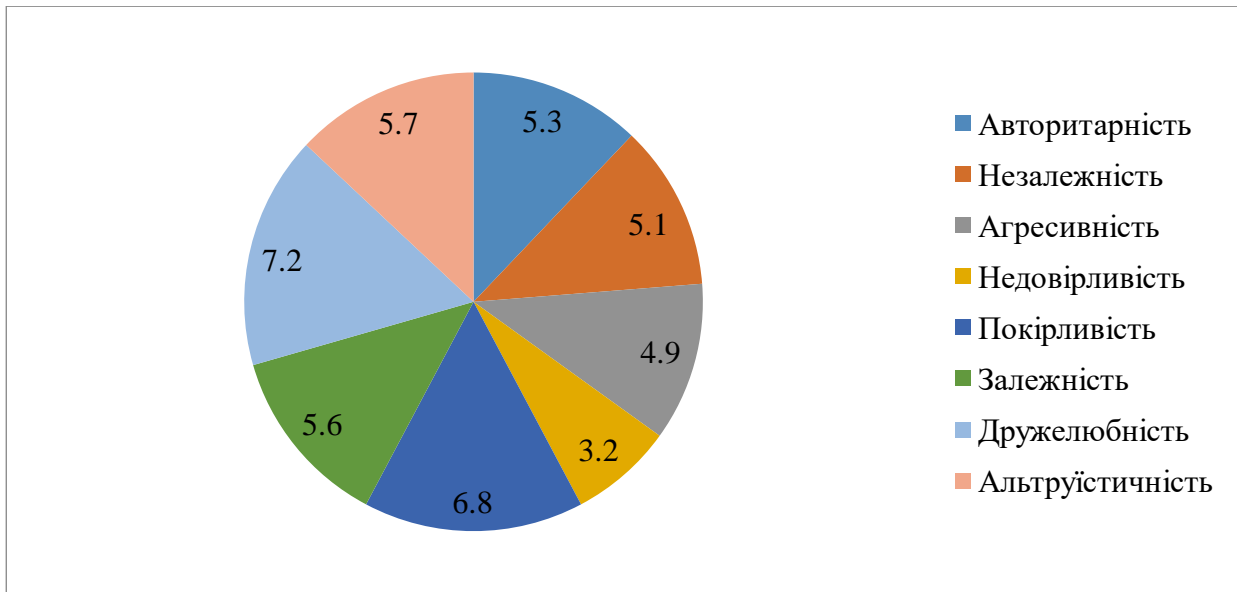


Рис. 4.31. Середні показники типів відношення до оточуючих у зимівників молодшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

Як бачимо, показники всіх шкал у всіх групах не перевищують 8-ми балів, тобто помірного ступеня виразності ознаки за шкалою. Це означає, на думку автора методики, показник адаптивного поведіння.

Також ми проводили 4 рази за період зимівлі соціометричну методику діагностика міжособистісних відносин Дж. Морено. Перший зріз, що проводиться у період навчально-тренувальних зборів напередодні експедиції, демонструє лише попереднє представлення членів команди один про одного. У наступному розділі детально проаналізована роль узагальнених показників соціометричних рейтингів у визначенні рівня адаптивності зимівників.

У даному розділі представляємо аналіз результатів проведення 2-го зрізу соціометрії стосовно різних вікових груп (червень першого року експедиції). Другий зріз був обраний тому, що за кілька перших місяців зимівлі між зимівниками склалися певні міжособистісні стосунки – симпатія, довіра, повага та ін..

Ми використовуємо дані різних зимівель (всього 10), вибираючи бали за рейтингами зимівників із старшої, середньої та молодшої групи. Процедура проведення методики у всіх групах була однаковою: зимівникам пропонувалось дати відповідь на 3 питання, які стосувались різних сторін життєдіяльності («З ким ви хочете проживати в одному житловому приміщенні?», «З ким ви хочете обговорювати робочі моменти?», «З ким ви поділитесь своїми переживаннями у разі потреби?»). Кількість обраних була обмежена 3-ма прізвищами.

Представляємо результати дослідження соціометричної методики щодо різних вікових груп (Див. табл. 4.44 і рис. 4.32).

Середні показники балів соціометричного рейтингу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група
6, 5 ($\pm 1,4$)	6, 8 ($\pm 2,1$)	6, 5 ($\pm 2,0$)

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ).

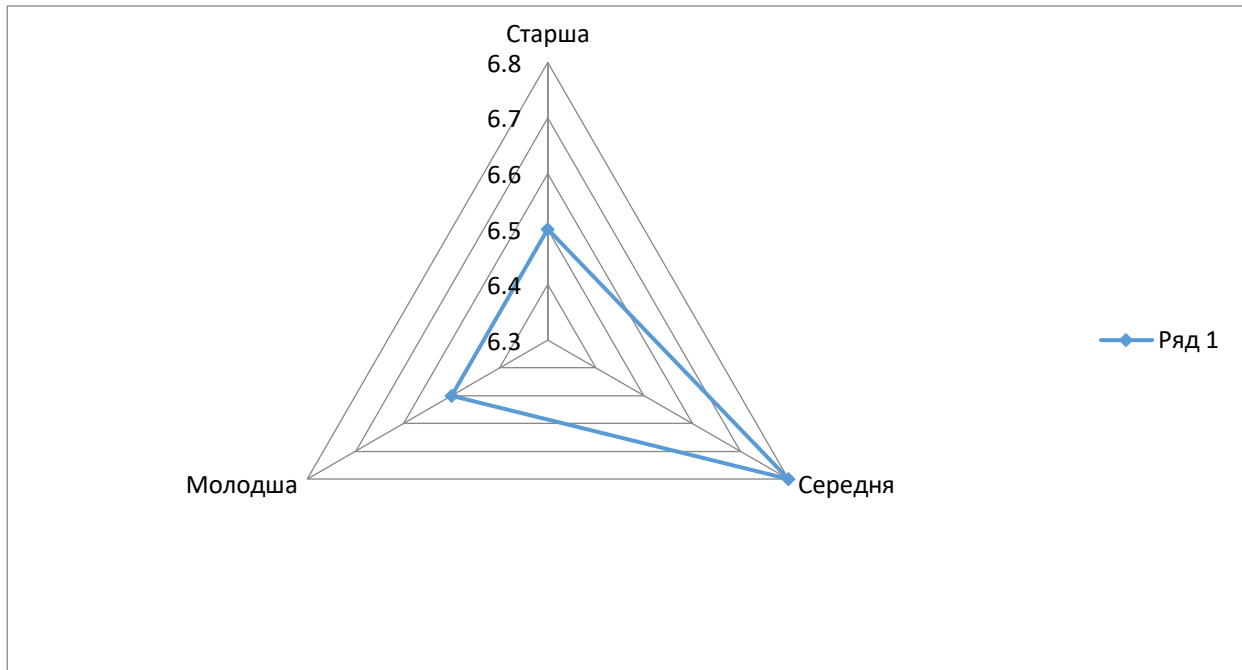


Рис. 4.32. Середні показники балів соціометричного рейтингу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

Як видно з таблиці та рисунку, найбільший загальний рейтинг мають зимівники середньої вікової групи.

Далі підраховувався загальний бал кожного члена експедиції та будувався соціометричний рейтинг (від того, хто набрав найбільшу кількість балів, до того, хто найменшу). Це було відмічено в окремих індивідуальних картках кожного досліджуваного (всього 71 зимівник). Для підрахунку балів у вікових групах ми перераховували дані соціометрії наступним чином: в залежності від кількості членів експедиції (12-11 осіб) найбільший бал, «12» чи «11», присвоювався першому за рейтингом; наступному, другому, присвоювався бал «11» чи «10» (в залежності від кількості членів експедиції) і так далі. Останній за рейтингом мав «1» бал. Індивідуальний соціометричний рейтинг представників різних вікових груп буде представлений у наступному розділі монографії.

Висновки до розділу 4

У 4-му розділі представлені результати проведення першого етапу експерименту дослідження психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах антарктичної станції «Академік Вернадський». Вибірка складає 71 особу – це зимівники вікових меж 22-64 рр., серед них 2

жінки, решта чоловіки, дослідження проводилось протягом 2011-2021 рр., в експерименті брали участь учасники 16-25 УАЕ, які були поділені на три вікових групи: старшу (46-64 рр.), середню (35-45 рр.) та молодшу (22-34 рр.). В розділі представлені, в основному, результати першого зрізу досліджень, який здійснювався напередодні зимівлі або в першій місяць роботи на станції. Проаналізувавши результати, представлені в 4-му розділі, робимо наступні висновки.

Що стосується психофізіологічної складової готовності, висновки представляються такими: 53,5% серед зимівників, обстежених за 10 років досліджень, мають ознаки сангвінічного темпераменту; 35,2% осіб складають представники флегматичного темпераменту, а менш за все представлені у вибірці особи з меланхолічним темпераментом – 2,8%. Також незначною мірою представлений холеричний темперамент – 8,5%. Ці результати відрізняються від результатів досліджень іншої соціальної групи (учителі шкіл та студенти заочної форми навчання ЖДУ ім. І. Франка), з якими ми провели порівняння за тими ж самими методиками: серед представників даної вибірці виявилось приблизно по третині холериків і сангвініків, флегматиків виявилось відносно менше (15,9%), проте представників холеричного і меланхолічного темпераментів значно більше у порівнянні з зимівниками (31,8% і 15,6% відповідно). Таким чином, серед людей, які прагнуть працювати в екстремальних умовах – зимівників – більшою мірою представлені сангвініки і флегматики, а серед представників учительської професії більше холериків і сангвініків.

Що стосується вікових відмінностей у психофізіологічних показниках, можна зазначити, що для зимівників старшої групи характерними є витримка, стриманість та розважливість, адже особи з переважаючим флегматичним темпераментом цієї групі найбільш (58,3%). Серед зимівників середньої вікової групи найбільше представлено сангвініків (63,3%), для них характерні веселість, рухливість та оптимізм, притаманний сангвінічному темпераменту. Серед зимівників молодшої групи також, як і в середній віковій групі, виявилось найбільше сангвініків (55,5%), а також найбільшою мірою серед усіх вікових груп представлений холеричний темперамент, тож зимівники молодшої групи характеризуються запальним стилем поведінки, завзятістю, нестриманістю, що більшою мірою характерно для молодості.

Крім того, дослідження виявили декілька вищий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, у сангвініків в порівнянні з флегматиками. Показники низького рівня тривожності (як ситуативної, так і особистісної) є приблизно однаковими в обох групах. За результатами проведення методики К. Томаса ми з'ясували, що більшість осіб з флегматичним та сангвінічним темпераментом знаходять вихід з конфлікту через компроміс і пристосування.

Проаналізувавши результати першого зрізу методик щодо психофізіологічної складової готовності, робимо висновок, що кращі показники мають зимівники старшої вікової групи, у якій є найбільший відсоток виважених, емоційно стриманих осіб, з найменшим рівнем тривожності, здатним на компроміс у соціально напружених ситуаціях.

Стосовно мотиваційної складової готовності українських зимівників, робимо такі висновки. Проаналізувавши дані дослідження за методикою Б. Баса, відмічаємо, що у представників старшої групи зимівників переважає спрямованість на справу, а відсоток спрямованості на себе найменшій з усіх груп. У середній віковій групі всі показники є більшими відносно старшої групи, у тому числі спрямованості на себе; у молодшій віковій групі перевага надається також спрямованості на справу, проте на другому місці знаходиться спрямованість на себе, а на останньому – на колектив, тому вважаємо, що найкращий результат (за цією методикою) демонструють представники старшої вікової групи.

За методикою О. Потьомкіної основними установками представників старшого покоління є установки на працю та альтруїзм, показник установки на егоїзм є найменшим серед всіх груп. У представників середньої групи найбільші показники мають установки на свободу та на процес виконання діяльності, у них найнижчий показник з усіх груп – установка на гроші. В молодшій групі найбільший відсоток мають установки на результат діяльності і свободу, у них найбільші з усіх груп показники установок на егоїзм і гроші. За даними цієї методики кращими є показники у середній віковій групі.

За результатами методики А. Маслоу, у старшій групі зимівників переважають пізнавальні та соціальні потреби, а базові потреби (матеріальні, потреби у безпеці) займають останнє місце. Для зимівників середнього віку є дуже важливим не тільки пізнання, а й особиста самореалізація. У представників молодшої вікової групи перше місце серед основних потреб займає також потреба у пізнанні, а друге місце поділяють соціальні та базові (матеріальні) потреби. Найкращі показники за даною методикою демонструють зимівники старшої вікової групи.

За методикою М. Рокіча доведено, що для зимівників усіх вікових груп основними цінностями є такі загальнолюдські цінності, як здоров'я, щасливе сімейне життя, любов. За підрахунком середніх рейтингів учасників вікових груп найкращі показники є у представників середньої групи.

За методикою С. Рісса, у представників всіх вікових груп на першому місці знаходиться духовний мотив життєдіяльності, найкращі показники за балами демонструють члени молодшої вікової групи.

За визначенням провідного виду мотивації (базовий, соціальний, пізнавальний або професійно-результативний) найбільшою мірою представлена в українських зимівників пізнавальна мотивація, а найменшою – базова (матеріальна). У середній групі зимівників найбільш представленою є пізнавальна мотивація. Для представників молодшої вікової групи найбільш представленим є базовий (матеріальний) вид мотивації. Загалом, показники мотиваційної складової готовності є найбільш позитивними (з приблизно однаковим результатом) у представників старшої та середньої вікових груп.

Стосовно характерологічної складової готовності до життєдіяльності в Антарктиці, робимо наступні висновки. Найбільш високий загальний показник

розвитку особистісних якостей характеру, що досліджуються за методикою Н. Рейнвальд, є у представників старшого покоління.

За методиками, які визначають акцентуації характеру зимівників, у всіх вікових групах найбільшій відсоток має гіпертимна акцентуація, що певною мірою допомагає їм впоратися з труднощами адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. Загалом, найкращі показники майже за усіма типами акцентуацій, що сприяють ефективній адаптації до екстремальних умов життєдіяльності на антарктичній станції, демонструють представники середнього покоління.

Стосовно адаптаційної складової готовності, маємо такі результати. За методикою «САН», середній показник за всіма шкалами найбільш високий (кращий) у членів експедицій старшого покоління. За методикою Дж. Тейлора, найкращий результат демонструють представники середньої вікової групи – показник тривожності знаходиться на більш низькому рівні з усіх груп. За методикою Т. Немчина, показники нервово-психічної напруги у зимівників всіх вікових груп знаходяться в межах слабкої нервово-психічної напруги. Найкращі показники продемонстровані у молодшій віковій групі. За методикою В. Бойка, показники усіх шкал не виходять за межі не сформованої фази – зимівники всіх вікових груп не схильні до «емоційного вигоряння». При цьому найнижчий показник (кращий результат) демонструють представники старшої вікової групи. За методикою «Прогноз» найбільш високий показник нервово-психічної стійкості (кращий показник) у представників молодшої групи. Загалом, кращі результати за показниками адаптаційної складової готовності спостерігаємо у представників старшої і молодшої вікових груп.

Стосовно інтелектуальної складової готовності, ми досліджували тип мислення зимівників і рівень розвитку уяви, а висновки є такими. Аналітичний тип мислення є переважаючим для представників старшої вікової групи зимівників. Синтетичний стиль мислення найбільш представлений у членів експедицій середнього покоління. Прагматичний стиль мислення представлений найбільш у зимівників молодого віку.

За методикою «Неіснуюча тварина» найкращі показники виявлені у представників старшої вікової групи: різноманітність установок, самостійність, творчість, позитивна оцінка своїх дій, високий рівень енергії, толерантність, високий рівень розвитку уяви. Отже, в цій сфері готовності до життєдіяльності в Антарктиці найбільш позитивні результати є у представників старшої вікової групи.

Що стосується соціально-психологічної складової готовності українських зимівників, маємо такий висновок. За результатами анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу, зимівники відмічають, що в професійній та психологічно-особистісній сферах найбільш ефективними є члени старшої вікової групи, а в комунікативно-соціальній та когнітивно-інтелектуальній сферах – представники середньої вікової групи. Таким чином, за результатами анкетування, найбільш ефективними щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі

протягом тривалого часу виявились старша та середня вікові групи. Що стосується самооцінки особистості, вона є найбільш високою у представників середньої вікової групи. За результатами методики К. Томаса, для представників середньої вікової групи переважаючими способами регулювання конфліктів є співпраця та компроміс, що є найбільш сприятливим для спільного проживання у замкнутому колективі. За методикою Лірі, показники у всіх групах не перевищують помірного ступеня виразності ознак за шкалами методики. Це означає показник адаптивного поведіння у всіх вікових групах.

Таким чином, підсумовуючи результати проведених на першому зрізі досліджень щодо визначення психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, відзначаємо, що найкращі показники мають представники старшої вікової групи – це зимівники 46-64 років.

РОЗДІЛ 5. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ЗИМІВЛІ НА УКРАЇНСЬКІЙ АНТАРКТИЧНІЙ СТАНЦІЇ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

5.1. Показники успішності готовності до життєдіяльності особистості в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації

Проблема вибору адекватних методів дослідження психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, прогнозування і корекції порушень психофізіологічних функцій у фахівців екстремальних умов діяльності полягає у необхідності попереднього визначення механізмів адаптації організму людини до впливу численних екстремальних факторів, що діють навколо станції «Академік Вернадський». При цьому, важливим питанням є вивчення особливостей індивідуальної адаптації до екстремальних умов крайнього Півдня у залежності від варіанту психологічного та психофізіологічного статусу кандидатів до експедиції, що відкриває можливість окреслити оптимальний психологічний «портрет» конкретного зимівника і команди в цілому.

З іншого боку, після експедиції у окремих зимівників, які під час перебування в Антарктиці мали психоемоційні проблеми, були виявлені типові психологічні та психофізіологічні зрушення, а у певної чисельності зимівників з характерним індивідуально притаманним набором психофізіологічних і психологічних якостей, продіагностованих до експедиції, найбільше яскраво проявлялись розлади психофізіологічного статусу саме в Антарктиці.

На нашу думку, реабілітація після повернення з зимівлі має також враховувати індивідуальні особистісні якості і функціональні особливості фахівців. Усе це доводить, що проблема має складну й багатозначну психологічну природу й потребує організації комплексного міждисциплінарного дослідження в системі медико-біологічних і психологічних наук.

Результати досліджень дозволили визначити найбільше чутливі до негативного впливу екстремальних факторів показники психофізіологічного статусу, що дало можливість обґрунтувати вибір комплексу ефективних технологій діагностики на основі розробки адаптованих методів психофізіологічного обстеження та визначення нових критеріїв психофізіологічного і психологічного прогнозу.

Для того, щоб з'ясувати, яка з вікових груп зимівників, виокремлених нами, у психологічному плані краще готова до екстремальних умов зимівлі на станції «Академік Вернадський», ми провели окреме дослідження. Наукова робота з даного напрямку складалась з декількох етапів. На першому етапі – збір даних.

Для того, щоб визначити вікові особливості адаптації до екстремальних умов Антарктики, досліджуваних було розподілено за 3-ма критеріями: 1) кількість зимівель; 2) соціальний статус члена експедиції; 3) наявність особистісних рис. Логіка міркувань була такою. Щодо кількості зимівель, то

вважаємо їх показниками того, чи адаптувалася людина до екстремальних умов, чи здаються вони прийнятними, чи хоче член експедиції повернутися знову до них. Найбільша кількість зимівель серед досліджуваних була 8, найменша – 1. У такий спосіб було побудовано рейтинг зимівників стосовно кількості зимівель, якій буде представлений нижче.

Що стосується соціального статусу, вважаємо, що чим він вищий, тим краще член експедиції пристосувався до колективу, до особливостей відношень в соціально, психологічно та фізично-біологічних екстремальних умовах. Для визначення соціометричного статусу членів експедицій було використано метод соціометричних вимірів Дж. Морено у власній модифікації: соціометричні вподобання вимірювалися у трьох сферах – праця, особисті стосунки, проведення дозвілля. Досліджуваним задавалося по 3-и питання, на які потрібно було надати відповіді: «З ким із членів експедиції тобі краще за всіх працювати на станції?», «Кому з членів експедиції ти розкажеш про свої особисті проблеми?», «З ким тобі більше подобається проводити вільний час, коли ти відпочиваєш від виконання обов'язків?». Необхідно було обрати по 3-и особи стосовно кожного питання.

Дослідження проводилось психологом із збереженням конфіденційності результатів. Після обробки анкет будувався рейтинг зимівників окремо у кожній експедиції. Найбільша кількість балів – 11-12 (за кількістю зимівників в експедиції) привласнювалася першій особі у рейтингу, найменша – 1 бал – останній особі у групі.

Третій показник – наявність певних особистих рис у досліджуваних – автор довірив визначити експертній групі, до складу якої увійшли керівник та досвідчені наукові співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу і представники психологічної служби центру, а також начальники українських експедицій за 10-ть досліджуваних років. Обґрунтуємо вибір членів експертної групи. Так, керівник, наукові співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу і психологи центру протягом охоплених дослідженнями років проводили психологічні обстеження зимівників в період їхнього відбору, підготовки до зимівлі та психологічної підтримки з «Великої Землі» через телефонний та Інтернет-зв'язок зі станцією. Зі свого боку, начальники експедицій безпосередньо керували, турбувались про підлеглих, несли за них відповідальність перед НАНЦем, МОН України, близькими, внаслідок чого можуть об'єктивно та неупереджено охарактеризувати адаптацію зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. Всього до експертної групи увійшло 17 осіб.

В залежності від кількості зимівель всіх досліджуваних було поділено на три групи: високо ефективної адаптації, середньо ефективної та низько ефективної. Такий розподіл зимівників щодо кількості зимівель за 25 експедицій до Антарктиди представлений у таблиці 5.1. У таблиці указано ініціали досліджуваних (у робочих матеріалах приводяться конкретні прізвища), означені вікова група та рейтинг зимівників після першого етапу дослідження.

Таблиця 5.1

Рейтинг зимівників щодо кількості зимівель

NN з/п	Ініціали	Вікова група	Кіль-сть зим.	Рейтинг
1	2	3	4	5
1	С.М.	старша	8	1,5
2	Г. Б.	середня	8	1,5
3	Б. О.	середня	7	3
4	Л. В.	старша	6	4,5
5	О. Ю.	молодша	6	4,5
6	З. О.	молодша	5	7
7	С. П.	середня	5	7
8	О. В.	молодша	5	7
9	Л. Д.	середня	4	11,5
10	Н. С.	старша	4	11,5
11	Д. К.	середня	4	11,5
12	Н. І.	старша	4	11,5
13	П. О.	молодша	4	11,5
14	С. В.	старша	4	11,5
15	В. М.	середня	3	18
16	К. Є.	середня	3	18
17	Л. Ю.	середня	3	18
18	М. П.	середня	3	18
19	Р. А.	старша	3	18
20	С. В.	старша	3	18
21	Д. І.	середня	3	18
22	А. О.	молодша	2	29
23	Б. Є.	молодша	2	29
24	Г. А.	молодша	2	29
25	Г. Ю.	середня	2	29
26	Н. О.	середня	2	29
27	О. А.	молодша	2	29
28	П. Б.	молодша	2	29
29	П. Д.	середня	2	29
30	Р. А.	молодша	2	29
31	С. О.	молодша	2	29
32	С. В.	середня	2	29
33	С. А.	молодша	2	29
34	Х. П.	старша	2	29
35	Х. В.	старша	2	29
36	Д. А.	молодша	2	29
37	В. П.	середня	1	53,5
38	Г. О.	середня	1	53,5
39	Г. П.	середня	1	53,5
40	Д. О.	молодша	1	53,5
41	Ж. Г.	молодша	1	53,5
42	З. А.	молодша	1	53,5
43	К. П.	молодша	1	53,5

Продовження таблиці 5.1

1	2	3	4	5
44	К. О.	молодша	1	53,5
45	К. В.	середня	1	53,5
46	К. О.	молодша	1	53,5
47	Л. О.	молодша	1	53,5
48	Л. Д.	середня	1	53,5
49	М. М.	старша	1	53,5
50	М. О.	молодша	1	53,5
51	М. О.	середня	1	53,5
52	М. В.	молодша	1	53,5
53	М. О.	молодша	1	53,5
54	М. В.	середня	1	53,5
55	Н. А.	молодша	1	53,5
56	О. П.	середня	1	53,5
57	П. В.	молодша	1	53,5
58	П. Д.	молодша	1	53,5
59	С. О.	старша	1	53,5
60	Ф. Ю.	старша	1	53,5
61	Ч. А.	молодша	1	53,5
62	Ш. Р.	молодша	1	53,5
63	Б. Н.	середня	1	53,5
64	Б. Т.	середня	1	53,5
65	Б. Б.	молодша	1	53,5
66	А. І.	середня	1	53,5
67	Б. М.	середня	1	53,5
68	Д. І.	середня	1	53,5
69	Ж. В.	середня	1	53,5
70	П. Є.	середня	1	53,5
71	С. А.	середня	1	53,5

Як бачимо, за першим визначеним нами показником – кількістю зимівель – маємо такий результат. До групи з високою адаптованістю увійшов 21-ин зимівник з рейтингом до 18-ти включно. З них 7-м осіб зі старшої вікової групи, 10-ть – з середньої, 4-ри – з молодшої. До групи з середнім рівнем адаптованості увійшли 15-ть осіб з рейтингом 29-ть, а саме: 2-і особи зі старшої вікової групи, 4-ри – з середньої, 9-ть – з молодшої. До групи з низьким рівнем адаптованості увійшли 35-ть осіб з рейтингом 53,5, а саме: 3-и особи зі старшої вікової групи, 16-ть – з середньої, 16-ть – з молодшої. Як це виглядає у процентному відношенні, представлено у таблиці 5.2 та на рисунку 5.1.

Як бачимо, найбільший відсоток (58,3%) високого рівня адаптованості (за першим критерієм) представлений у зимівників старшої групи. На другому місці знаходиться середня група, на останньому – молодша. У цілому зимівники старшої групи з високим і середнім рівнем адаптованості складають 75% від всіх представників цієї групи; відповідно зимівники середньої групи – складають 46,6%; а зимівники молодшої групи – 44,8%.

Таблиця 5.2

Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за першим критерієм)

Вікові групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Старша (12 ос.)	7 (58,3%)	2 (16,7%)	3 (25,0%)
Середня (30 ос.)	10 (33,3%)	4 (13,3%)	16 (53,3%)
Молодша (29 ос.)	4 (13,8%)	9 (31,0%)	16 (55,2%)
Всього (71 ос.)	21	15	35

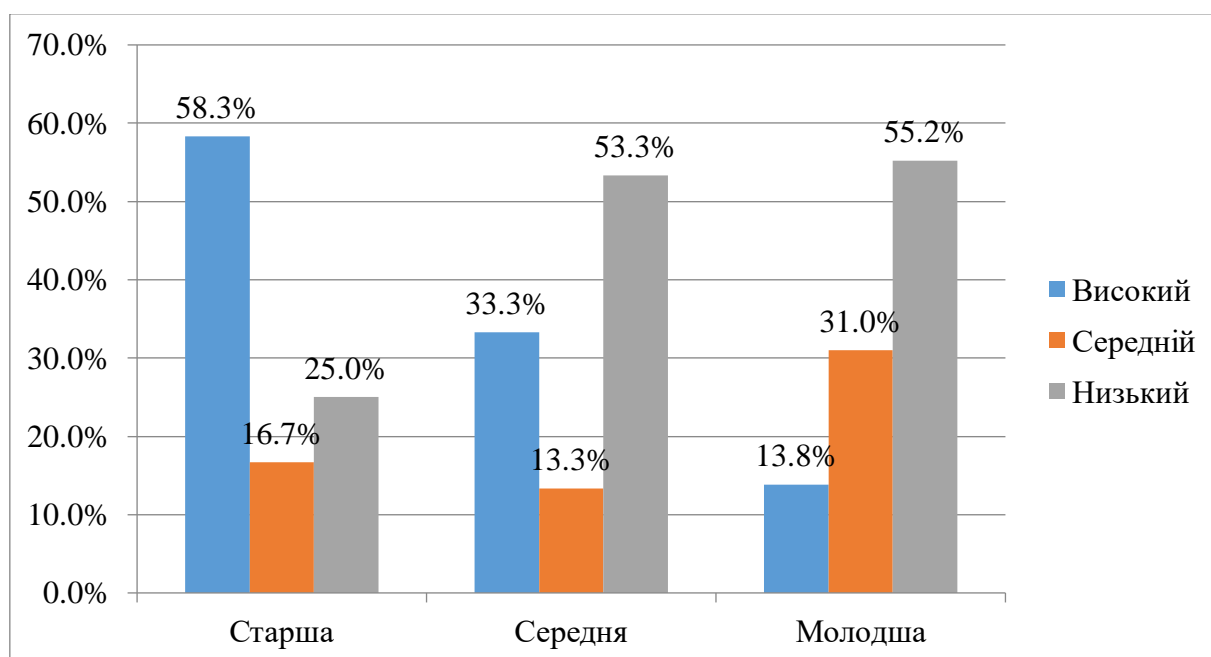


Рис. 5.1. Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за першим критерієм)

Оскільки рейтинг щодо кількості зимівель та рейтинг соціального ставлення вимірювався в різних одиницях, ми привели їх до єдиного вимірювання – 12 балів. Це найвищий бал у соціальному рейтингу (найбільший соціальний вибір у групі з 12-ти зимівників). Ці дані представлені нами у табл. 5.3.

Рейтинговий список зимівників за соціологічним показником був умовно розділений нами на три групи, а саме: група з високими показниками соціологічного статусу (кількість балів від 8,0 до 12,0); з середніми показниками (кількість балів від 4,5 до 7,75); група з низькими показниками (кількість балів від 1,0 до 4,0). Таким чином, до першої групи увійшли 20-ть осіб, до другої – 22-а зимівника, до третьої – 29-ть осіб. Представників старшої вікової категорії у групі з високими соціологічними показниками виявилось 6-ть осіб, середньої – 9-ть осіб, молодшої – 5-ть осіб. Представників старшої вікової категорії у групі з середніми соціологічними показниками виявилось 3-и особи, середньої – 11-ть осіб, молодшої – 10-ть осіб. Представників старшої вікової категорії у групі з

низькими соціологічними показниками виявилось 3-и особи, середньої – 10-ть осіб, молодшої – 16-ть осіб.

Таблиця 5.3

Розподіл зимівників за соціологічним рейтингом

NN з/п	Ініціали	Вікова група	Соц. рейтинг	Соц. бали	Загальний соціальний бал
1	2	3	4	5	6
1	М. П.	середня	1	12	12
2	Р. А.	старша	1/1	12/11	11,5
3	С. М.	старша	1/1	11/11	11
4	Д. І.	середня	1	11	11
5	А. О.	молодша	2,5/2	10,5/10	10,25
6	Г. Б.	середня	2/3	10/10	10
7	Ф. Ю.	старша	2	10	10
8	Д. К.	середня	2/3	10/9	9,5
9	В. П.	середня	3	9	9
10	Г. О.	середня	4	9	9
11	М. О.	молодша	3	9	9
12	Г. А.	молодша	3,5	8,5	8,5
13	О. В.	молодша	4/6/1/4	9/6/11/8	8,5
14	В. М.	середня	7/2	6/11	8,5
15	З. О.	молодша	4/5	8/8	8
16	Н. С.	старша	5	8	8
17	С. В.	старша	4	8	8
18	К. В.	середня	5	8	8
19	Х. В.	старша	5/3	7/9	8
20	Д. І.	середня	3	8	8
21	Л. Д.	середня	2,5/7	10,5/5	7,75
22	Д. А.	молодша	6/5	7/8	7,5
23	О. Ю.	молодша	5/7,5/2/5	8/5,5/9/7	7,4
24	С. О.	молодша	2,5/1/6	10,5/10/6	7,1
25	С. В.	середня	9/2	3/11	7
26	Д. О.	молодша	5,5	6,5	6,5
27	Б. Б.	молодша	5,5	6,5	6,5
28	Б. М.	середня	4,5	6,5	6,5
29	Б. О.	середня	6/7,5/1/10	7/4,5/11/2	6,13
30	П. Б.	молодша	6	6	6
31	Н. О.	середня	7	6	6
32	М. В.	середня	7	6	6
33	Л. Ю.	середня	6/4,5/8	7/6,5/4	5,8
34	О. А.	молодша	10/3,5	3/8,5	5,75
35	Л. В.	старша	10/4	2/9	5,5
36	М. М.	старша	7,5	5,5	5,5
37	П. О.	молодша	6,5/8/4/9	5,5/5/8/3	5,4
38	К. Є.	середня	7	5	5
39	Г. П.	середня	8	5	5

Продовження таблиці 5.3

1	2	3	4	5	6
40	А. І.	середня	6	5	5
41	С. П.	середня	6,5/9	5,5/4	4,8
42	С. О.	старша	7,5	4,5	4,5
43	Н. І.	старша	8	4	4
44	Г. Ю.	середня	9	4	4
45	М. О.	молодша	9	4	4
46	Б. Н.	середня	8	4	4
47	С. А.	молодша	9,5/7	3,5/4	3,75
48	К. П.	молодша	9,5	3,5	3,5
49	П. Д.	середня	10	3	3
50	Л. Д.	середня	9	3	3
51	М. В.	молодша	9	3	3
52	Н. А.	молодша	9	3	3
53	С. А.	середня	8	3	3
54	Ч. А.	молодша	10	3	3
55	Б. Є.	молодша	10/9	2/3	2,5
56	Х. П.	старша	11,5/9	1,5/3	2,25
57	К. О.	молодша	10	2	2
58	Л. О.	молодша	11	2	2
59	П. В.	молодша	11	2	2
60	Ж.В.	середня	9,5	1,5	1,5
61	П. Є.	середня	9,5	1,5	1,5
62	Р. А.	молодша	11,5/11	1,5/1	1,25
63	С. В.	старша	12	1	1
64	Ж. Г.	молодша	12	1	1
65	З. А.	молодша	11	1	1
66	К. О.	молодша	11	1	1
67	М. О.	середня	11	1	1
68	О. П.	середня	12	1	1
69	П. Д.	молодша	11	1	1
70	Ш. Р.	молодша	11	1	1
71	Б. Т.	середня	11	1	1

Як це виглядає у процентному відношенні, представлено у таблиці 5.4 та на рисунку 5.2.

Таблиця 5.4.

Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за другим критерієм)

Вікові групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Старша (12 ос.)	6 (50,0%)	3 (25,0%)	3 (25,0%)
Середня (30 ос.)	9 (30,0%)	11 (36,7%)	10 (33,3%)
Молодша (29 ос.)	5 (17,2%)	8 (27,6%)	16 (55,2%)
Всього (71 ос.)	21	15	35

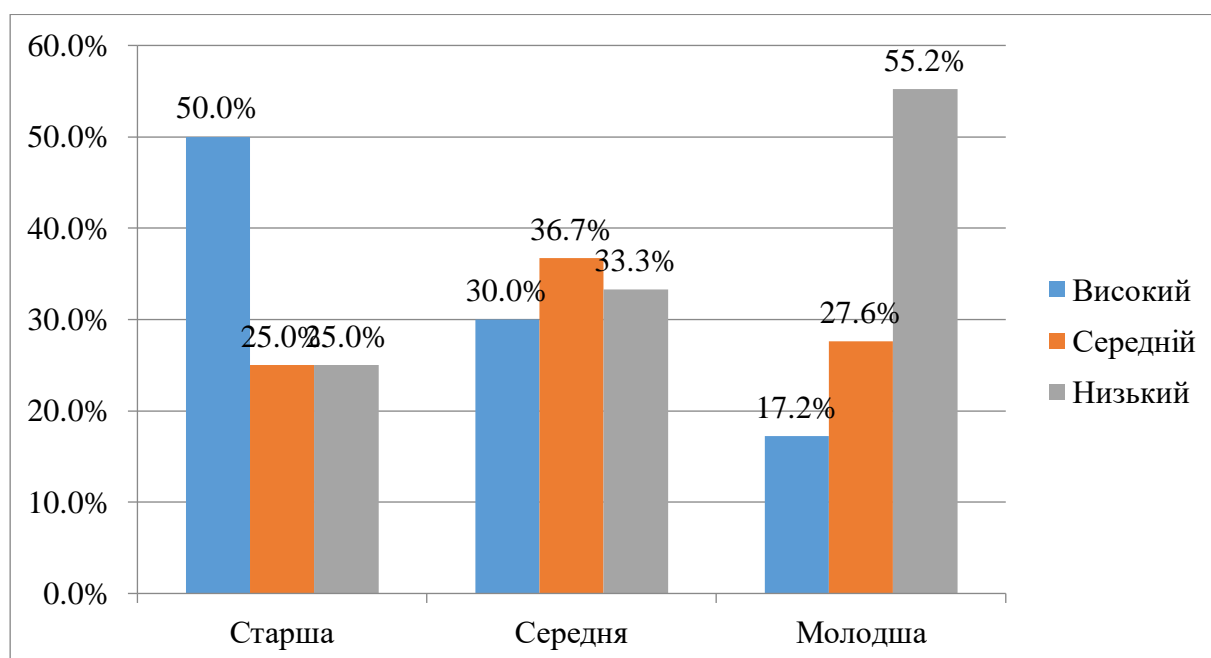


Рис. 5.2. Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за другим критерієм)

У цілому зимівники старшої групи з високим і середнім рівнем адаптованості складають 75% від всіх представників цієї групи; відповідно зимівники середньої групи – складають 66,7%; а зимівники молодшої групи – 44,8%. Рейтинг за двома обраними нами показниками (щодо кількості зимівель та рейтинг соціологічного статусу) представлений у таблиці 5. 5.

Таблиця 5.5.

Рейтинг зимівників щодо кількості зимівель та за соціологічним статусом

NN з/п	Ініціали	Вікова група	Кіль-сть зим.	Бали	Соц. рейтинг	Соц. бали	Заг. бали
1	2	3	4	5	6	7	8
1	С. М.	старша	8	12	1	11	23
2	Г. Б.	середня	8	12	2,5	10	22
3	Б. О.	середня	7	10,5	6,1	6,1	16,6
4	М. П.	середня	3	4,5	1	12	16,5
5	О. Ю.	молодша	6	9	4,9	7,4	16,4
6	О. В.	молодша	5	7,5	3,8	8,5	16
7	Р. А.	старша	3	4,5	1	11,5	16
8	Л. В.	старша	6	9	6	6,7	15,7
9	Д. К.	середня	4	6	2,5	9,5	15,5
10	Д. І.	середня	3	4,5	1	11	15,5
11	З. О.	молодша	5	7,5	4,5	8	15,5
12	Н. С.	старша	4	6	5	8	14
13	С. В.	старша	4	6	4	8	14
14	Л. Д.	середня	4	6	4,8	7,75	13,75
15	А. О.	молодша	2	3	2,25	10,25	13,25
16	В. М.	середня	3	4,5	4,5	8,5	13

Продовження таблиці 5.5

1	2	3	4	5	6	7	8
17	С. П.	середня	5	7,5	7,8	4,8	12,3
18	Г. А.	молодша	2	3	3,5	8,5	11,5
19	Ф. Ю.	старша	1	1,5	2	10	11,5
20	П. О.	молодша	4	6	6,9	5,4	11,4
21	Г. О.	середня	1	1,5	4	9,5	11
22	Х. В.	старша	2	3	4	8	11
23	Д. А.	молодша	2	3	5,5	7,6	10,6
24	В. П.	середня	1	1,5	3	9	10,5
25	М. О.	молодша	1	1,5	3	9	10,5
26	Л. Ю.	середня	3	4,5	6,2	5,8	10,3
27	С. О.	молодша	2	3	3,2	7,1	10,1
28	К. П.	молодша	1	1,5	9,5	3,5	10
29	Н. І.	старша	4	6	8	4	10
30	С. В.	середня	2	3	5,5	7	10
31	Д. І.	середня	1	1,5	3	8	9,5
32	К. Є.	середня	3	4,5	7	5	9,5
33	К. В.	середня	1	1,5	5	8	9,5
34	Н. О.	середня	2	3	7	6	9
35	П. Б.	молодша	2	3	6	6	9
36	О. А.	молодша	2	3	6,75	5,75	8,75
37	Б. Б.	молодша	1	1,5	5,5	6,5	8
38	Б. М.	середня	1	1,5	4,5	6,5	8
39	Д. О.	молодша	1	1,5	5,5	6,5	8
40	М. В.	середня	1	1,5	7	6	7,5
41	Г. Ю.	середня	2	3	9	4	7
42	М. М.	старша	1	1,5	7,5	5,5	7
43	С. А.	молодша	2	3	8,25	3,75	6,75
44	А. І.	середня	1	1,5	6	5	6,5
45	Г. П.	середня	1	1,5	8	5	6,5
46	П. Д.	середня	2	3	10	3	6
47	С. О.	старша	1	1,5	7,5	4,5	6
48	Б. Н.	середня	1	1,5	8	4	5,5
49	Б. Є.	молодша	2	3	9,5	2,5	5,5
50	М. О.	молодша	1	1,5	9	4	5,5
51	С. В.	старша	3	4,5	12	1	5,5
52	Х. П.	старша	2	3	10,25	2,25	5,25
53	Л. Д.	середня	1	1,5	9	3	4,5
54	Н. А.	молодша	1	1,5	9	3	4,5
55	М. В.	молодша	1	1,5	9	3	4,5
56	С. А.	середня	1	1,5	8	3	4,5
57	Ч. А.	молодша	1	1,5	10	3	4,5
58	Р. А.	молодша	2	3	11,25	1,25	4,25
59	К. О.	молодша	1	1,5	10	2	3,5
60	Л. О.	молодша	1	1,5	11	2	3,5
61	П. В.	молодша	1	1,5	11	2	3,5
62	Ж. В.	середня	1	1,5	9,5	1,5	3

Продовження таблиці 5.5

1	2	3	4	5	6	7	8
63	П. Є.	середня	1	1,5	9,5	1,5	3
64	Б. Т.	середня	1	1,5	11	1	2,5
65	Ж. Г.	молодша	1	1,5	12	1	2,5
66	З. А.	молодша	1	1,5	11	1	2,5
67	К. О.	молодша	1	1,5	11	1	2,5
68	М. О.	середня	1	1,5	11	1	2,5
69	О. П.	середня	1	1,5	12	1	2,5
70	П. Д.	молодша	1	1,5	11	1	2,5
71	Ш. Р.	молодша	1	1,5	11	1	2,5

Охарактеризуємо проведення третього етапу даного дослідження (за участю експертної групи). З метою об'єктивного надання характеристики якостей особистості, необхідних для життєдіяльності в умовах Антарктики, було проведено попереднє анкетування з групою зимівників з 3-х попередніх експедицій (загальна кількість 36-ть осіб), які зимували в різні роки за досліджуваний період. Вони відповідали на питання: «Назвіть до 10-ти якостей особистості, які є найбільш важливими, на вашу думку, для зимівника, який працює протягом року на Українській антарктичній станції?». З названих зимівниками якостей було відібрано 10-ть найбільш рейтингових і розроблено для експертної групи анкету, в якій у алфавітному порядку були представлені перші десять найважливіших якостей особистості та прізвища досліджуваних зимівників.

Загалом зимівники назвали 42 якості, які були об'єднані в синонімічні «сім'ї» і за рахунок названих повторювань побудовані в рейтингову систему. Таким чином ми визначили 25 якостей, які, на думку самих зимівників, є необхідними для життєдіяльності в умовах Антарктики. Ось вони в порядку зменшення важливості:

1) чесність; 2) колективізм, товарицькість; 3) креативність, кмітливість; 4) відповідальність; 5) доброзичливість; 6) стриманість, врівноваженість; 7) працелюбність; 8) людяність, гуманізм; 9) толерантність, терпимість; 10) життєрадісність, почуття гумору; 11) щирість, відкритість; 12) розумність, ерудованість; 13) сила волі, наполегливість; 14) активність, енергійність; 15) спортивність, фізична сила і витривалість; 16) порядність, справедливість; 17) вірність, надійність; 18) професіоналізм; 19) сміливість; 20) комунікабельність; 21) артистизм, музикальність; 22) патріотизм; 23) дисциплінованість; 24) мрійливість; 25) скромність.

Аналіз названих зимівниками якостей довів, що для зимівників, що проводять на Білому континенті, у відносно замкнутому просторі більше року, найважливішу роль відіграють такі якості особистості, як чесність, колективізм, товарицькість, креативність, кмітливість, відповідальність та доброзичливість. Велику увагу приділяють досліджувані і таким якостям, що мають відношення до виконання професійних обов'язків, а саме: працелюбність, ерудованість, професіоналізм, дисциплінованість. Не обійшли увагою українські зимівники і

такі особистісні якості, що свідчать про високі моральні якості: порядність, справедливість, толерантність, патріотизм, щирість, вірність, надійність. Також для життєдіяльності в екстремальних умовах важливо мати хорошу фізичну і психологічну форму: для цього, на думку зимівників, необхідні такі якості, як спортивність, фізична сила та виносливість, активність, енергійність, життєрадісність, почуття гумору. Цінують в середовищі зимівників також людей скромних та тих, хто має музикальні й артистичні здібності.

Для подальшої роботи над рейтингом зимівників стосовно їхньої адаптованості до екстремальних умов Антарктики ми відібрали 10 перших якостей, які назвали самі зимуючі, та попросили членів експертної групи проаналізувати, як ці якості представлені у досліджуваних.

Відібраним експертам пропонувалось заповнити анонімно анкети (Див. табл. 5.6), в яких у алфавітному порядку були представлені перших десять найважливіших якостей особистості та прізвища досліджуваних зимівників. Експертам надавалась наступна інструкція:

ШАНОВНИЙ УЧАСНИК ЕКСПЕРТНОЇ ГРУПИ!

Просимо Вас взяти участь у науковій розробці «Типу особистості Антарктичного зимівника України». Для цього дайте, будь ласка, відповідь на запитання нашої анкети: «Які якості, на Вашу думку, має кожен український зимівник з пропонованого списку, якого Ви знаєте?» (ці десять основних якостей виділені зимівниками шляхом опитування, вони дані в алфавітному порядку). Якості, виражені яскраво, помітьте цифрою 3, виражені середньо – 2, виражені слабо – 1, не виражені – 0. Анкета анонімна. У таблиці 5.6 наводимо приклад заповнення анкети експертом.

Таблиця 5.6

Приклад заповнення анкети експертами

№ п/п	Прізвище зимівника	Відповідальність	Гуманізм	Доброзичливість	Життєрадісність	Колективізм	Креативність	Працелюбність	Стриманість	Толерантність	Чесність
1	А	2	3	2	1	1	2	3	0	2	3
2	Б	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1
3	В	3	2	2	3	3	2	3	1	1	3
4	Г	1	2	2	2	1	3	3	1	3	3
5	Д	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
6	Е	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2
7	Ж	3	0	2	1	3	0	1	1	1	1
8	З	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1
9	І	3	2	2	3	3	1	1	0	2	2
10	К	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3

Наступним етапом наукової роботи була обробка отриманих даних. Результати всіх 3-х досліджень (рейтинг зимівель, соціометричний рейтинг і рейтинг наявності якостей особистості) необхідно було привести до єдиного виміру. Оскільки найбільшим показником виявилось число 12-ть із соціометричного рейтингу, було приведено показники інших досліджень також

до цього числа, а саме: оскільки найбільший показник зимівель – 8, кількість зимівель множили на коефіцієнт 1,5; а показники наявності якостей особистості додавали (максимально можна було отримати 30 балів) і ділили на коефіцієнт 2,5. У такий спосіб всі обрані критерії вимірювалися в однаковій системі обрахування. Розподіл зимівників щодо кількості зимівель, за соціологічним статусом та результатами оцінки якостей зимівників експертною групою представлений у таблиці 5.7.

Таблиця 5.7

Розподіл зимівників щодо кількості зимівель, за соціологічним статусом та результатами оцінки якостей зимівників експертною групою

NN з/п	Ініціали	Вікова група	Бали за зимівлі	Соціом етр. бали	Узагальн. бал анкети	Заг. бал	Сер. бал за 3-ма показн-ми
1	2	3	4	5	6	7	8
1	С. М.	старша	12	11	9,8	32,8	10,9
2	Г. Б.	середня	12	10	9,6	31,6	10,4
3	О. В.	молодша	7,5	8,5	11,9	27,9	9,3
4	М. П.	середня	4,5	12	11,3	27,8	9,3
5	Р. А.	старша	4,5	11,5	11,5	27,5	9,2
6	Д. І.	середня	4,5	11	11,3	26,8	8,9
7	Д. К.	середня	6	9,5	10,2	25,7	8,6
8	О. Ю.	молодша	9	7,4	9,3	25,7	8,6
9	З. О.	молодша	7,5	8	9,9	25,4	8,5
10	Л. Д.	середня	6	7,75	11,6	25,4	8,5
11	Б. О.	середня	10,5	6,1	8,0	24,6	8,2
12	Н. С.	старша	6	8	10,5	24,5	8,2
13	В. М.	середня	4,5	8,5	11,48	24,5	8,2
14	С. В.	старша	6	8	10,5	24,5	8,2
15	А. О.	молодша	3	10,25	11,0	24,2	8,2
16	С. П.	середня	7,5	4,8	10,8	23,1	7,8
17	Л. В.	старша	9	6,7	6,8	22,5	7,3
18	В. П.	середня	1,5	9	11,32	21,8	7,3
19	Д. А.	молодша	3	7,6	11,2	21,8	7,2
20	Г. О.	середня	1,5	9,5	10,6	21,6	7,2
21	М. О.	молодша	1,5	9	11,0	21,5	7,2
22	П. О.	молодша	6	5,4	10,1	21,5	7,2
23	Г. А.	молодша	3	8,5	10,0	21,5	7,2
24	Х. В.	старша	3	8	10,4	21,4	7,1
25	С. О.	молодша	3	7,1	11,2	21,3	7,1
26	Ф. Ю.	старша	1,5	10	9,6	21,1	7,0
27	Н. І.	старша	6	4	10,84	20,8	6,8
28	К. Є.	середня	4,5	5	10,92	20,4	6,8
29	С. В.	середня	3	7	10,4	20,4	6,7
30	О. А.	молодша	3	5,75	11,2	20,0	6,6
31	П. Б.	молодша	3	6	10,6	19,6	6,5
32	Н. О.	середня	3	6	10,4	19,4	6,5

Продовження таблиці 5.7

1	2	3	4	5	6	7	8
33	Б. М.	середня	1,5	6,5	11,2	19,2	6,4
34	Л. Ю.	середня	4,5	5,8	8,4	18,7	6,2
35	Б. Б.	молодша	1,5	6,5	10,4	18,4	6,1
36	Д. І.	середня	1,5	8	8,4	17,9	6,0
37	С. О.	старша	1,5	4,5	11,32	17,3	5,8
38	А. І.	середня	1,5	5	10,8	17,3	5,8
39	М. В.	середня	1,5	6	9,2	16,7	5,6
40	К. П.	молодша	1,5	3,5	6,6	16,6	5,5
41	П. Д.	середня	3	3	10,52	16,5	5,5
42	М. В.	молодша	1,5	3	11,6	16,1	5,5
43	Г. П.	середня	1,5	5	9,6	16,1	5,5
44	Г. Ю.	середня	3	4	9,0	16,0	5,4
45	С. В.	старша	4,5	1	10,28	15,8	5,3
46	Х. П.	старша	3	2,25	10,3	15,6	5,2
47	М. М.	старша	1,5	5,5	8,4	15,4	5,1
48	Б. Н.	середня	1,5	4	9,8	15,3	5,1
49	Н. А.	молодша	1,5	3	10,8	15,3	5,1
50	Л. Д.	середня	1,5	3	10,52	15,0	5,0
51	С. А.	середня	1,5	3	10,0	14,5	4,8
52	С. А.	молодша	3	3,75	7,6	14,4	4,8
53	Б. Т.	середня	1,5	1	11,2	13,7	4,6
54	К. О.	молодша	1,5	1	10,6	13,1	4,4
55	П. В.	молодша	1,5	2	9,4	12,9	4,3
56	Б. Є.	молодша	3	2,5	7,2	12,7	4,2
57	Д. О.	молодша	1,5	6,5	4,68	12,7	4,2
58	П. Д.	молодша	1,5	1	10,0	12,5	4,2
59	К. В.	середня	1,5	8	2,8	12,3	4,1
60	Р. А.	молодша	3	1,25	7,72	12,0	4,0
61	П. Є.	середня	1,5	1,5	8,8	11,8	3,9
62	Ч. А.	молодша	1,5	3	6,6	11,1	3,7
63	К. О.	молодша	1,5	2	7,4	10,9	3,6
64	М. О.	молодша	1,5	4	5,32	10,8	3,6
65	З. А.	молодша	1,5	1	8,2	10,7	3,6
66	Ж. Г.	молодша	1,5	1	8,0	10,5	3,5
67	М. О.	середня	1,5	1	7,6	10,1	3,4
68	Ш. Р.	молодша	1,5	1	6,8	9,3	3,1
69	Л. О.	молодша	1,5	2	5,6	9,1	3,0
70	Ж. В.	середня	1,5	1,5	5,2	8,2	2,7
71	О. П.	середня	1,5	1	4,52	7,0	2,3

Середній бал за показниками середнього загального рейтингу, представленими у таблиці, складає 6,1 балів, що практично співпадає з медіаною ряду цифр. Вона дорівнює 6,0. Для виділення груп з високою, середньою та низькою адаптивністю ми використовували принцип розподілу вибірки на групи за критерієм відхилення значень від середньої величини на $\frac{1}{2}$ стандартного відхилення. Розрахунки проводились за методикою І. Галян (2009: 124-131). У

групу з середньою адаптивністю потрапили зимівники з показниками середнього загального рейтингу 7,0 – 5,2 балів, що складає відхилення значень від середньої величини (6,1 балів) $\frac{1}{2}$ стандартного відхилення (стандартне відхилення дорівнює 1,88 балів, відповідно, $\frac{1}{2}$ стандартного відхилення дорівнює 0,94). Таким чином, в середню групу потрапляє 21 зимівник, що складає 29,6% від досліджуваної вибірки. До групи з високим та низьким рівнем адаптивності входять по 25 осіб (по 35,2%). Узагальнені дані представлені у таблиці 5.8 та на рисунку 5.3.

Таблиця 5.8

Співвідношення груп зимівників за рівнями адаптованості (за 10-ть років досліджень)

Рівні адаптованості	Кількість осіб	Відсотки
високий	25	35,2 %
середній	21	29,6 %
низький	25	35,2 %
Разом	71	100 %

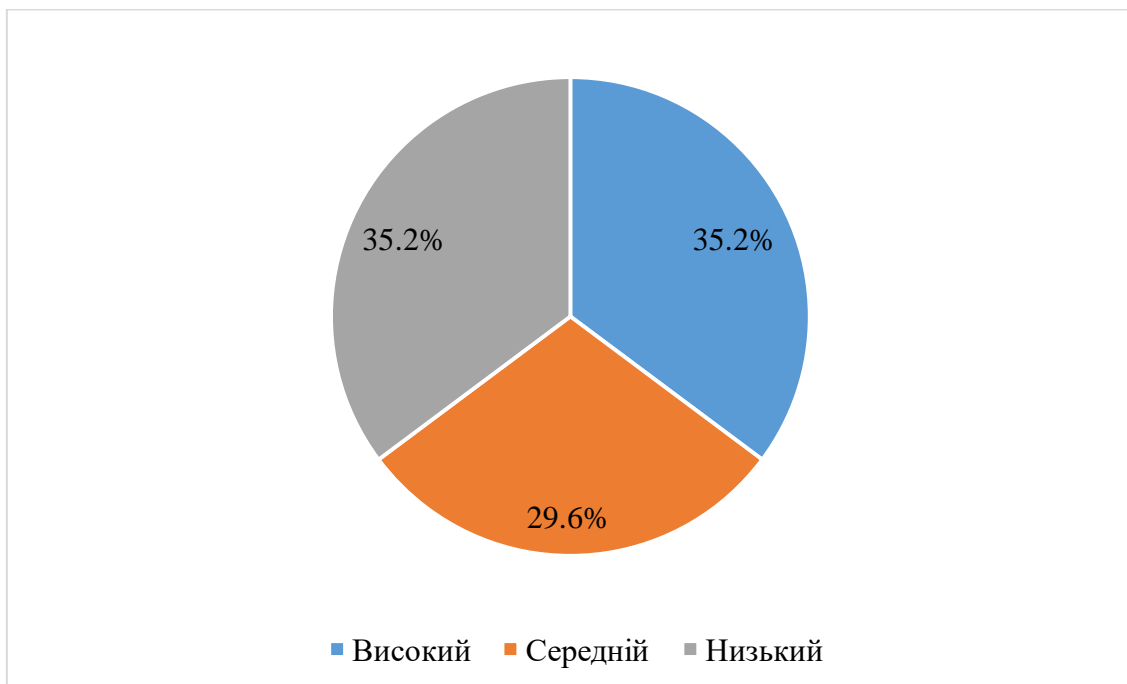


Рис. 5.3. Співвідношення груп зимівників за рівнями адаптованості (за 10-ть років досліджень)

У таблиці 5.9 ми приводимо дані з абсолютним і відсотковим розподілом зимівників за різними рівнями адаптованості та їх представленість у вікових групах. У другій та третій колонці кожного рівня адаптованості показані відсотки представлення осіб у відповідних вікових групах (друга колонка) та представлення осіб у цілому по вибірці (71 ос.).

Таблиця 5.9

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у вікових групах

Рівні адапт-сті вікові групи	високий			середній			низький		
	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %
старша (12 осіб)	6	50,0	8,5	5	41,6	7,0	1	8,3	1,4
середня (30 осіб)	10	33,3	14,1	11	36,7	15,5	9	30,0	12,7
молодша (29 осіб)	9	31,0	12,7	5	17,2	7,0	15	51,7	21,1
загалом	25	—		21	—		25	—	

Розглянемо та проаналізуємо отримані дані більш детально за віковими групами досліджуваних. У таблиці 5.10 та на рисунку 5.4 надано представленість зимівників з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі.

Таблиця 5.10

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі

Рівні адапт-сті вікові групи	високий			середній			низький		
	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %
старша (12 осіб)	6	50,0	8,5	5	41,6	7,0	1	8,3	1,4

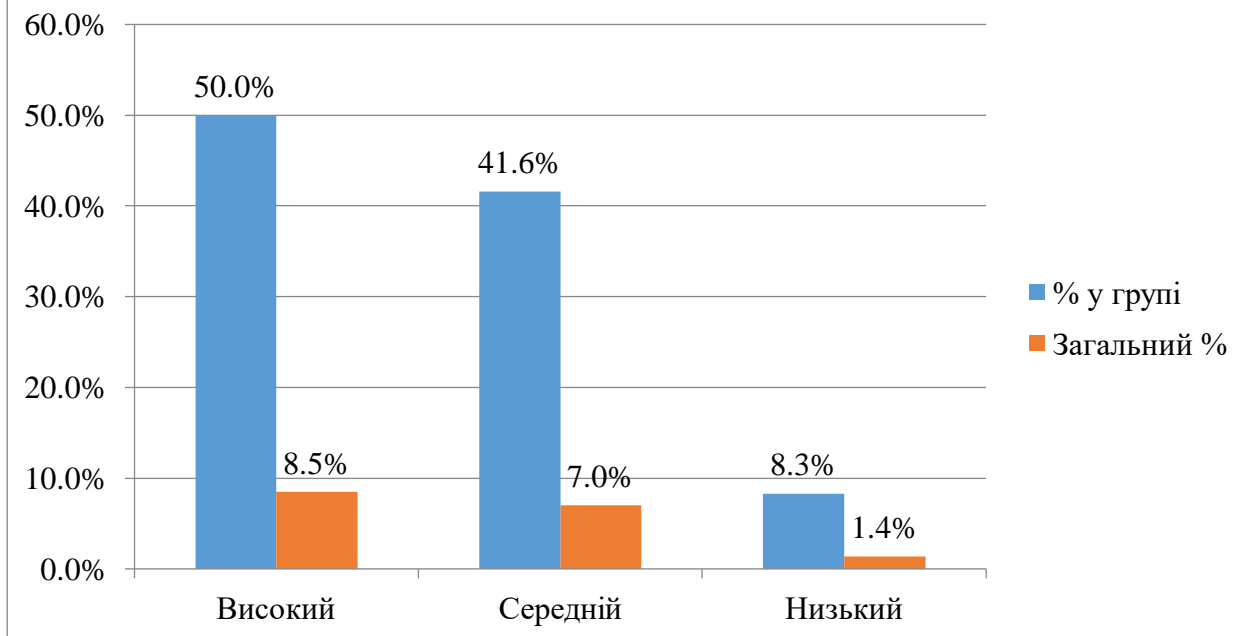


Рис. 5.4. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі

Як бачимо, серед представників старшої вікової групи «Покоління дітей переможців» половину складають зимівники з високою адаптованістю. У цілому 91,7 % становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості, і лише 8,3 % становлять особи з низьким рівнем адаптованості. Такі показники свідчать про те, що зимівники зі старшої вікової групи найкращим чином адаптуються до умов життєдіяльності в Антарктиці.

У таблиці 5.11 та на рисунку 5.5 представлені дані щодо рівнів адаптованості у представників середньої вікової групи.

Таблиця 5.11

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості
у середній віковій групі

Рівні адапт-сті вікові групи	високий			середній			низький		
	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %
середня (30 осіб)	10	33,3	14,1	11	36,7	15,5	9	30,0	12,7

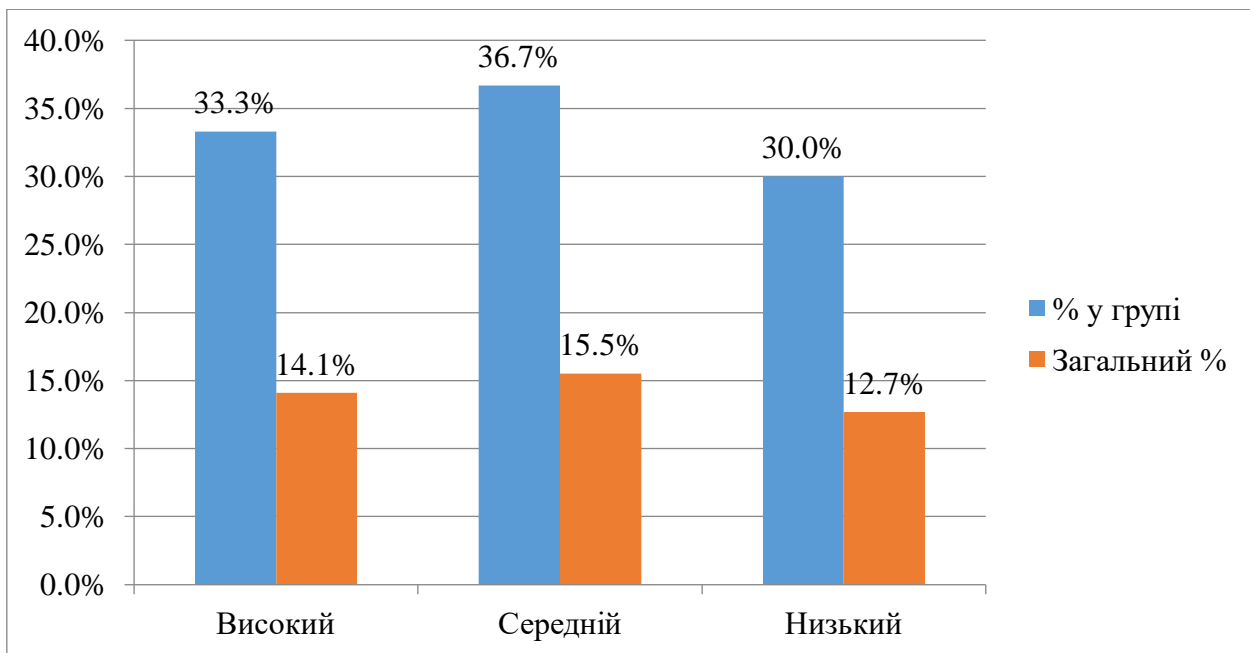


Рис. 5.5. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у середній віковій групі

Можемо відмітити, що серед представників середньої вікової групи «Покоління X» більш ніж третина осіб (36,7 %) мають середній рівень адаптованості, одна третина – високий рівень. У цілому 70% осіб мають високий і середній рівень адаптивності, а 30% – низький. Ці дані говорять про середню пристосованість до екстремальних умов антарктичної станції представників середньої вікової групи.

У таблиці 5.12 та на рисунку 5.6 надаємо дані щодо рівнів адаптованості у представників молодшої вікової групи.

Таблиця 5.12

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості
у молодшій віковій групі

Рівні адапт-сті вікові групи	високий			середній			низький		
	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %	К-сть осіб	% в групі	Загальний %
молодша (29 осіб)	9	31,0	12,7	5	17,2	7,0	15	51,7	21,1

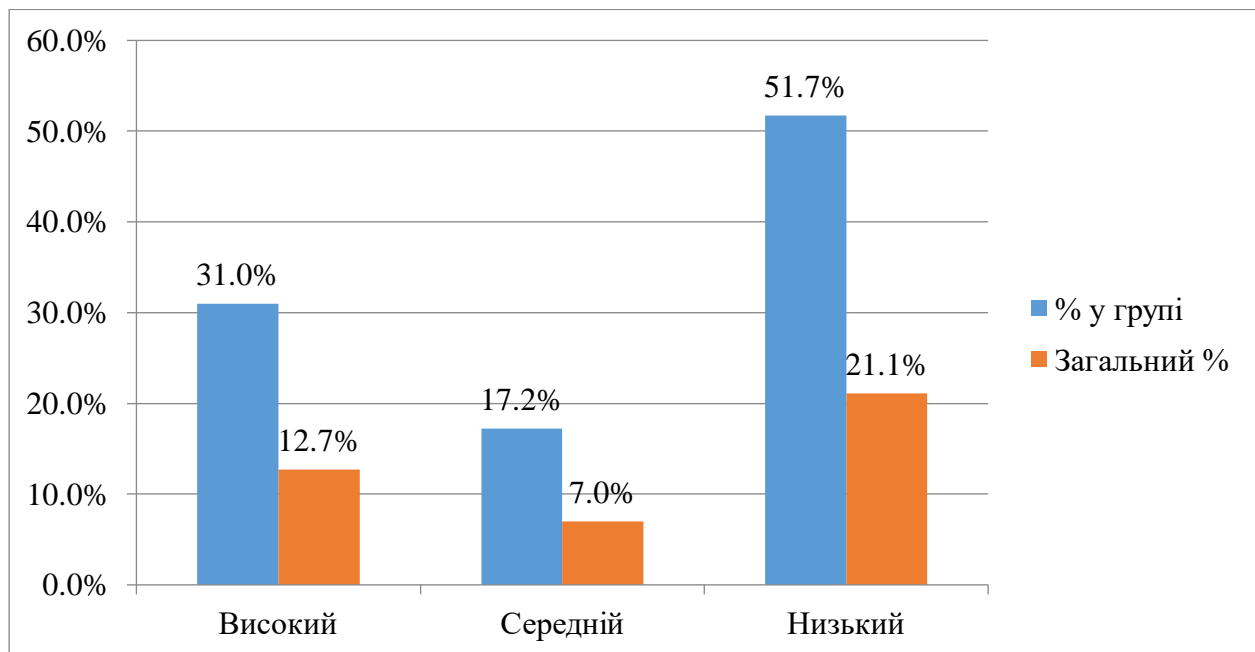


Рис. 5.6. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у молодшій віковій групі

Як бачимо, серед представників молодшої вікової групи «Покоління Y» особи з високим рівнем адаптованості складають 31 %, а більше половини представників цієї вікової групи мають низький рівень адаптованості (51,7 %). Таким чином, у даній віковій групі лише 48,2 % становлять зимівники високого та середнього рівня адаптивності.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті проведеного емпіричного дослідження, робимо такі висновки стосовно вікових особливостей адаптаційних можливостей зимівників. Найбільш адаптованою групою в нашому дослідженні виявилась група старшого покоління. З'ясувалося, що вони мають більший досвід пристосування до складних умов, мають більш високий рейтинг у соціальних стосунках та володіють більшою мірою якостями особистості, необхідними для життєдіяльності в екстремальних умовах.

Задля кращої адаптації до умов життєдіяльності на антарктичній станції, зимівники застосовують різноманітні прийоми, а саме: влаштовують спортивні змагання на свіжому повітрі в температурно сприятливий період; мають повноцінний сон; лікар станції дбає про здоров'я зимівників експедиції. Варто додати, що для членів експедиції на антарктичній станції «Академік Вернадський» є умови для занять спортом: обладнана спортивна зала, а у сприятливу погоду проводяться спортивні ігри на вулиці, є більярдна кімната. Також є час та місце для проведення дозвілля – бібліотека, кава-бар, кімнати відпочинку. Для кращого спілкування з близькими з 2020 року проведений Інтернет-зв'язок. Все це сприяє кращій адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

5.2. Вплив начальника експедиції на ефективність адаптації до екстремальних умов Антарктики його підлеглими

Наши дослідження довели, що психологічні особливості особистості (в першу чергу, тип темпераменту та мотивація до діяльності в екстремальних умовах) і вік начальника експедиції як керівника ізольованої групи грають певну роль в попередженні та подоланні внутрішньо-групових конфліктів, а також більшою чи меншою мірою сприяють адаптації зимівників своєї команди до життєдіяльності в Антарктиці.

Так, за даними наших спостережень, моніторингу міжособистісних стосунків у колективі протягом зимівель, бесід як з керівниками колективу, так і з членами УАЕ, ми з'ясували, що начальники експедицій, особливо досвідчені, та такі, що належать до старшої вікової групи, при наявності внутрішньогрупових або міжособистісних конфліктів, виступають в ролі посередника у вирішенні конфлікту. «Base commander», як правило, користується у підлеглих беззаперечним авторитетом і повагою, крім того, ще з часів британського володіння станцією, на ній закріпився принцип єдиноначальності, і керівник маленького антарктичного колективу українських зимівників його притримується. Тому конфлікти, які, звичайно, виникали під час тривалого спілкування осіб у практично замкненому просторі, розв'язувались швидко, без наслідків для колективу в цілому та, як правило, без нанесення моральної шкоди представникам конфліктуючих сторін.

Продемонструємо далі, яким чином змінювались показники адаптованості у членів експедицій, що їх очолювали різні за віковими групами та психологічними особливостями начальники команд зимівників. Для фіксування різниці в адаптаційних процесах членів експедицій ми користувались матеріалами отриманих попередньо даних методик щодо дослідження акцентуацій особистості. Ми обрали такі акцентуйовані риси, які, на нашу думку, є показовими у плані розвитку адаптаційних процесів.

Дані зрізів відрізняються один від одного терміном у півроку: перший зріз було зафіксовано напередодні експедицій, і він відображає особливості акцентуацій характеру (якщо вони є), а другий зріз свідчить про збільшення або

зменшення проявів акцентуацій у зимівника, і, таким чином, відображає особливості адаптаційних процесів. Якщо в цілому по групі показники зменшуються, це говорить про ефективність процесів адаптації, якщо, навпаки, збільшуються – про утруднення адаптації. Період у півроку після початку експедиції є, за нашими спостереженнями, найбільш показовим для дослідження адаптивних процесів у зимівці.

Представляємо дані досліджень акцентуацій характеру як показників адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в різних УАЕ. Вважаємо, що особа начальника експедиції певною мірою впливає на адаптивні процеси, що відбуваються у його підлеглих. З метою дотримання правил проведення психологічного дослідження ми не вказуємо у нашій роботі, в яких саме УАЕ були отримані ті чи інші дані експерименту.

Разом з наданням таблиць і рисунків щодо показників у цілому по групі, надаємо коротку психологічну характеристику начальнику кожної з десяти експедицій. Дані висновки щодо характеристики базуються на аналізі проведених методик, а також у результаті бесід з досліджуваними, членами експедиції, особистих спостережень.

Демонструємо таблицю з показниками першої з тих УАЕ, в яких ми проводили дослідження (Див. табл. 5.13. та рис. 5.7).

Таблиця 5.13

Динаміка адаптованості у першій групі (начальник УАЕ середньої віку)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	2	2	0	4	3	3	12	6	6	4
2	10	8	10	6	6	9	9	9	12	12
3	8	10	16	16	9	0	6	6	9	3
4	16	14	10	8	3	3	6	9	9	3
5	8	12	10	10	3	3	9	6	9	9
6	6	14	6	12	6	9	9	12	6	9
7	8	10	8	12	3	9	6	9	3	9
8	18	16	14	12	9	9	15	12	9	9
9	8	14	14	12	9	9	6	15	6	12
10	8	14	6	10	0	0	9	9	6	15
11	8	10	8	8	3	3	9	9	12	18
Сер. Бал	9,09	11,27	9,27	10,00	4,91	5,18	8,73	9,27	7,91	9,36
Різниця	24,2%		7,8%		5,5%		6,2%		18,3%	

Як бачимо, показники за всіма обраними нами типами акцентуацій характеру, які ми вважали такими, що заважають ефективній адаптації зимівників до несприятливих умов життєдіяльності в Антарктиці (застрягання, педантизм, тривожність, дистимність, збудливість) на другому зрізі дослідження, тобто через півроку після початку експедиції, стали вищими у цілому на 13% (підвищився середній бал показників за всіма акцентуаціями з 7,98 балів на 9,02 бала).

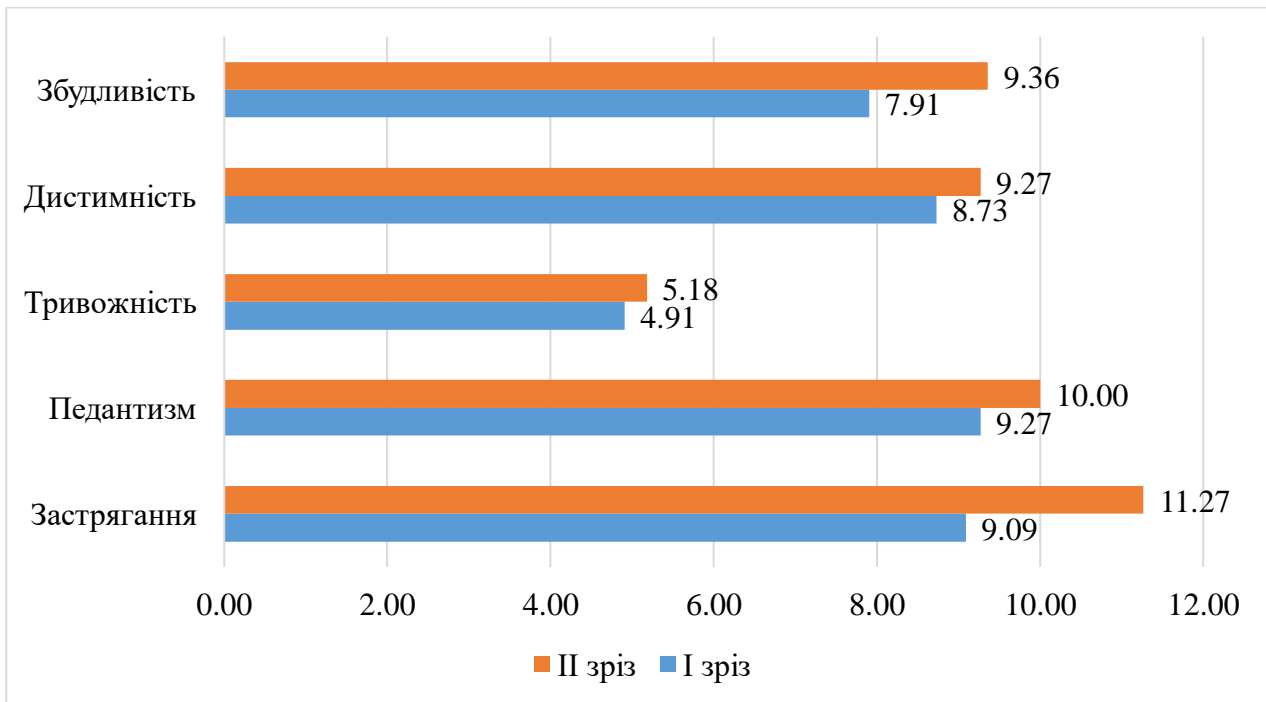


Рис. 5.7. Динаміка адаптованості у першій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи)

Начальник експедиції належить до середньої вікової групи, за психологічними особливостями – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією. За основним видом професійної діяльності він військовослужбовець, старший офіцер, має такі риси характеру, як відповідальність, дисциплінованість, амбітність. Має гіпертимну акцентуацію характеру та тенденцію до прояву педантизму: як гіпертим, відрізняється самостійністю, товариськістю, підвищеним позитивним фоном настрою, високим життєвим тонусом; схильність до педантизму проявляється у пунктуальності, жорсткому дотриманні плану дій, акуратності, серйозної реакції на порушення порядку, що може призвести до конфліктів в умовах замкнутого колективу. Має нормальну самооцінку, деяку демонстративність поведінки, бажання лідирувати, зацікавленість в оцінці інших себе та своїх дій. Стиль спілкування більшою мірою – авторитарний, у виході з конфліктів надає перевагу суперництву. Соціометричний рейтинг нижче середнього – 7 (найвищий показник рейтингу у групі – 1), мав невисокий рівень поваги у даному колективі зимівників.

Зауважуємо, що загальні висновки щодо впливу особи начальника Українських антарктичних експедицій на адаптивні процеси у підлеглих йому членів експедицій будемо робити після аналізу всіх груп досліджуваних.

Продемонструємо дані з показниками адаптованості у другій групі нашого дослідження, вони представлені у таблиці 5.14 та на рисунку 5.8.

Таблиця 5.14

Динаміка адаптованості у другій групі (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	14	12	12	8	3	0	15	15	9	9
2	10	10	4	4	9	15	9	12	12	9
3	14	12	12	8	0	0	15	15	6	3
4	10	14	6	8	9	6	12	9	9	6
5	14	10	12	6	6	6	6	12	3	3
6	14	16	10	12	8	0	11	12	8	6
7	18	8	8	10	6	3	12	9	3	0
8	16	16	4	10	3	3	9	12	6	12
9	18	16	10	8	6	9	15	15	15	15
10	12	14	14	20	18	1	12	15	9	15
11	14	14	12	6	9	0	21	12	18	3
Сер. Бал	14,00	12,91	9,45	9,09	7,00	3,91	12,45	12,55	8,91	7,36
Різниця	-7,8%		-3,8%		-44,0%		8,0%		-17,4%	

Проаналізувавши дані групи № 2, робимо наступні висновки: показники за такими проявами акцентуацій, як застрягання, педантизм, тривожність і збудливість знизилися у середньому на 18,25%, лише показники за показником дистимність підвищилися на 8,0% відсотків. У цілому в групі показники адаптивності стали кращими на 11,6% («негативні» показники зменшились з 10,36 бала до 9,16 балів).

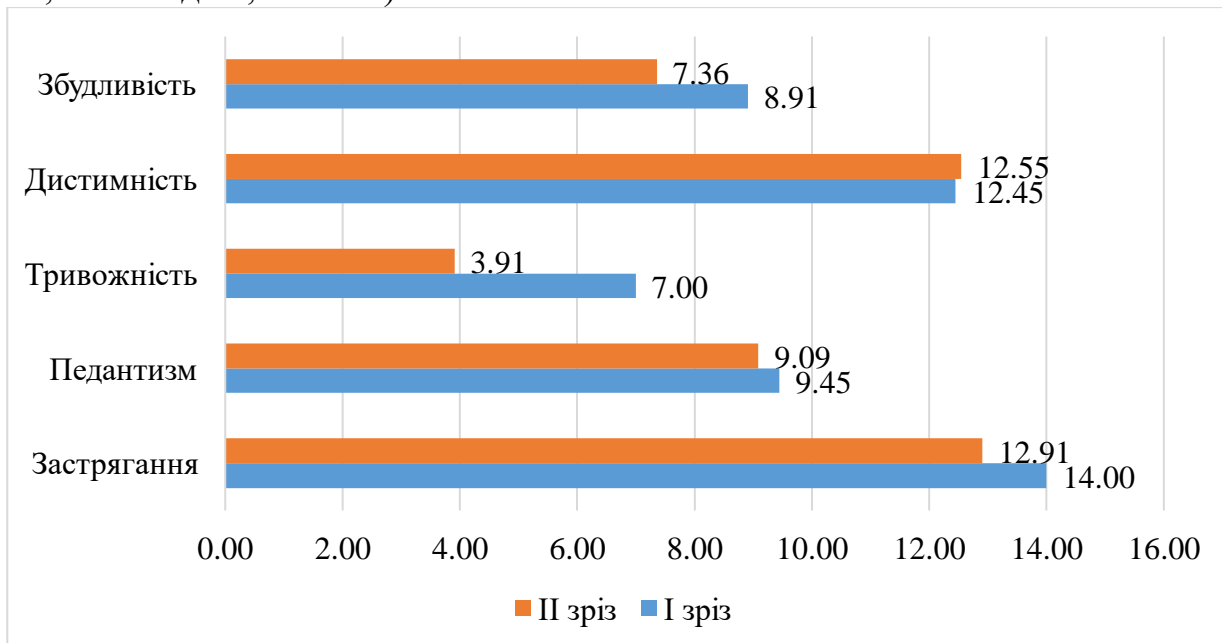


Рис. 5.8. Динаміка адаптованості у другій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Очоловав дану експедицію начальник, що належить до старшої вікової групи, його психологічні особливості – це флегматик з провідною соціальною мотивацією: має сильну врівноважену НС, активний, хоча і дещо повільний у прийнятті рішень, соціально налаштований. За характером – відповідальний,

серьозний, дисциплінований, працьовитий, хороший професіонал, володіє яскраво вираженими лідерськими якостями. Має прояви гіпертимної і емотивної акцентуації, а саме: підвищений життєвий тонус, бадьорість, енергійність, співчутливість до проблем інших. Має адекватну самооцінку вище середнього рівня. Основний спосіб виходу з конфліктних ситуацій – компроміс, соціометричний рейтинг найвищий у групі – 1. Має великий досвід роботи з людьми в екстремальних умовах, користується заслуженою повагою у колективі.

Покажемо дані з динамікою адаптованості в 3-й групі досліджуваних зимівників. (Див. табл. 5.15 та рис. 5.9)

Таблиця 5.15

Динаміка адаптованості у третій групі (начальник УАЕ середнього віку)

Досліджувані	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	18	18	16	22	8	6	6	9	18	18
2	2	2	0	4	4	3	12	6	6	3
3	4	6	5	4	5	9	5	3	3	6
4	12	10	8	14	5	9	6	6	10	6
5	16	10	14	16	6	0	12	3	12	6
6	10	12	4	6	3	3	15	12	15	12
7	12	14	10	12	5	9	15	12	13	9
8	10	10	12	10	10	9	5	9	5	3
9	10	8	10	10	5	3	5	9	10	12
10	10	12	12	12	14	15	7	9	8	6
11	14	14	16	14	15	15	8	6	10	12
12	8	6	10	14	12	9	10	9	15	12
Сер. Бал	10,50	10,17	9,75	11,50	7,67	7,50	8,83	7,75	10,42	8,75
Різниця	-3,14%		15,2%		-2,2%		-12,2%		-16,02%	

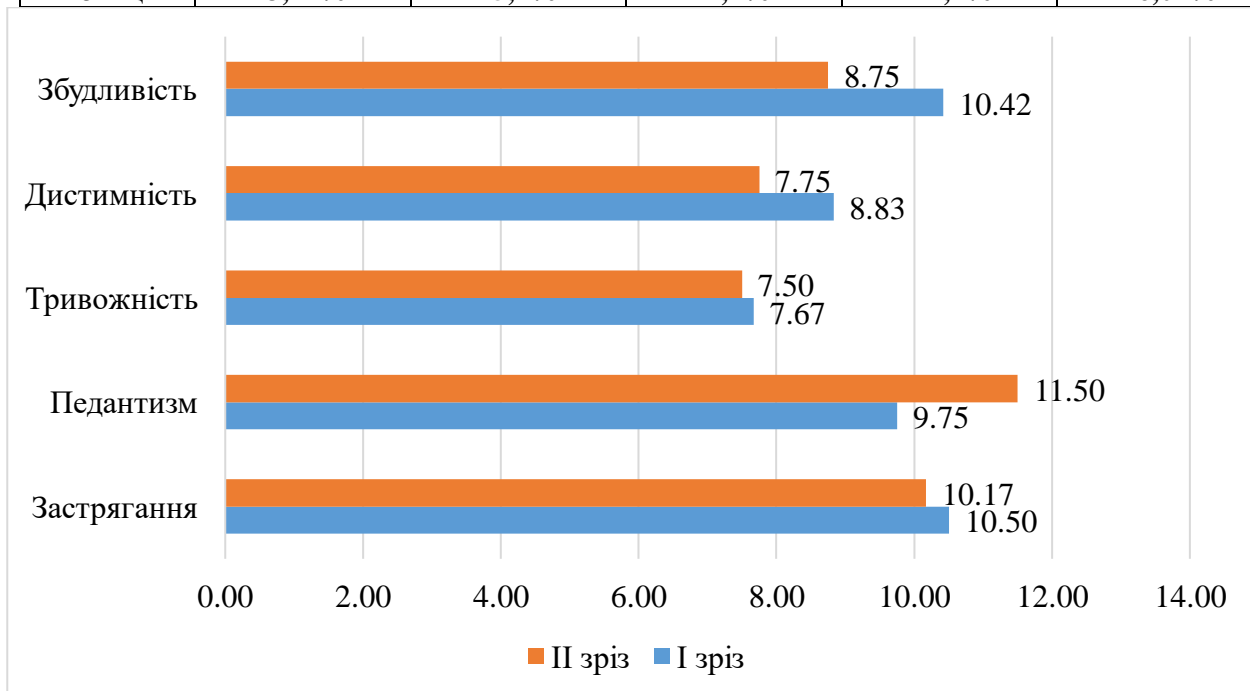


Рис. 5.9. Динаміка адаптованості у третій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи)

Як бачимо, у даній групі досліджуваних, де начальник УАЕ належить до середньої вікової групи, а за психологічними особливостями – до сангвініка з провідною соціальною мотивацією, показники 4-х «негативних» типів акцентуацій стали меншими (застрягання, тривожність, дистимність, збудливість), лише середній показник за шкалою педантизм збільшився на 15,2%. У цілому середній показник за тими акцентуаціями, які заважають ефективності адаптованості, знизився на 3,2% (з 9,43 бала на 9,13 балів).

Начальник 3-ої досліджуваної групи характеризується яскраво вираженими рисами сангвінічного темпераменту: жвавістю, веселістю, завзятістю, лідерськими якостями. Провідна соціальна мотивація проявляється у бажанні активно комунікувати з членами експедиції, бути в курсі їхніх справ, допомагати їм, брати на себе відповідальність у вирішенні загальних проблем. Характер проявляється у таких рисах, як оптимізм, впевненість у собі, працелюбність, допитливість. Має риси гіпертимної акцентуації – активність, бадьорість, позитивний настрій, динамічність. Володіє низьким рівнем тривожності, стійкий до стресів, має розвинуту уяву і швидкий темп мислення. Рівень самооцінки – вище за середній, соціометричний рейтинг – 4, основний вихід із конфліктних ситуацій – співпраця. В колективі користується повагою, очолює різноманітні суспільні заходи (збори, зустрічі, вечірки) у період важких в емоційному плані місяців зимівлі.

Далі представляємо динаміку адаптованості в четвертій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.16 та рис. 5.10).

Таблиця 5.16

Динаміка адаптованості у четвертій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	18	20	12	12	6	6	6	6	15	12
2	12	12	6	6	3	3	9	12	3	3
3	10	12	6	4	3	3	6	6	3	6
4	14	16	14	16	0	0	15	15	12	9
5	10	10	6	6	3	3	6	6	3	6
6	8	10	2	4	0	3	9	12	3	3
7	14	12	4	8	3	3	9	12	9	12
8	12	12	20	20	0	3	9	12	9	12
9	12	12	8	10	6	3	3	6	3	6
10	8	10	6	10	0	0	9	6	6	6
11	14	16	4	6	0	0	18	18	6	6
Сер. Бал	12,00	12,91	8,00	9,27	2,18	2,45	9,00	10,09	6,55	7,36
Різниця	7,6%		15,8%		12,4%		12,1%		12,4%	

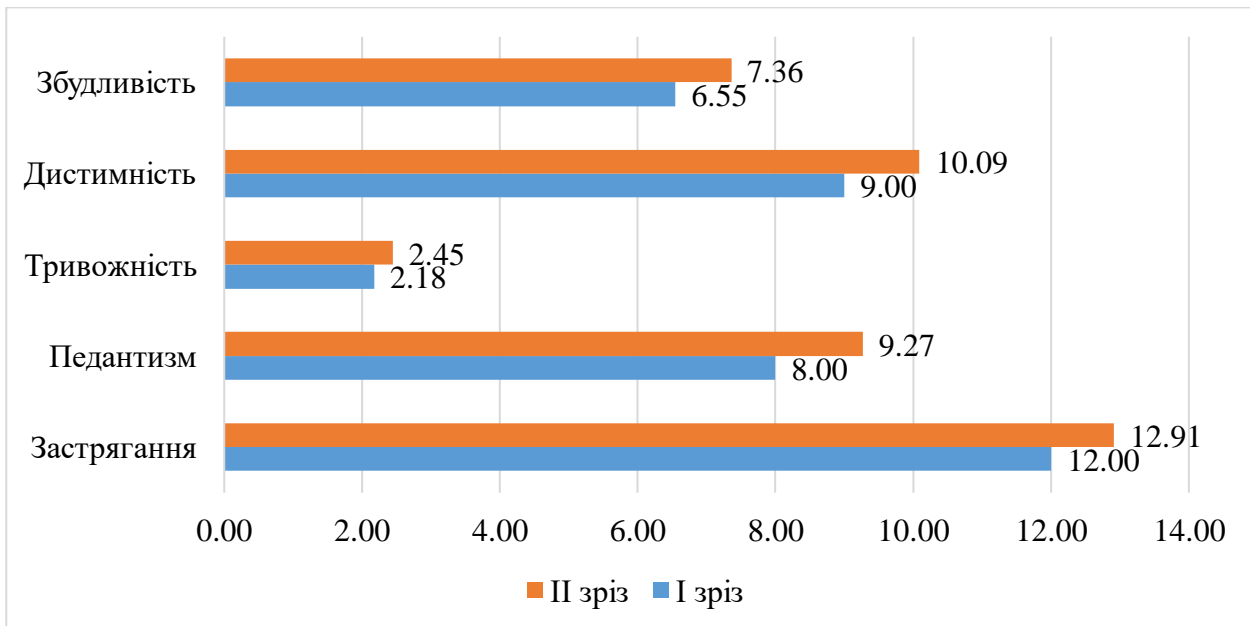


Рис. 5.10. Динаміка адаптованості у четвертій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Як бачимо, показники за всіма акцентуаціями, що свідчать про недостатню ефективність адаптаційних процесів, збільшилися, у середньому на 11,5% (з 7,54 бала на 8,41 бала).

Начальник експедиції належить до старшої вікової групи, за психологічними особливостями – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією: жвавий, рухливий, доброзичливий, контактний, веселий. Нервово-психічна стійкість хороша, самопочуття добре, активність висока, настрої позитивний. Переважає мотивація на працю, свободу, владу. Йому притаманні такі риси характеру: працелюбність, організованість, допитливість. Акцентуацій характеру не виявлено. Самооцінка завищена. За результатами соціометрії займає 4-те місце. Основний тип виходу з конфліктних ситуацій – співпраця. На наш погляд, недостатньо проявляються лідерські якості і вимога до підлеглих щодо дотримання дисципліни.

Наступна таблиця демонструє динаміку адаптованості у п'ятій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.17 та рис. 5.11).

У п'ятій групі досліджуваних показники таких акцентуацій, як застрягання та педантизм незначною мірою збільшилися, а показники тривожності, дистимності та збудливості зменшилися. У цілому середній показник за проявами всіх «негативних» акцентуацій зменшився на 4,1% (середній бал знизився з 7,48 бала до 7,17 бала).

Зауважуємо, що начальник експедиції належить до старшої вікової групи, за психологічними особливостями – це флегматик з провідною соціальною мотивацією: виважений, розсудливий, хоче зайняти гідне місце у товаристві. Вміє і може працювати самостійно, дружньо ставиться до оточуючих, може бути наставником для молодих членів колективу. Має прояви гіпертимної та

конформної акцентуації характеру, що проявляється в підвищеному рівні настрою, оптимізмі, небажанні «з'ясовувати стосунки», умінні згладжувати конфлікти. Самооцінка середнього рівня, адекватна, переважає аналітичний тип мислення. Уява розвинена середньо. Соціометричний рейтинг – 4 (вище середнього), основний вихід з конфлікту – компроміс.

Таблиця 5.17

Динаміка адаптованості у п'ятій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зр.	I зріз	II зр.
1	4	10	5	5	5	4	5	5	3	3
2	11	12	8	0	3	0	9	12	10	9
3	5	6	10	10	10	9	10	4	11	9
4	9	9	6	8	9	3	9	3	14	10
5	9	9	6	7	5	6	3	9	6	7
6	6	9	4	7	7	8	10	8	9	9
7	12	9	7	5	4	3	4	4	5	4
8	14	11	12	11	8	11	12	10	18	9
9	6	5	3	6	4	4	8	3	11	6
10	10	6	6	7	6	5	11	10	14	14
11	7	8	3	4	2	4	3	5	3	1
12	7	10	8	9	8	13	6	14	6	9
Сер. Бал	8,33	8,67	6,50	6,58	5,92	5,83	7,50	7,25	9,17	7,50
Різ-ця	4,1%		1,2%		-1,5%		-3,3%		-18,2%	

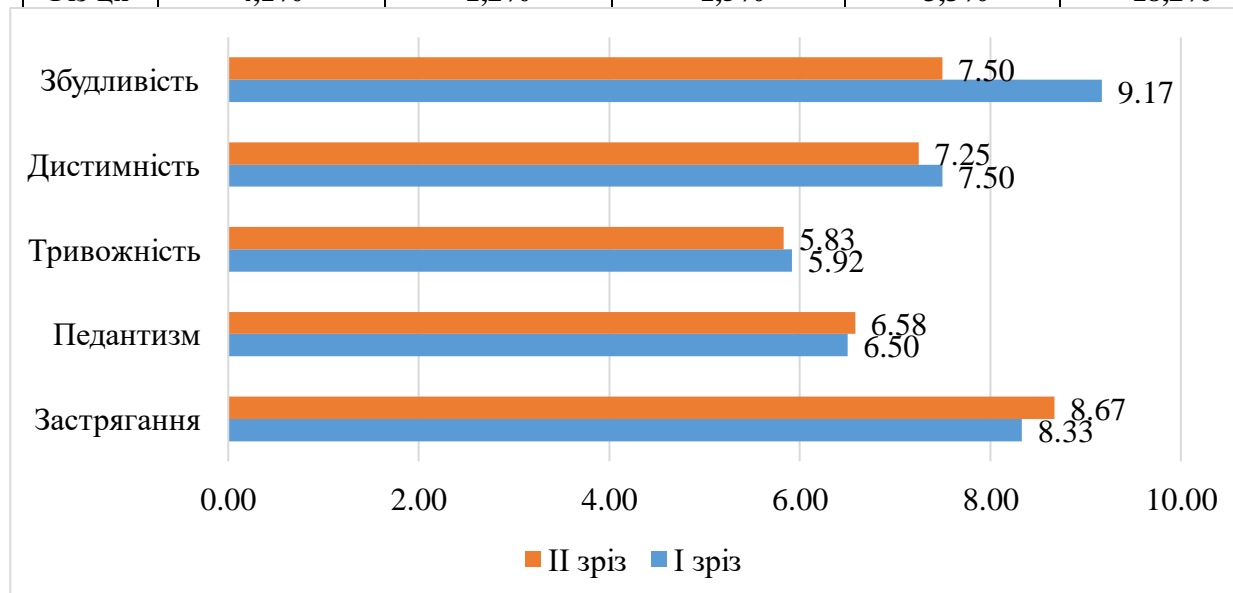


Рис. 5.11. Динаміка адаптованості у п'ятій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Демонструємо динаміку в шостій групі досліджуваних зимівників. Її також, як і в попередній експедиції, очолював начальник із старшої вікової категорії (Див. табл. 5.18 та рис. 5.12).

Таблиця 5.18

Динаміка адаптованості у шостій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	18	2	4	14	5	18	12	3	9	9
2	10	10	10	12	6	6	6	0	6	6
3	6	8	2	16	3	9	3	15	6	6
4	12	8	16	6	3	12	12	12	12	9
5	14	6	10	2	6	12	3	3	3	15
6	10	4	16	10	9	6	18	6	6	3
7	4	6	10	8	15	21	15	3	6	6
8	10	12	10	10	6	9	9	18	9	12
9	14	4	12	0	9	3	12	6	9	9
10	10	6	16	2	9	9	12	9	18	9
11	14	8	10	8	3	3	12	3	9	12
12	10	10	10	10	6	12	12	12	3	0
Сер. Бал	11,00	7,00	10,50	8,17	6,67	10,00	10,50	7,50	8,0	8,0
Різниця	-36,0%		-22,2%		49,9%		-28,6%		0%	

Як бачимо, показники таких акцентуацій, як застрягання, педантизм та дистимність зменшились, що сприяє ефективності адаптаційних процесів, показник за акцентуацією збудливість залишився незмінним, і лише показник за акцентуацією тривожність збільшився. Показники за всіма акцентуаціями в цілому знизились на 12,9% (середній бал за всіма показниками знизився з 9,33 бала на 8,13 бала).

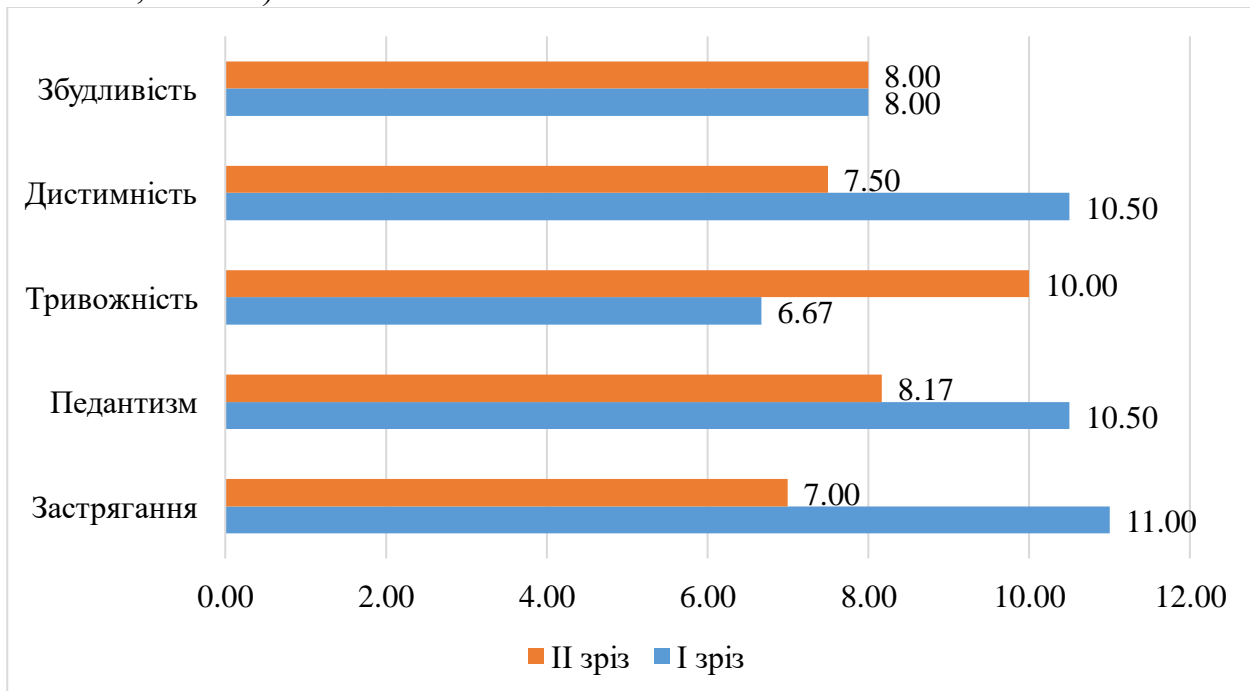


Рис. 5.12. Динаміка адаптованості у шостій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Що стосується особистості начальника шостої досліджуваної групи, можна сказати наступне: флегматик з провідною соціальною мотивацією, розсудливий, витривалий, з великим досвідом роботи з людьми, доброзичливий, але й достатньо суворий до підлеглих. За мотивацією переважає соціальний вид, цікавиться питаннями екології, навколишнього середовища. За рисами характеру: працьовитий, добросовісний, чесний, щирий, відповідальний, хороший товариш. Має власний погляд на соціальні питання, вміє обстоювати свою точку зору, залишає враження мудрої, глибокої людини. За методиками з акцентуації виявлена гіпертимність і емотивність (вміння поставити себе на місце іншої людини, яскраве співчуття). Стійкий до дії стресових ситуацій, має середній рівень самооцінки, соціометричний рейтинг – 1 (найвищий). Користується великою повагою колег, має на них позитивний вплив у період складних робіт в несприятливих метеоумовах. Найкращим виходом з конфліктних ситуацій вважає компроміс.

У наступній таблиці продемонструємо динаміку процесів адаптації у зимівників сьомої групи, що досліджувалась (Див. табл. 5.19 та рис. 5.13).

Таблиця 5.19

Динаміка адаптованості у сьомій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	14	14	4	8	3	2	3	12	6	9
2	12	12	10	14	9	8	6	8	12	8
3	10	8	8	8	6	6	9	9	6	10
4	10	14	4	8	9	12	3	6	12	12
5	12	12	14	8	9	18	2	10	9	9
6	12	14	16	14	6	12	6	10	6	12
7	10	12	4	8	9	9	6	6	9	3
8	12	15	6	9	6	10	9	9	12	12
9	4	4	4	12	0	4	6	8	3	6
10	12	20	10	15	6	8	3	8	3	8
11	18	16	6	8	12	12	3	0	18	15
12	14	8	12	14	9	12	9	12	9	3
Сер. Бал	11,67	12,42	8,17	10,50	7,0	9,42	5,42	8,17	8,75	8,92
Різниця	6,4%		28,5%		34,6%		50,7%		1,9%	

У сьомій групі досліджуваних зимівників показники всіх акцентуацій, що ми вважаємо такими, що не сприяють ефективній адаптації, збільшились. Середній бал за всіма показниками збільшився з 8,20 бала на 9,89 бала, тобто на 20,6% від показників першого зрізу.

Начальник даної експедиції належить до представника старшої вікової групи і за своїми психологічними особливостями – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією.

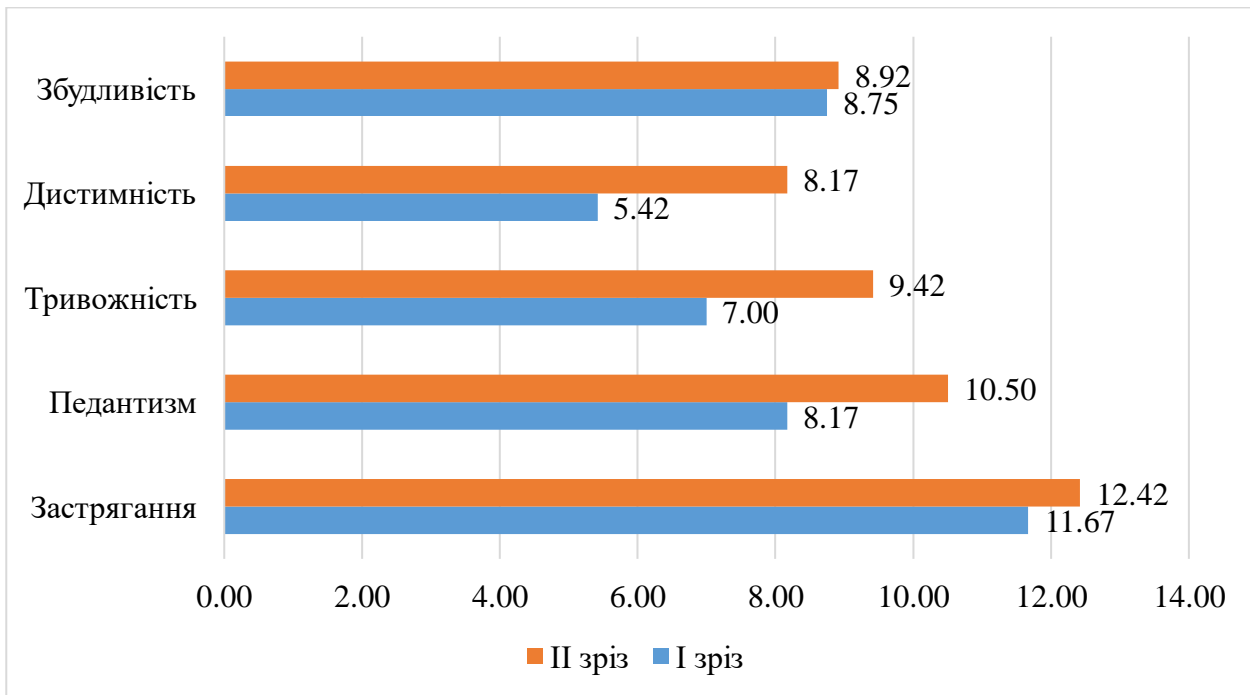


Рис. 5.12. Динаміка адаптованості у сьомій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Сангвінічний темперамент і пізнавальна мотивація особистості начальника даної, сьомої, групи проявляється у веселій вдачі, гарному настрою, допитливості до оточуючого світу. Рисами характеру є: працелюбність, організованість, бажання пізнавати нове, прагнення мандрувати, дружелюбність, деяка поверхневність поглядів і стосунків. Прояви акцентуацій характеру відсутні. Рівень тривожності низький, стійкість до стресових впливів хороша. Основний стиль мислення – прагматичний, рівень розвитку уяви високий. За стилем виходу з конфліктів переважає пристосування, самооцінка завищена, соціометричний рейтинг – 7 (нижче середнього). Це означає, що у колективі зимівників даної експедиції начальник не користувався належним авторитетом, що, можливо, мало свої негативні наслідки стосовно процесів адаптації у членів УАЕ.

Наступною демонструємо таблицю показників адаптованості у восьмій групі (Див. табл. 5.20 та рис. 5.14). У даній УАЕ начальник станції належить до старшої вікової групи, за психологічними особливостями – флегматик з переважаючою професійно-результативною мотивацією.

Показники за всіма шкалами акцентуацій, що ми досліджували, стали меншими (за деякими, навіть, значною мірою, наприклад, педантизм, тривожність, збудливість), тобто під час експедиції у даній групі зимівників процеси адаптації ефективно розвивалися, забезпечуючи психологічну стабільність у колективі. Про це ми знаємо також із бесід та індивідуального спілкування з зимівниками цієї УАЕ. У цілому середній бал за всіма шкалами дослідження знизився з 8,82 бала до 6,27 балів, тобто на 28,9%.

Таблиця 5.20

Динаміка адаптованості у восьмій групі (начальник УАЕ старшого віку)

Досліджувані	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудженість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	14	10	16	8	15	6	6	6	9	0
2	6	6	2	4	3	3	6	6	3	6
3	8	8	6	6	3	3	3	3	6	6
4	14	10	10	4	6	3	3	0	12	9
5	16	10	12	6	6	3	6	9	6	3
6	16	10	8	6	6	6	6	6	12	6
7	14	14	6	6	6	0	3	0	12	9
8	14	16	10	10	9	3	9	9	18	3
9	12	12	10	6	12	0	9	3	3	0
10	10	10	14	6	9	6	3	12	0	6
11	6	16	6	4	15	6	6	9	12	9
12	14	12	12	2	3	0	18	6	9	9
Сер. Бал	12,0	11,17	9,33	5,67	7,75	3,25	6,50	5,75	8,50	5,50
Різниця	6,9%		39,2%		58,1%		11,5%		35,3%	

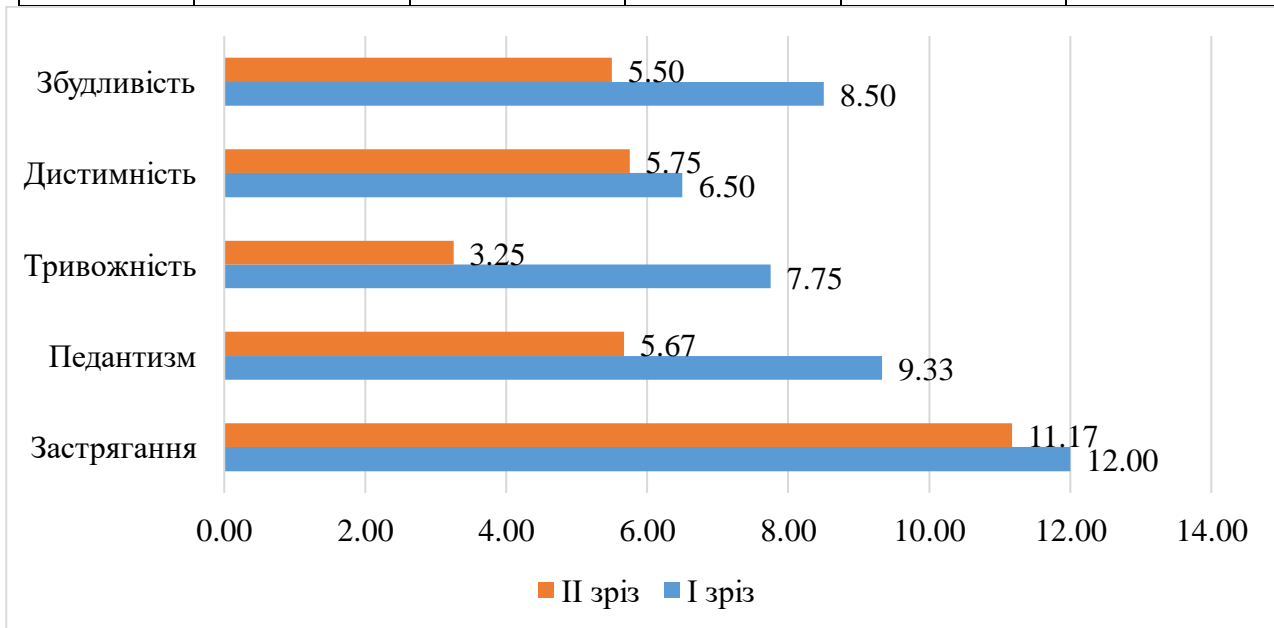


Рис. 5.15. Динаміка адаптованості у восьмій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи)

Начальника цієї експедиції більшість зимівників, з якими особисто знайомий автор дослідження, вважають одним з найкращих за усі роки нашого дослідження. За проявами темпераменту – розсудливий, виважений, має показники сильної НС, стійкий до несприятливих умов життєдіяльності. Основний вид мотивації передбачає прагнення працювати з користю для суспільства в цілому і колективу експедиції зокрема. За рисами характеру – позитивний, доброзичливий, дружелюбний, працюючий, щирий, відповідальний, справедливий, з почуттям гумору. Інтелектуально розвинутий, інтелігентний. Основний тип виходу з конфліктних ситуацій – співпраця. Має

адекватну нормальну самооцінку. Соціометричний рейтинг – 1 (найвищий), користується справедливою повагою і авторитетом у підлеглих.

Далі представляємо дані дослідження процесів адаптації в динаміці у зимівників дев'ятої групи зимівників (Див. табл. 5.21 та рис. 5.15).

Таблиця 5.21

Динаміка показників адаптованості у дев'ятій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи)

Досліджувані	Застрягання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудливість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	10	14	10	14	0	0	6	12	6	12
2	12	14	4	12	6	3	9	9	9	9
3	14	16	8	8	3	0	9	12	3	3
4	14	14	8	8	9	12	9	3	6	6
5	16	16	16	12	12	6	15	12	9	9
6	10	8	8	6	6	3	6	3	3	6
7	14	14	2	6	21	3	9	12	12	12
8	12	14	10	4	9	6	0	9	3	9
9	10	14	12	10	15	9	0	15	6	12
10	10	10	0	2	3	0	0	6	3	3
11	12	8	6	6	6	9	3	12	9	12
Сер. Бал	12,18	12,91	7,64	8,0	8,18	4,63	6,82	9,55	6,27	8,45
Різниця	5,9%		4,7%		-43,4%		40,0%		34,8%	

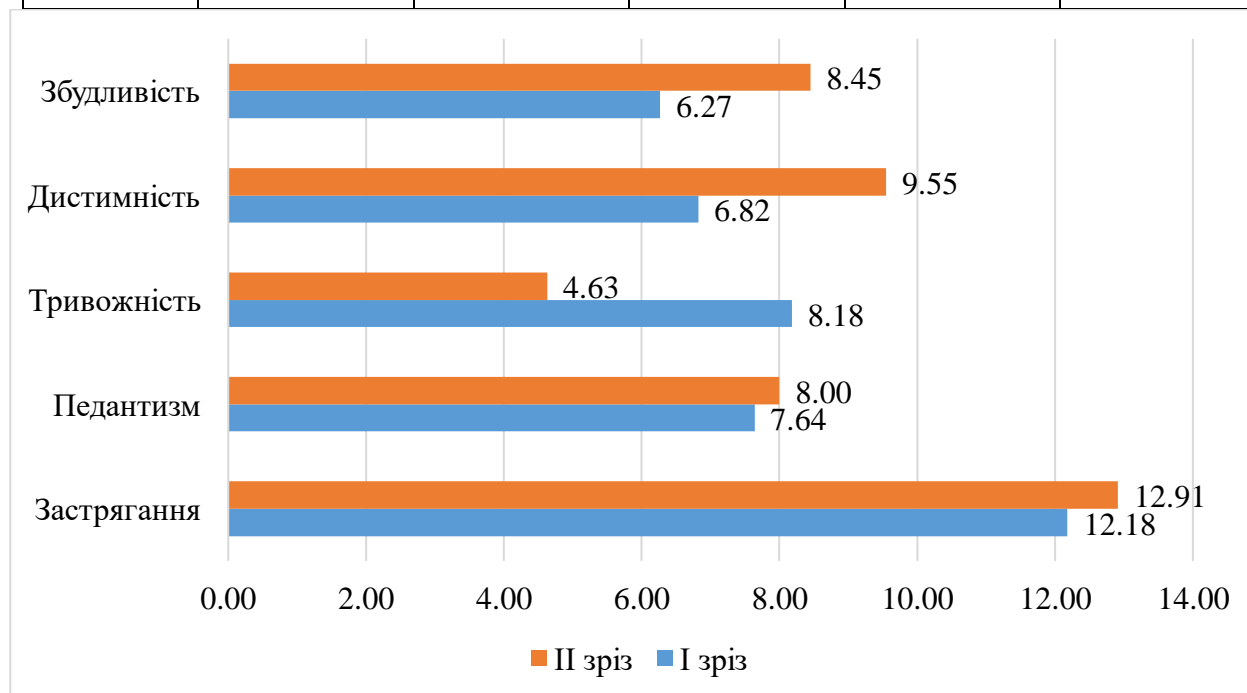


Рис. 5.16. Динаміка адаптованості у дев'ятій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи)

У дев'ятій групі досліджуваних зимівників показники таких акцентуацій як застрягання та педантизм майже не змінилися, показники за шкалою тривожність знизилися практично удвічі (з 8,18 балів до 4,63 бала), а показники

за шкалами дистимність та збудливість певною мірою збільшилися. У цілому середній бал за всіма шкалами дослідження підвищився на 6,0% (з 8,22 бала на 8,71 бал). Проаналізуємо особливості особистості начальника УАЕ.

Начальник цієї УАЕ належить до осіб середньої вікової групи, за психологічними особливостями – сангвінік з переважаючою професійно-результативною мотивацією. Сангвінічний темперамент та професійно-результативна мотивація надають особі керівника таких рис, як наполегливість у досягненні мети, активність, енергійність, бажання приносити користь суспільству. За характером – відповідальний, сміливий, справедливий, достатньо суворий щодо дотримання дисципліни серед підлеглих, спортивний, прогресивний, харизматичний. За результатами проведених досліджень виявлена гіпертимна і емотивна акцентуації характеру, що проявляється у жвавості, активності, підвищеної енергійності, а також у емпатійності, співчутливості. Має високо розвинутий інтелект і уяву, стиль мислення – комбінований, самооцінка адекватна, нормальна, основний стиль виходу з конфлікту – співпраця. Соціометричний рейтинг – 1 (найвищий), має великі організаційні здібності. Як ми знали з бесід з іншими зимівниками, цей начальник, не дивлячись на свій достатньо молодий вік, користувався вагомим авторитетом і приязню великої когорти інших зимівників та їх близьких, дякуючи особистим якостям.

Представляємо динаміку показників адаптованості у десятій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.22 та рис. 5.16).

Спостерігаємо, що показники за шкалою тривожність не змінилися, за шкалою педантичність знизилися на 1,2 бала, решта показників збільшилися. У цілому середній показник за всіма шкалами збільшився з 6,94 бала на 7,26 балів, що складає 4,6%.

Таблиця 5.22

Динаміка адаптованості у десятій групі (начальник УАЕ молодшого віку)

Досліджувані	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збудженість	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
1	10	8	12	14	6	6	3	9	6	9
2	6	8	4	2	12	12	9	3	12	9
3	10	14	6	2	3	3	3	3	3	9
4	8	14	6	2	3	3	3	12	3	6
5	12	18	10	8	6	6	3	3	9	6
6	8	10	8	8	6	6	9	9	6	3
7	12	8	10	10	9	6	12	9	6	6
8	10	12	8	8	0	0	6	6	3	6
9	10	12	12	14	0	3	9	6	3	3
10	8	6	6	2	3	3	12	15	3	3
Сер. Бал	9,4	11,0	8,2	7,0	4,8	4,8	6,9	7,5	5,4	6,0
Різниця	17,0%		-9,8%		0%		14,5%		11,1%	

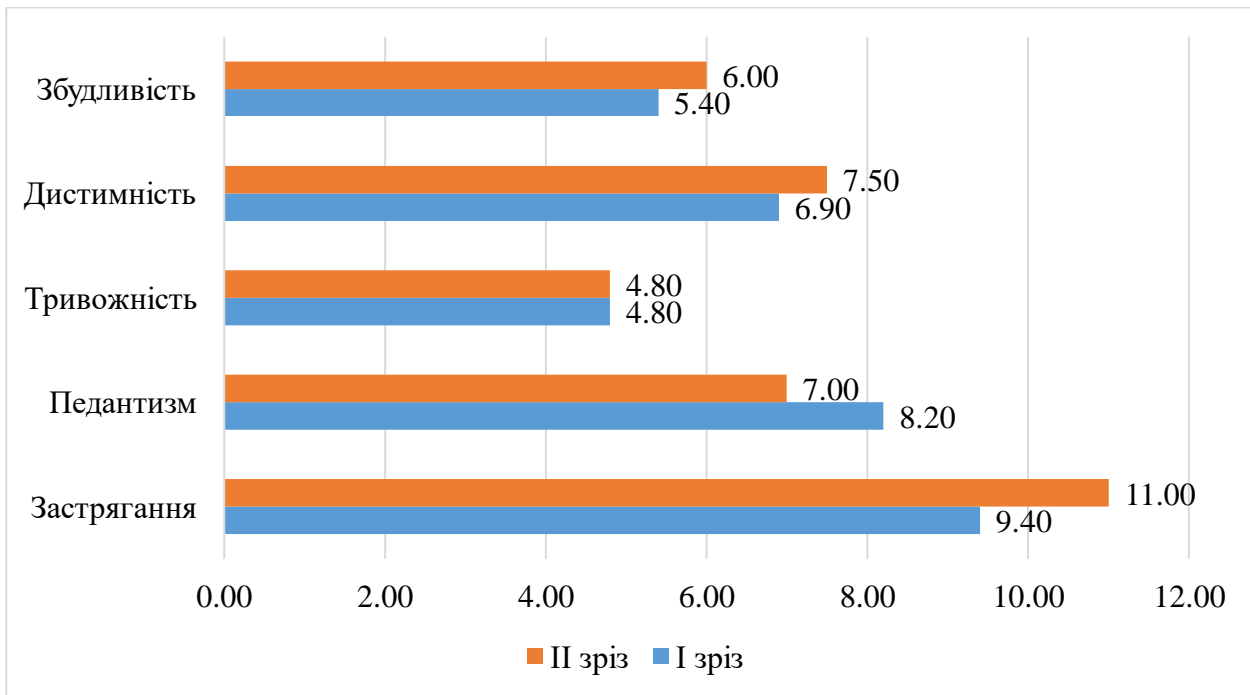


Рис. 5.16. Динаміка адаптованості у десятій групі (начальник УАЕ молодшої вікової групи)

Очолує дану групу начальник УАЕ, що належить до молодшої вікової групи, за психологічними особливостями – це сангвінік з переважаючою базовою (матеріальною) класифікацією, єдиний представник серед начальників УАЕ досліджуваного періоду із групи зимівників молодшого віку. Йому притаманні характерні риси сангвініка – жвавість, активність, бадьорість. Має гіпертимну акцентуацію. Переважаюча базова (матеріальна мотивація) проявляється у бажанні забезпечити свій матеріальний добробут. За характером – відповідальний, дисциплінований, якості лідера проявляються недостатньою мірою. Основний вихід з конфліктів – уникнення, частіше відстоює не думку колективу, а побажання керівництва. Самооцінка висока, соціометричний рейтинг – 6 (середній показник).

Проаналізувавши дані таблиць за десять досліджуваних експедицій, ми склали загальну таблицю, в якій представили середні значення балів за всіма показниками груп (Див. табл. 5.23). У даній таблиці ми звели результати проведених методик щодо акцентуацій характеру зимівників, які, на нашу думку, говорять про динаміку показників адаптованості особистості як складової психологічної готовності до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці. У таблиці представлена динаміка середніх балів по всіх досліджуваних групах УАЕ, яка була описана нами вище, з урахуванням належності до вікової групи та психологічними особливостями начальника експедиції.

Таблиця 5.23

Динаміка середніх балів за всіма шкалами методик щодо адаптованості зимівників 10-ти експедицій

Номери груп	Належність начальника УАЕ до вікової групи	Психологічні особливості начальника УАЕ (темперамент і переважаюча мотивація)	Середній бал за всіма шкалами I зріз	Середній бал за всіма шкалами II зріз	Зменшення показників (у %)	Збільшення показників (у %)
1	Середня	Сангвінік, пізнавальна мотивація	7,98	9,02		13,01
2	Старша	Флегматик, соціальна мотивація	10,36	9,16	11,6	
3	Середня	Сангвінік, соціальна мотивація	9,43	9,13	3,2	
4	Старша	Сангвінік, пізнавальна мотивація	7,54	8,41		11,5
5	Старша	Флегматик, соціальна мотивація	7,48	7,17	4,14	
6	Старша	Флегматик, соціальна мотивація	9,33	8,13	12,9	
7	Старша	Сангвінік, пізнавальна мотивація	8,20	9,98		20,6
8	Старша	Флегматик, професійно-результативна мотивація	8,82	6,37	28,9	
9	Середня	Сангвінік, професійно-результативна мотивація	8,22	8,71		6,0
10	Молодша	Сангвінік, базова (матеріальна мотивація)	6,94	7,26		4,6

Далі, з метою виявлення закономірностей впливу вікових особливостей особистості начальника УАЕ на адаптаційні процеси, ми об'єднали у різні групи результати тих експедицій, що їх очолювали різні за віком начальники. (Див. табл.5.24)

Таблиця 5.24

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками різного віку

Належність начальника УАЕ до вікової групи	Середній бал за всіма шкалами І зріз	Середній бал за всіма шкалами ІІ зріз	Зменшення показників (у %)	Збільшення показників (у %)
Старша	8,62	8,17	5,2	
Середня	8,54	9,0		5,4
Молодша	6,94	7,26		4,6

Проаналізувавши таблиці і підрахувавши дані щодо збільшення або зменшення середніх показників адаптованості щодо екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці, робимо наступні висновки: в експедиціях, де начальниками були особи, що належали до категорії зимівників старшого віку, протягом року «негативні» показники щодо адаптованості зимівників знизилися у середньому на 5,2%. У тих експедиціях, де начальниками були особи середнього віку, «негативні» показники адаптованості підвищилися у середньому на 5,4%. Молодша група начальників УАЕ представлена лише однією особою, тому показники такі саме, як у попередній таблиці, а саме: показники адаптованості також стали гіршими через півроку зимівлі на 4,6%.

Таким чином, за нашими даними, ті групи зимівників, які очолювали начальники старшої вікової групи, більш ефективно адаптуються до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці. Проте, аналізуючи наші дані, ми помітили, що у деяких групах, очолюваних начальниками старшого віку, результати також можуть вказувати не на зменшення, а на збільшення «негативних» показників шкал акцентуацій.

У наступних таблицях ми демонструємо, чи існує зв'язок між психологічними особливостями особистості начальника УАЕ та процесами адаптації його підлеглих зимівників. Оскільки наші дослідження базуються на невеликій кількості зимівок (всього 10), ми об'єднали у групи начальників експедицій спочатку за темпераментом (їх у нас представлено 2 – сангвінік і флегматик), а потім – у групи за мотивацією (їх виявилось всі 4 – професійно-результативна, пізнавальна, соціальна і базова). Дані представлені у таблицях 5.25 та 5.26.

За нашими даними, у групах, очолюваних особою начальника, що належить до флегматичного темпераменту, процеси адаптації до екстремальних умов життєдіяльності, є більш ефективними: «негативні» показники акцентуацій знизились на 14,7%. У тих же групах, що очолювали особи, належні до сангвінічного темпераменту, адаптаційні процеси виявилися менш ефективними,

оскільки «негативні» показники збільшилися на 8,6%. Очевидно, цей факт очікує свого осмислення і подальшого аналізу.

Таблиця 5.25

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками з належністю до різного темпераменту

Належність начальника УАЕ до типу темпераменту	Середній бал за всіма шкалами I зріз	Середній бал за всіма шкалами II зріз	Зменшення показників (у %)	Збільшення показників (у %)
Сангвінік	8,05	8,74		8,6
Флегматик	9,0	7,68	14,7	

Оскільки ми хочемо встановити (або, принаймні, припустити) вплив психологічних особливостей особистості начальника УАЕ на ефективність процесів адаптації у підлеглих зимівників, ми, крім типу темпераменту начальника, проаналізували також і основний вид мотивації особи керівника експедиції до діяльності в умовах Антарктики. Ці дані представлені у таблиці 5.26.

Цікавим виявився той факт, що у тих групах зимівників, які очолювали начальники з провідною професійно-результативною та соціальною мотивацією, ми спостерігаємо зменшення загального показника проявів «негативних» акцентуацій (відповідно на 12,1% та 8,2%), а в тих групах, де начальники мають пізнавальну або базову (матеріальну) провідну мотивацію до діяльності, відбувається, за нашими даними, збільшення загального показника проявів «негативних» акцентуацій (відповідно на 15,2% та 4,6%).

Таблиця 5.26

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками з належністю до різних видів мотивації до діяльності

Провідна мотивація до діяльності начальника УАЕ	Середній бал за всіма шкалами I зріз	Середній бал за всіма шкалами II зріз	Зменшення показників (у %)	Збільшення показників (у %)
Професійно-результативна	8,52	7,49	12,1	
Пізнавальна	7,90	9,10		15,2
Соціальна	9,15	8,40	8,2	
Базова	6,94	7,26		4,6

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна сказати, що серед тих психологічних особливостей, які ми виділили у начальників УАЕ за 10-ть років, найбільш ефективними у плані впливу на адаптованість підлеглих

йому зимівників, виявилися особистості з професійно-результативною і соціальною мотивацією, що належать до флегматичного типу темпераменту.

До цього ж, дослідження у даних 10-ти групах довели, що найкраще адаптуються члени колективу зимівників у тих УАЕ, які очолює начальник зі старшої вікової групи. Таких груп з досліджуваних (де відбулося зниження «негативних» показників) у нас виявилось чотири – 2-га, 5-та, 6-та, 8-ма. У всіх названих групах спостерігається зниження показників «негативних» проявів акцентуацій у членів цих груп. Загальний середній бал зниження складає 14,4%. Результати наших досліджень можуть слугувати підставою для рекомендацій та відбору кандидатур на начальників майбутніх УАЕ.

У Додатку Б представляємо як приклад аналіз результатів досліджень нейродинамічних та соціально-психологічних особливостей адаптації зимівників до життєдіяльності в умовах зимівлі та відмічаємо роль начальника експедиції на ці процеси в одну з експедицій на антарктичній українській станції «Академік Вернадський» (11 осіб). Згідно положень Етичного кодексу психолога досліджувані представлені не за прізвищами, а за порядковими номерами (досліджуваний №1, №2 і так далі).

Для кожного досліджуваного вказано його соціометричний рейтинг на початку експедиції до та після її закінчення. Основні психологічні показники адаптації представлені в динаміці (за результатами 4-х зрізів), особливості прояву темпераментів представлені у таблицях. Темперамент досліджений за двома методиками: тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ, що виявляє показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (за нею темперамент визначається сполученням цих двох шкал) і методика «Формула темпераменту» за А. Беловим. Вважається, що представників «чистого» темпераменту практично не буває, проте, в одній особистості можуть спостерігатися ознаки всіх чотирьох темпераментів в різних пропорціях. Перебуваючи у замкнутому просторі в екстремальних умовах, ознаки певного темпераменту (як правило переважаючого) можуть ставати більш або менш виразними (Див. додаток Б).

Проаналізувавши результати досліджень даної експедиції, можна зробити висновок, що всі учасники в цілому вдало пройшли адаптацію до екстремальних умов життєдіяльності Антарктики на всіх рівнях: нейродинамічному, психічному та соціально-психологічному.

Узагальнені показники тривожності, що також є, на нашу думку, показником нейродинамічної адаптації кожного з досліджуваних, представлені нами в динаміці у таблиці 5.27 та на рисунку 5.17.

Вони виявлені на основі проведення методик Шмішека-Леонгарда, «Міні-мульти», характерологічної анкети особистості та методики Олдхема-Моріса (шкали «тривожність», «дистимність», «депресія», «психастенічність», «чуттєвість», «серйозність»).

Показник тривожності на початку експедиції був 6,8 бала в середньому по групі та поступово знижувався протягом усієї експедиції до 6,3 бала (див. табл. 5.27).

Таблиця 5.27

Узагальнений показник тривожності досліджуваних однієї з УАЕ в динаміці

Досліджувані	I зріз березень (початок експерименту)	II зріз липень	III зріз листопад	IV зріз березень (кінець експерименту)
№1	6,0	5,7	5,3	6,2
№2	7,5	6,5	9,0	9,0
№3	5,1	5,0	5,3	4,3
№4	5,6	9,6	6,8	5,3
№5	5,6	6,3	3,6	5,0
№6	7,5	6,9	8,0	7,5
№7	5,6	5,3	4,5	4,4
№8	4,3	4,1	5,0	5,8
№9	10,6	7,5	7,9	11,4
№10	9,0	8,1	8,5	5,1
№11	8,0	5,5	4,6	4,8
Середнє	6,8	6,4	6,2	6,3

Дані таблиці представлені також у графіку на рис. 5.18.

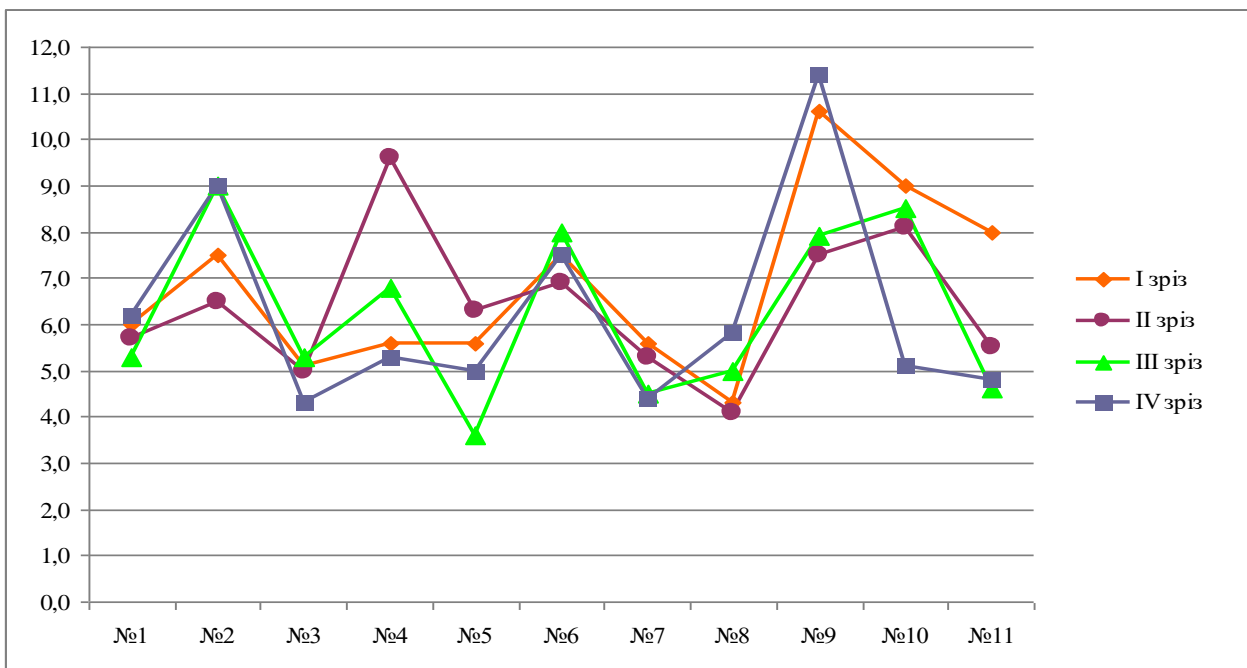


Рис.5.17. Узагальнений показник тривожності досліджуваних однієї з УАЕ в динаміці

Стосунки у колективі за період зимівлі залишалися стабільними, проте, не зовсім безконфліктними. В результаті дослідження стало відомо, що у колективі зимівників виникло під час зимівлі дві мікрогрупи, які не завжди знаходили між

собою спільну мову, що знайшло своє відображення у соціометричному рейтингу кожного досліджуваного. Проте, конфлікти були переведені у конструктивну площину і вдало розв'язані, у чому велику роль відіграв авторитет і вмлі дії начальника експедиції.

5.3. Методичні засади проведення психологічного відбору та підготовки зимівників до участі в УАЕ

Залучення психологічних інструментів до розв'язання практичних професійних завдань, які виникають у різних сферах життєдіяльності суспільства, визначається зростанням ролі людського фактору – психологічних, соціально-психологічних та психофізіологічних властивостей людей, які проявляються в їхній конкретній діяльності, впливаючи на її ефективність та якість; особливо це стосується діяльності в екстремальних умовах, до яких ми відносимо життєдіяльність в Антарктиді.

Основне завдання психологічного відбору до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах полягає у психологічному аналізі діяльності людини, оптимізації її функціональних станів, розв'язанні завдань професійного відбору та придатності, визначенні та формуванні важливих для виконання певної професійної діяльності індивідуально-психологічних якостей людини.

Психологічний відбір – це складова професійного відбору, метою якого є виявлення психологічних якостей і психофізіологічних здібностей, що відповідають вимогам професій зимівників, оскільки вони супроводжуються значним нервово-психічним напруженням, гіподинамією в умовах замкненого простору станції (особливо в період антарктичної зими), порушенням природного режиму сну-неспаня (пов'язаного з несенням добових чергувань), підвищеними вимогами до аналізаторних систем, сенсорною депривацією, можливістю виникнення стресових ситуацій, тощо. На ефективність професійної діяльності, окрім психологічних властивостей людини, також впливають індивідуальні резерви функціональних систем організму, вікові, нейродинамічні, конституційно-біохімічні особливості, тощо. Тому, до арсеналу методів психофізіологічного відбору включається, окрім тестів, широкий набір біомедичних технологій обстеження, які проводяться лікарями і психофізіологами.

Особливість процедури психологічної діагностики з метою обґрунтування відбору кандидатів на зимівлю на українську антарктичну станцію «Академік Вернадський» полягає у:

- використанні спеціального інструментарію виміру індивідуальних характеристик людини у вигляді тестування, а також технологій для визначення об'єктивних показників психофізіологічного статусу (електроенцефалографія, варіаційна пульсометрія, кефалографія, тощо);

- застосуванні спеціальних статистично обґрунтованих алгоритмів ухвалення рішення про професійну придатність, що дозволяють отримати ймовірнісну прогнозовану оцінку успішності та надійності майбутньої

діяльності конкретного кандидата.

Психологічна діагностика за допомогою тестових методик та анкетування дозволяє швидко і об'єктивно визначити кількість професійно-важливих якостей і встановити індивідуальні особливості кандидатів на УАЕ. Використовуючи їх, можна виконувати моніторинг при довготривалих, спеціально організованих дослідженнях у процесі роботи зимівників. Такий моніторинг здійснюється через інтернет-спілкування психолога НАНЦ з зимівниками, які перебувають на станції, а також безпосередньо (за допомогою спостережень, анкетувань, вивчення продуктів діяльності тощо) лікарем експедиції, що спілкується з зимівниками протягом року.

Головною метою психологічного відбору є: збереження працездатності, здоров'я, профілактики формування і розвитку професійної втоми емоційного вигорання, зниження рівня аварійності та травматизму в процесі експедиційної діяльності, пов'язаних з психофізіологічними причинами, підвищення рівня охорони праці в небезпечних умовах, шляхом підтвердження відповідності зимівника за професійно важливими психологічними якостями вимогам до виконання конкретної діяльності підвищеної безпеки.

Доцільність поглибленого психологічного відбору диктується:

- екстремальними умовами та складністю діяльності;
- вимогами до адаптаційної здатності психофізіологічних та психологічних функцій;
- соціальною, економічною та біологічною значущістю помилки;
- великою вартістю підготовки та складністю екстреної евакуації.

Система психологічного відбору кандидатів на зимівлю на українську антарктичну станцію має відповідати структурі побудови відповідних заходів і будуватися за певними взаємопов'язаними етапами:

1. Психологічне вивчення професійної діяльності з метою виявлення вимог до індивідуальних особливостей людини. На цьому етапі повинна бути розкрита внутрішня структура професійної діяльності та цілісна картина, не просто переліку психологічних і психофізіологічних процесів, а їх взаємозв'язку і втілення у професійну ефективність діяльності в умовах Антарктики, а саме: психологом вивчаються вимоги до професійно важливих якостей (властивостей, функцій тощо) особистості, а потім оцінюється ступінь значущості індивідуальних особливостей для ефективного виконання даної діяльності. За результатами такого вивчення складається професіограма, в якій подано комплексно систематизований і всебічний опис об'єктивних характеристик професії (що будуть актуальними в умовах діяльності в Антарктиці) і сукупність вимог до індивідуальних особливостей людини. Основною частиною професіограми є психограма, в якій подається сукупність психологічних, психофізіологічних і особистісних якостей і властивостей людини, які є професійно важливими для даної діяльності в умовах крайнього Півдня.

2. Розробка критеріїв ефективності діяльності, підбір показників успішності виконання професійної діяльності. Ці критерії необхідні для доказу правильності виділення професійно важливих якостей і оцінки їх

інформативності, значущості.

3. *Підбір методик для психологічної діагностики професійно важливих якостей особистості.* Вони є значущою частиною процесу вирішення завдань психологічного відбору кандидатів на зимівлю. Це можуть бути бланкові, апаратурні, комп'ютерні діагностичні методики. Підбираються такі діагностичні методики, конструкти яких найбільш близькі до виділених професійно важливих якостей. Формування блоку діагностичних методик може здійснюватися за різним рівнем деталізації: діагностика на рівні тільки необхідних індивідуальних особливостей, на рівні бажаних індивідуальних особливостей, на рівні взаємодії в умовах замкнутого колективу тощо.

4. *Проведення психологічної діагностики кандидатів на участь в українських антарктичних експедиціях.* До нього належить оцінка їх загального розвитку, спрямованості на професійну діяльність, ступеню розвитку у них індивідуальних особливостей, найбільш важливих для успішного оволодіння професією і оцінка здібностей виконання ними елементів цілісної діяльності у різних умовах, що можуть виникнути в період зимівлі на станції.

Отже, психологічна діагностика кандидатів на зимівлю є необхідною процедурою в системі професійного відбору до роботи в екстремальних умовах Антарктики. Перелік методів дослідження для відбору фахівців, як правило, регламентується. Проте, використання технологій психологічного обстеження для контингенту фахівців екстремальних умов діяльності (учасники антарктичних експедицій) є новим напрямком, що націлений на вирішення проблеми оперативної діагностики та попередження розвитку патологічних психологічних процесів. Етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань в антарктичних умовах полягає в моделюванні майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Практика свідчить, що чим точніше й повніше уявлення про наступний розвиток ситуації, тим більш адекватні методи і засоби реагування особа обирає в необхідний момент. Таким чином відбуваються навчання, які організовує Національний антарктичний науковий центр МОН України з підготовки українських зимівників до довготривалої експедиції, коли майбутні зимівники перебувають певний час в умовах, наближених до реальних, а саме: проживають в замкнутому колективі, навчаються налагоджувати міжособистісні стосунки, відпрацьовують навички дії в екстремальних умовах (під час пожежі, повені тощо), а також надання першої невідкладної медичної допомоги.

Про різноманітність психічних станів і реакцій фахівців перед складними, ризикованими подіями свідчать результати проведених нами досліджень: у половини з них зберігаються нормальні психофізіологічні та психологічні показники, близько 30% відчувають напруженість і невпевненість, у 1-2 членів з групи спостерігаються ознаки сильного хвилювання і тривоги, аж до проявів неупорядкованої активності чи надмірної скованості.

Психологічну напруженість особи значно посилює невизначеність та можлива багатоваріантність розвитку ситуації – отже, на цьому етапі набуває

особливої значущості своєчасна і якісна (несуперечлива) інформація про перебіг подій, яка в подальшому дасть змогу прийняти правильне рішення.

Стан безпосередньої готовності формується й закріплюється за допомогою тренувань і спеціальних вправ: вирішуються ситуаційні завдання, моделюються ситуації, наближені до реальних. Незважаючи на деяку умовність, така робота допомагає створити подумки моделі наступної діяльності. Звичайно, у таких «програваннях» містяться суперечності: окрім їх безумовно корисного результату у вигляді нейтралізації чинника несподіваності як основного стресора напруженої ситуації, прогнозування поведінки в майбутній екстремальній ситуації може викликати почуття тривожного чекання, страху та ін. Тому паралельно з тренуваннями необхідна самообілізація та настроєність на виконання завдання, застосування спеціальних прийомів регуляції емоційних станів.

Поряд із відпрацюванням конкретних індивідуальних і спільних дій в роботі команди потрібно приділяти увагу тренуванню навичок сприймання обстановки та змін у ній, прогнозуванню нестандартних дій, розподілу та концентрації уваги, оперативному запам'ятовуванню, формуванню емоційної стійкості, впевненості в собі, наполегливості в досягненні мети.

Найбільш суттєвими показниками готовності на етапі підготовки українських зимівників є цілеспрямована змобілізованість особистості, актуалізація досвіду поведінки в аналогічних обставинах, концентрація на завданні та шляхах його реалізації, установка на максимально раціональне спрямування своїх сил на подолання труднощів і досягнення позитивного результату.

При проведенні виховних заходів необхідно акцентувати увагу на залежність загального успіху від згуртованості колективу, точності й своєчасності виконання своїх обов'язків кожним учасником; наголошувати на почутті відповідальності, формувати установку на безумовне виконання поставленого завдання, впевненість в успіху; популяризувати приклади професійної майстерності, взаємовиручки, винахідливості. Особливого піклування потребують зимівники, які їдуть на зимівлю вперше. Негативні емоції можуть впливати на діяльність у новій обстановці, тому їм слід допомогти проаналізувати причини можливих негативних емоцій, порекомендувати, як найбільш оптимально поводитися в незнайомих обставинах. Не можна обійти увагою й занадто впевнених у собі осіб, які недооцінюють складність наступного завдання. Виховна робота з ними має бути спрямована на створення адекватної самооцінки, актуалізацію почуття відповідальності тощо. Склад групи, що буде жити та працювати рік разом, як правило, формується наполовину з нових, як би мовити, «першопрохідників», а другу половину складають зимівники з досвідом, які їдуть в експедицію по 2-3-му, а то й більшому разу. Це дозволяє встановити під час зимівлі баланс між «досвідом» і «новизною погляду».

Готовність у процесі виконання складного завдання може підтримуватися за допомогою: 1) управлінського впливу начальника експедиції на зимівників; 2) застосування методів саморегуляції.

Ефективність управлінського впливу визначається, передусім, якістю і своєчасністю надходження інформації про психологічний клімат у групі, велику роль при цьому відіграє допомога лікаря станції (посада психолога на станції не передбачена). Окрім того, суттєве значення має активізація мотивації «на справу», в тому числі й через вплив на групові настрої, установки, цілі та контроль за діяльністю і самопочуттям кожного працівника (вибірковий та фронтальний). У окремих випадках, коли дозволяють умови, а виконання роботи передбачає тривале очікування з пониженням м'язового тону (наприклад, під час несприятливих погодних умов), корисно проводити спеціальні вправи, застосовувати ритмічну музику, спортивні заняття, кольорові сенсорні впливи (Мадяр, 2013).

Зазвичай, діяльність зимівника завжди обумовлюється комплексом, поєднанням зовнішніх і внутрішніх психологічних якостей. Вони з'ясовуються шляхом достатньо тривалого спілкування психолога з претендентами на учасників експедиції, яке відбувається в умовах, соціально та психологічно наближених до умов перебування в експедиції – проживання всієї команди разом в окремому будинку на спеціально визначеній території. В таких умовах відбувається перевірка майбутніх зимівників на психологічну сумісність, на вміння виконувати професійні обов'язки (наприклад, механіка, лікаря, кухаря), відпрацьовуються навички працювати разом, проводити дозвілля в межах замкнутого колективу тощо.

Під час зборів психолог проводить психологічні обстеження, а саме: спостереження, індивідуальні бесіди, ділові ігри, тестування за допомогою методик. Згідно розробленої моделі українського зимівника, а також урахування вікових особливостей, найбільша увага приділяється готовності кандидата в УАЕ, що буде зимувати далеко від домівки і звичних умов. Тому дослідження психологічних та вікових характеристик особистості займають ключові позиції в системі обстеження фахівців екстремальних видів діяльності і складають основу прогнозування професійної придатності та адаптації індивідууму до умов соціальної ізоляції та перманентного впливу надзвичайної сили факторів навколишнього середовища. Перевага надається кандидатам, що мають показники сильної, врівноваженої нервової системи, професійно-результативну та соціальну мотивацію на діяльність, високі показники адаптації до екстремальних і стресових умов та відсутність високих показників акцентуацій характеру.

Також велика увага приділяється дослідженню особистісних якостей кандидатів на зимівлю під кутом зору того, як зимівник буде себе поводити в умовах замкнутого колективу, адже більшу частину зимівлі група зимівників співіснує в колі з 12-ти осіб.

Основна психологічна робота щодо згуртування колективу зимівників напередодні поїздки до Антарктиди проводилась нами з кандидатами на зимівлю шляхом проведення тренінгових занять та вправ. Тренінг як вид групової роботи ґрунтується на використанні активних методів формування нових навичок, самопізнання і саморозвитку. Назву «соціально-психологічний тренінг» в

науковий вжиток запропонував М. Vorverg (1971). За основу програми свого соціально-психологічного тренінгу він взяв рольові ігри з елементами драматизації. М. Форверг пов'язував навчальну цінність рольової гри зі здатністю людини краще засвоювати динамічні процеси за умов власної участі в них (Vorverg: 57-63). Вправи, які ми використовували для діагностики соціально-психологічної складової кандидатів в УАЕ, а також з метою згуртування майбутнього колективу, проводились нами під час учбово-тренувальних зборів. Крім вправ, були розроблені та виготовлені психологічні ігри з використанням МАК (метафоричні асоціативні карти), які допомагали спрогнозувати та програти можливі соціально-психологічні ситуації протягом зимівлі (Див. додаток В).

Ми дійшли висновку, що більшість ефективних змін особистості здійснюється у груповому, а не в індивідуальному контексті. Основним змістом комунікацій у групі тренінгу є сфера мотивів людини, коло її потреб. Завдяки колективному обговоренню, самоаналізу в учасників з'являється можливість усвідомити справжній смисл своїх дій, побачити себе збоку, проаналізувати власні переживання та суб'єктивні уявлення.

З нашої точки зору, соціально-психологічна підготовка до зимівлі – це процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, а також результат цього процесу. Змістом соціально-психологічної готовності є зближення цілей і ціннісних орієнтацій групи та індивідуума, який входить до неї; засвоєння ним норм, традицій, групової культури, входження до рольової структури цієї спільності. Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття певної ролі, яка може відрізнитися від соціальної ролі в звичайному житті перед зимівлею. Зазначаємо, що адаптаційні тренінги, розроблені для діагностики та з метою підготовки до життєдіяльності в умовах Антарктики українських зимівників (загальною кількістю 6), тривали по 90 хвилин кожен і проводилися на території одного з військових містечок Житомирської області, у спеціально обладнаному приміщенні. Процес підготовки до зимівлі був спрямований на формування комплексу психічних реакцій, що визначають найбільш адекватну поведінку індивіда і його ефективну взаємодію з новим для нього середовищем існування. Велику увагу в діагностиці та підготовці кандидатів на участь в УАЕ ми приділяли можливостям майбутніх зимівників протистояти стресам.

Аналіз життєдіяльності зимівників в Антарктиці свідчить, що природні, фізіологічні та комунікативно-соціальні умови змушують більшість спеціалістів на станції працювати у доволі неспокійній, емоційно та фізично напруженій атмосфері: нічні чергування; аврари, пов'язані з неочікуваними ремонтними роботами з апаратурою на повітрі зі значною мінусовою температурою; очищення території станції від снігових заносів тощо. Все це вимагає постійної особистісної уваги і контролю за діяльністю та взаємодією з іншими людьми.

За таких умов існує безліч факторів, що можуть спричиняти стрес. Якщо зимівник реагує адекватним, адаптивним чином, він діє успішніше та ефективніше, підвищує свою функціональну активність та психологічну стійкість. Натомість дезадаптивні реакції особи ведуть до «професійного

вигоряння» зимівника. Синдром вигоряння – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне навантаження.

Розкриваючи сутність синдрому «професійного вигоряння» у зимівників та його взаємозв'язок з професійним стресом, слід зазначити, що в найбільш загальному вигляді синдром «професійного вигоряння» можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності, що базуються на порушенні динаміки між організмом і середовищем.

Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигоряння». «Вигоряння» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу. Серйозними проявами «професійного вигоряння» у зимівників є поведінкові зміни, що проявляються, в першу чергу, у міжособистісних стосунках і свідчать про неготовність до змін у власній поведінці відповідно до ситуаційних вимог.

На жаль, подібні прояви синдрому «професійного вигоряння» спостерігаються у зимівників Української антарктичної станції «Академік Вернадський», особливо в період антарктичної весни (жовтень-листопад), коли період перебування в ізольованому колективі сягає більш, ніж півроку. Такі стани окремих зимівників потребують психологічних заходів «розвантаження» (застосування прийомів аутогенного тренування, використання проєктивних методик, водні процедури та фізичні вправи тощо), а в критичних випадках – медикаментозного лікування.

Прояви «професійного вигоряння» можуть мати три стадії. Наприклад, на першій стадії «професійного вигоряння» зимівник виснажений емоційно і фізично, і може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо. У зимівника, що відчуває на собі дію «професійного вигоряння» першого ступеню, проявляються помірні, нетривалі й випадкові ознаки цього стресу. Такі симптоми виявляються в легкій формі і виражені турботою про себе, наприклад, шляхом розслаблення чи організації перерв у роботі.

Для другої стадії «професійного вигоряння» характерні дві сукупності симптомів. Наприклад, у зимівника може розвинути негативне ставлення до певних людей, з якими він працює та проживає поруч, чи, навпаки, у нього можуть виникнути негативні думки про себе, почуття провини через непорозуміння з іншими. Звичайні способи розслаблення тут є неефективними – аби потурбуватися про себе, йому необхідно звернутися по допомогу до лікаря. Заключна стадія – повне «професійне вигоряння» – трапляється не часто, проте ознаки і симптоми третьої стадії «професійного вигоряння» можуть стати хронічними. Можуть виникати медичні проблеми на кшталт виразки шлунку, гіпертонії чи депресії. У такому випадку втручання лікаря є невідкладним з метою збереження здоров'я зимівника. За період нашого десятирічного дослідження нам відомі три випадки виникнення третьої стадії «професійного вигоряння» у зимівників. Увага лікаря на станції повинна спрямовуватися в

першу чергу на тих зимівників, які мають високий рівень «професійного вигоряння».

5.4. Врахування вікових психологічних відмінностей зимівників при відборі до антарктичної експедиції

Лонгітюдне психологічне дослідження, проведене протягом 10-ти років, довело, що при відборі зимівників до участі в УАЕ слід враховувати вікові психологічні відмінності кандидатів. У ході роботи, провівши достатню кількість досліджень за допомогою описаних вище методик, ми визначили рівні психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики в різних вікових групах (Див. табл. 5.27).

Таблиця 5.27

Рівні психологічної готовності у різних вікових групах (за шкалами проведених методик)

Складові готовності	Методики	Шкали методик	Старша вікова група	Середня вікова група	Молодша вікова група	Висновки по групах
1	2	3	4	5	6	7
Психологічна складова	Г. Айзенка Я. Стреляу В. Русалова ВВНД	Показники властивостей НС	високий	високий	високий	Висок. у всіх групах
Мотиваційна складова	Б. Басса	Спрямованість на справу	достатній	достатній	достатній	Кращий пок-ик у старш. групі
		Спрямованість на колектив	достатній	достатній	задовільн.	
		Спрямованість на себе	високий	достатній	достатній	
	О. Потьомкіної	Результат	достатній	високий	високий	Кращий пок-ик у старш. і серед. групах
		Праця	високий	високий	високий	
		Процес	достатній	високий	високий	
		Свобода	достатній	високий	високий	
		Альтруїзм	високий	достатній	високий	
		Влада	достатній	задовільн.	задовільн.	
		Егоїзм	високий	високий	задовільн.	
	Гроші	високий	високий	задовільн.		
	А. Маслоу	Базові потреби	високий	високий	достатній	Кращий пок-ик у старш. групі
		Соціальні потреби	достатній	достатній	достатній	
Пізнавальні потреби		високий	достатній	достатній		
Самоактуа		достатній	достатній	достатній		

		лізація				
	2	3	4	5	6	7
	С. Пісса	Духовний мотив	достатній	достатній	достатній	Кращий пок-ик у старш. групі
		Соціальний мотив	достатній	достатній	достатній	
		Матеріальний мотив	високий	достатній	достатній	
Характерологічна складова	Н. Рейнвальд	Організованість	високий	високий	високий	Кращий пок-ик у старш. і серед. групах
		Працелюбність	високий	високий	високий	
		Колективізм	високий	високий	достатній	
		Допитливість	високий	високий	високий	
Адаптаційна складова	САН	Самопочуття	високий	високий	високий	Висок. у всіх групах
		Активність	високий	високий	високий	
		Настрій	високий	високий	високий	
	Дж.Тейлора	Тривожність	високий	високий	високий	Висок. у всіх групах
	Т. Немчина	Нервово-психічна напруга	високий	високий	високий	Висок. у всіх групах
	В. Бойка	Напруження	високий	достатній	високий	Кращий пок-ик у старш. групі
		Резистенція	достатній	задовільн.	задовільн.	
		Виснаження	високий	задовільн.	достатній	
	ПРОГНОЗ	Нервово-психічна стійкість	високий	достатній	високий	Кращий пок-ик у молод. групі
Соціально-психологічна складова	К. Томаса	Співпраця	достатній	достатній	достатній	Дост. у всіх гр.
	Т. Лірі	Автритарність	достатній	достатній	достатній	Кращий пок-ик у старш. групі
		Агресивність	високий	достатній	достатній	
		Дружелюбність	достатній	достатній	достатній	
		Альтруїзм	достатній	достатній	достатній	
Підсумок	Всі методики	Всі шкали	Рівні: вис. – 22 дост. – 15 задов. – 0	Рівні: вис. – 17 дост. – 17 задов. – 3	Рівні: вис. – 16 дост. – 16 задов. – 5	Кращий пок-ик у старш. групі

Рівні готовності були визначені нами як високий, достатній і задовільний, згідно результатів проведених методик.

Таким чином, проаналізувавши дані таблиці, робимо наступні висновки. Із 3-х виділених і представлених вікових груп найкращий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники старшої вікової групи (46-64 pp.). З 37-ми шкал проведених методик на першому

зрізі вони мають за 22-ма шкалами показники високого рівня, за 15-ю шкалами – показники достатнього рівня, показники задовільного рівня не мають зовсім.

Представники середньої вікової групи (35-45 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 17-ть, за 3-ма шкалами – показники задовільного рівня. Зимівники молодшої вікової групи (22-34 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 16-ть, за 5-ма шкалами – показники задовільного рівня.

У цілому, за результатами проведення діагностики кандидатів на участь в УАЕ (1-й зріз дослідження), можна зафіксувати достатній рівень готовності зимівників до участі в УАЕ. Хоча старша група зимівників продемонструвала найкращий результат, існують деякі вікові відмінності показників готовності по виділених нами складових. Так, що стосується психофізіологічних показників готовності, вони є високими у всіх вікових групах. Показники мотиваційної готовності є найкращими (із значною перевагою) у зимівників старшої вікової групи, характерологічної складової – рівною мірою представлені у зимівників старшої і середньої вікових груп. Відсутність тривожності має високий рівень у всіх вікових групах, інші високі показники адаптаційної складової мають представники старшої і молодшої вікових груп. Показники соціально-психологічної складової є найкращими у зимівників старшої вікової групи. Це результати першого зрізу проведених методик.

Які результати демонструють зимівники різних вікових груп у динаміці, представимо у таблиці 5.28. У таблиці представлений результат зведення даних динаміки показників шкал методик за 2-ма зрізами: перший – в період початку експедиції, другий – після проведення на станції «Академік Вернадський» півроку експедиції.

Аналіз результатів проведених методик у динаміці дає змогу зробити висновки про те, що найкращі показники демонструє також старша вікова група зимівників – це досліджувані 46-64 рр.. Особливо яскраво проявляється перевага представників старшої групи у результатах методик, що стосуються мотиваційної і соціально-психологічної складових психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Такий факт може мати своє пояснення через вікові особливості представників старшої групи, а саме: люди віку 45-64 рр. мають більш високий рівень соціальної і професійно-результативної мотивації, а також більший досвід спілкування, високий рівень толерантності, емпатії, вміння спілкуватися в незвичних, екстремальних умовах.

У представників старшої вікової групи із 46-ти проаналізованих шкал проведених по 2-х зрізах методик найкращий результат продемонстровано за 22-ма шкалами, у зимівників середньої вікової групи – за 14-ю шкалами, у членів молодшої вікової групи – за 10-ю. Вікові відмінності за складовими готовності є такими: за психофізіологічною складовою найкращі показники динаміки демонструють представники молодшої вікової групи (їх показники найбільш стабільні); за мотиваційною складовою – найкращу динаміку мають зимівники старшої групи (їх показники за цією складовою не тільки не погіршилися, а навіть стали краще); за складовою характеру найкращу динаміку показників

демонструють представники старшої групи, а динаміку показників акцентуацій характеру спостерігаємо у зимівників середньої групи.

Таблиця 5.28

Динаміка середніх балів показників шкал методик за результатами різних вікових груп

Методика	Шкали методик	Старша група			Середня група			Молодша група			Кращий рез-т
		1зр	2зр	різн	1зр	2зр	різн	1зр	2зр	різн	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Г. Айзенка	Інтро-екстраверсія	12,6	11,4	-1,2	14,2	12,4	-1,8	13,2	12,4	-0,8	Мол. група
	Нейротизм	7,6	9,9	2,3	5,9	7,3	1,4	6,4	7,3	0,9	Мол. група
Басса	Спрямованість на себе	8,1	8,9	0,7	9,1	8,7	-0,4	10,0	9,3	-0,7	Мол. група
	на колектив	10,9	11,8	0,9	11,5	10,0	-1,5	9,4	8,6	-0,8	Стар. група
	на справу	11,9	12,5	0,6	12,2	11,6	-0,6	11,1	10,6	-0,5	Стар. група
Потьомкіної	Результат	12,6	14,4	1,8	13,1	12,5	-0,6	14,3	14,1	-0,2	Стар.
	Праця	14,2	13,1	-1,1	13,2	12,2	-1,0	13,4	11,3	-2,1	Стар.
	Процес	12,0	13,6	1,6	14,1	12,7	-1,4	13,7	12,1	-1,6	Стар.
	Свобода	12,6	14,0	1,4	14,8	13,8	-1,0	14,9	14,0	-0,9	Стар.
	Альтруїзм	13,6	13,7	0,1	12,8	13,0	0,2	13,7	12,0	-1,7	Стар.
	Влада	8,2	9,7	1,5	7,4	7,9	0,5	7,8	7,5	-0,3	Стар.
	Егоїзм	4,8	6,4	1,6	6,6	6,1	-0,5	8,7	10,1	1,4	Серед
Маслоу	Гроші	5,0	5,4	0,4	4,5	6,3	1,8	8,3	6,8	-1,6	Мол.
	Базові потреби	11,0	13,0	1,0	10,3	12,5	2,5	15,0	14,8	-0,2	Серед група
	Соціальні потреби	17,8	20,5	2,7	12,7	17,8	5,3	15,5	20,2	4,7	Стар. група
	Пізнаваль. потреби	19,0	15,4	-4,6	17,0	23,5	6,5	16,3	15,4	-0,9	Серед група
Рісса	Самоактуалізація	12,4	16,5	4,1	12,8	11,5	-1,3	14,2	14,6	0,4	Стар. група
	Духовний мотив	12,2	12,7	0,5	12,1	12,2	0,1	13,3	14,0	0,7	Мол. група
	Соціальний мотив	11,7	13,0	1,3	11,5	12,8	1,3	12,9	13,4	0,5	Мол. група
Рейнвальд	Матеріальний мотив	9,8	11,3	1,5	11,5	13,2	1,7	10,3	10,6	0,3	Мол. група
	Організованість	13,3	17,6	4,3	14,0	15,1	1,1	13,8	13,0	-0,8	Стар. група
	Працелюбність	16,5	16,6	0,1	15,1	15,9	0,8	13,8	14,1	0,3	Стар. група
Рейнвальд	Колективізм	14,1	15,3	1,2	14,7	15,2	0,5	13,9	13,3	0,6	Стар. група

Продовження таблиці 5.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Рейн вальд	Допитливість	14,5	16,0	1,5	13,1	14,3	1,2	12,0	12,3	0,3	Стар. група
Шмішека	Застрагання	9,6	11,7	2,1	10,2	10,0	-0,2	10,4	10,5	0,1	Серед група
	Педантизм	9,1	9,6	0,5	8,3	8,8	0,5	8,8	9,5	0,7	Серед група
	Тривожність	9,3	9,6	0,3	4,9	4,8	-0,1	6,6	6,7	0,1	Серед група
	Дистимність	9,6	10,4	0,8	9,3	8,7	-0,6	8,7	8,9	0,2	Серед група
	Збудливість	9,2	9,4	0,2	9,1	7,9	-1,2	7,8	7,9	0,2	Серед група
САН	Самопочуття	58,4	58,4	0	56,0	56,6	0,6	54,6	55,9	1,3	Стар. група
	Активність	56,9	54,8	-2,1	53,9	50,2	-3,7	54,2	53,5	-0,7	Стар. група
	Настрій	53,5	60,8	7,3	53,0	54,4	1,4	54,9	58,5	3,6	Стар.
Тейлора	Тривожність	7,5	7,9	0,4	3,1	5,2	2,1	5,3	4,5	-0,8	Мол. група
Немчина	Нервово-психічна напруга	33,6	39,1	5,5	33,9	32,8	-1,1	32,5	34,8	2,3	Серед група
Бойка	Напруження	0,7	4,3	3,6	4,2	3,2	-1,0	3,5	3,4	-0,1	Серед група
	Резистенція	5,0	8,7	3,7	8,0	6,7	-1,3	6,9	7,3	0,4	Серед група
	Виснаження	3,0	6,0	3,0	6,1	5,4	-0,7	4,7	5,1	0,4	Серед група
ПРОГНОЗ	Високий і хороший рівні (у%)	100	100	0	100	93,4	-6,6	100	89,6	-11,4	Стар. група
Дембо Рубінштейн	Самооцінка	7,4	7,1	-0,3	8,1	6,9	-1,2	8,0	7,2	-0,8	Стар. група
Соціометрія	Соц. статус	6,5	7,0	0,5	6,8	6,5	-0,3	6,0	6,1	0,1	Стар. група
Томаса	Суперництво	3,7	3,1	-0,6	5,1	5,6	0,5	3,1	3,6	0,5	Стар. група
	Співробітництво	6,0	6,2	0,2	6,7	7,1	0,4	5,9	5,9	0	Серед група
Лірі	Авторит.	5,3	5,0	-0,3	5,8	5,2	-0,6	5,3	6,1	0,8	Мол
	Агресивн	4,0	6,0	2,0	5,2	5,2	0	4,9	6,2	1,3	Серед
	Дружел.	4,8	7,3	2,5	5,6	6,3	0,7	7,2	8,8	1,6	Стар.
	Альтруіс.	4,6	7,1	2,6	5,2	5,3	0,1	5,7	7,4	1,7	Мол.
Підсумок	Кіль-сть шкал – 46	Найкращих рез-тів – 22			Найкращих рез-тів – 14			Найкращих рез-тів – 10			

Що стосується показників динаміки адаптаційної складової готовності, вони є найкращими у представників старшої і середньої вікових груп. За соціально-психологічною складовою готовності найкращою була динаміка показників також у зимівників старшого віку.

Крім того, у результаті дослідження з'ясовано, що велику роль у готовності зимівників до участі в УАЕ відіграє спрямованість на діяльність. Були виявлені такі види спрямованості, що сприяють формуванню готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах: пізнавальна, гуманістична, професійна, економічна, творча, соціально-суспільна.

Пізнавальна спрямованість науковців, дослідників Антарктики проявляється у потребі в постійному розширенні свого світогляду, у пізнанні навколишнього світу та власної суті явищ природи; в орієнтації на пошук нових знань, ідей, на створення власної картини світу; у схильності до аналізу фактів та подій, до формування власної думки щодо питань життєдіяльності в екстремальних умовах; у прагненні дійти до суті складних проблем науки, поведінки людей, соціальних та природних явищ. Вона проявляється більшою мірою у зимівників молодшого покоління.

Гуманістична спрямованість українських полярників проявляється у потребі в альтруїзмі, бажанні приносити своєю діяльністю та поведінкою добро іншим людям і суспільству загалом; схильності до постановки гуманістичних, альтруїстичних цілей у власному житті, поведінці та діяльності; прагненні домагатися гуманістичних результатів у своєму професійному зростанні. Така спрямованість більшою мірою спостерігалась нами у представників середньої вікової групи.

Професійна спрямованість у полярників проявляється у бажанні досягти високого рівня професійної майстерності; орієнтації на пошук і здобуття максимуму необхідної професійно важливої інформації в ізольованих умовах; схильності до постановки важливих професійних цілей (багато хто з зимівників хочуть закінчити наукові дисертації); прагнення досягти значущих результатів у професійній діяльності. При цьому відмічається позитивне емоційне самопочуття при виконанні професійної діяльності. Такий від спрямованості є характерним більш для зимівників старшої та середньої вікових груп.

Економічна спрямованість проявляється у зацікавленості в економічно ефективній індивідуальній діяльності та діяльності установи; в орієнтації на пошук нової економічної інформації, ефективних економічних важелів і стимулів; почуття господарності власної долі. При цьому прагнення до досягнення значних економічних результатів у власній діяльності не є основним, визначальним мотивом діяльності в суворих антарктичних умовах. Така спрямованість визначалась нами у тих зимівників, незалежно від віку, які займаються питаннями технічного обладнання станції.

Творча спрямованість особистості проявляється у бажанні творчо підходити до діяльності; інтересі до творчих пошуків нових знань, фактів, закономірностей досліджуваних явищ; схильності до творчої активності за будь-яких обставин; прагненні досягти нових творчих результатів у поведінці та

діяльності. Така спрямованість є характерною більшою мірою для зимівників середнього віку.

Соціально-суспільна спрямованість українських полярників виявляється у першу чергу в умінні адекватно, без великих психологічних перевантажень, вийти із конфліктних ситуацій, які безумовно виникають під час перебування в ізольованому колективі в умовах депривації. У групі зимівник прагне отримати найбільше задоволення від взаємодії з іншими. При цьому багато його соціальних контактів відбуваються майже автоматично, а до отримуваних «винагород» відноситься підтримання соматичної та психічної рівноваги, а саме: зняття напруги, уникнення психологічно небезпечних ситуацій, отримання визнання, збереження досягнутого рівня поваги. Цим володіють, більшою мірою, представники старшого покоління.

Після повернення з зимівлі полярники проходять зворотній процес реадаптації до звичних умов існування, який відбувається протягом 1-2 місяців. Під час реадаптаційного періоду зимівники проходили медичні обстеження, психологічні дослідження (4-й зріз), багато відпочивали, адаптуючись до змінених, порівняно з Антарктичним материком, природних умов – пора року, часовий пояс, світловий день, кліматичні особливості тощо. У той же час зимівники мали можливість вільно спілкуватися з психологом, обговорюючи проблеми або висловлюючи свої думки стосовно довгого відрядження.

Ефективним методом зменшення негативного впливу життєвих ситуацій на розвиток негативних психоемоційних станів у зимівників в період реадаптації є використання психологічних тренінгів, які є формою активного відновлення навичок доекспедиційної поведінки. Тренінги ми проводили у тижневий період після повернення з експедиції, у спеціально обладнаних приміщеннях, що були надані Національним антарктичним науковим центром МОН України.

Найбільш повно завдання процесу нормальної психологічної реадаптації після зимівлі у малочисельному колективі в умовах Антарктики можуть бути розв'язаними шляхом застосування технологій комплексного вирішення всіх аспектів психологічного та психофізіологічного відновлення особистості, використання ефективних технологій профілактики розладів психоемоційного статусу зимівників після перебування в особливих умовах, а також спеціальної психосоціальної реабілітації, яку проводить лікар за показаннями.

Висновки до 5 розділу

Аналіз отриманих результатів дослідження дозволяє стверджувати, що показником успішності готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики є адаптованість як властивість особистості пристосуватися до змінених фізичних, психофізіологічних і соціально-психологічних умов вважаємо Виділені критерії, рівні і показники адаптованості. Щодо адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці, серед представників старшої вікової групи (зимівники 46-64 рр.) 50% складають зимівники з високою адаптованістю. У цілому 91,7 % становлять особи з

високим та середнім рівнем адаптованості, і лише 8,3 % становлять особи з низьким рівнем адаптованості. Можемо відмітити, що серед представників середньої вікової групи (35-45 рр.) 36,7 % осіб мають середній рівень адаптованості, 33,3% – високий рівень. У цілому 70% осіб мають високий і середній рівень адаптивності, а 30% – низький. Серед представників молодшої вікової групи (22-34 рр.) особи з високим рівнем адаптованості складають 31%, з середнім рівнем – 17,2%, з низьким рівнем – 51,7%.

Таким чином, найбільш адаптованою групою в дослідженні виявилась група старшого покоління: вочевидь, вони мають найбільший досвід адаптації до екстремальних умов, користуються повагою у соціальних стосунках, мають найбільшу кількість таких особистих якостей, що є необхідними для життєдіяльності в умовах Антарктики.

Описано методичні засади проведення психологічного відбору кандидатів в УАЕ з урахуванням вікових особливостей. Найбільш ефективним методом щодо підготовки українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктиди виявлено соціально-психологічний тренінг. Розкрито сутність та фази «професійного вигорання» у зимівників протягом зимівлі.

Доведено, що вік та психологічні особливості особистості начальника УАЕ відіграють значну роль у психологічному кліматі колективу експедиції, а також впливають на процеси адаптації зимівників групи до умов життєдіяльності в Антарктиці. Ті експедиції, які очолювали керівники із старшої вікової групи із переважаючою соціальною та професійно-результативною мотивацією, більш ефективно адаптуються до умов життєдіяльності в Антарктиці. Отже, можемо рекомендувати до відбору кандидатів в УАЕ осіб з визначеними нами показниками за віком (старший, середній), темпераментом (флегматик, сангвінік), переважаючою мотивацією (соціальна, професійно-результативна).

Проаналізувавши рівні психологічної готовності зимівників різних вікових груп за результатами шкал проведених методик, робимо висновки, що найкращий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники старшої вікової групи. Аналіз результатів тих же методик, проведених повторно, дає підстави зробити висновок, що найкращі показники демонструє також старша група зимівників. Особливо переконливо виявляється перевага зимівників старшої групи у тих результатах, що описують мотиваційну і соціально-психологічну складову психологічної готовності зимівників.

Визначено види спрямованості на діяльність, що сприяють ефективності готовності до життєдіяльності в Антарктиці та перевага видів спрямованості у різних вікових групах. Доведено про необхідність заходів щодо реабілітації українських зимівників після повернення із антарктичної експедиції в Україну, з метою зміцнення їх самопочуття та психологічного здоров'я.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації, що є підставою для формулювання таких висновків:

Проведений теоретичний аналіз вітчизняної й зарубіжної наукової літератури засвідчив відсутність спільної думки щодо розуміння поняття психологічної готовності, що закономірно зумовлює і диференціацію поглядів щодо суті, структури і природи психологічної готовності. Загальнонауковий рівень методології дослідження психологічної готовності утворюють синергетичний і системний підходи. Конкретно-науковий рівень методології дослідження психологічної готовності складають життєдіяльнісний, особистісний, функціональний, особистісно-діяльнісний підходи. *Життєдіяльнісний* підхід розкривається через поняття психічних станів, що характеризують життєдіяльність людини як біосоціальної істоти (стан сну, бадьорості, енергії, втоми, напруженості тощо). *Особистісний* підхід трактує готовність як необхідну умову особистісної реалізованості людини в онтогенезі, а також як складову мотиваційної сфери та ґрунтується на психологічних якостях особистості. В основі *функціонального* підходу лежить здатність особи до виконання тих чи інших функцій, в першу чергу, професійних, з наголосом на високий рівень досягнень у діяльності. *Особистісно-діяльнісний* підхід розкривається через погляд на психологічну готовність як складне інтернальне особистісно-діялісне утворення, визначальною ознакою якого є ставлення до себе як до діяча інтерактивних подій та відносин соціумного буття. Наше визначення *психологічної готовності особистості* до життєдіяльності в екстремальних умовах (до яких відносяться умови Антарктики) ґрунтується на особистісно-діялісному підході і трактується нами як *інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність, виникає на основі позитивного ставлення до неї і обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами до даної діяльності, в екстремальних умовах проявляється як стан мобілізації психофізіологічних систем та психологічних сил організму, що забезпечують ефективне виконання необхідних дій.*

На основі здійснення систематизуючої інтерпретації фундаментальних засад і підходів до розгляду психологічної готовності особистості, урахувавши результати теоретичного аналізу сучасних досліджень, побудовано функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, яка складається з методологічно-цільового, змістового, діагностично-порівняльного, та рефлексивно-результативного блоків. Запропонована модель містить структуру професіограми українського зимівника та структуру психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики. Професіограма українського зимівника складається з таких компонентів: опис трудової діяльності (загальні відомості про професію), характеристика функціональних

обов'язків, психологічні якості та властивості особистості, що забезпечують (або перешкоджають) успішності професійної діяльності зимівника на антарктичній станції. Структура психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики містить особисту (психофізіологічна, мотиваційна, характерологічна складові) і функціональну готовність (адаптаційна, інтелектуальна, соціально-психологічна складові), які вміщують відповідні компоненти: психофізіологічна складова – особливості типу нервової системи, темпераменту, конституціональні-фізіологічні і вікові якості; мотиваційна складова – професійно-результативний, пізнавальний, соціальний, базовий (матеріальний) компоненти; характерологічна складова – моральний, емоційний, вольовий, характерологічно-акцентуований компоненти; адаптаційна складова – адаптованість, стресостійкість, протистояння «емоційному вигорянню»; інтелектуальна складова – когнітивний, креативний, орієнтаційний, операційний, оцінювальний компоненти; соціально-психологічна складова – самооцінка, соціометричний рейтинг, комунікативний, міжособистісний компоненти.

Обґрунтовано процедурно-методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики, що передбачало комплексне вивчення кожного окресленого компонента психологічної готовності у зимівників виокремлених вікових груп за допомогою відповідних психологічних інструментів. За основу визначення вікових груп досліджуваних взяті критерії соціально-психологічної теорії поколінь, згідно якої дорослі люди сучасності поділяються на вікові групи в залежності від років народження: покоління, народжене після Другої світової війни у 1947-1967 рр. (старша група досліджених); покоління, народжене у 1968-1987 рр. (середня група); покоління, народжене у 1988-2000 рр. (молодша група).

Проведена діагностика психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації (відповідно виділених складових структури готовності) дала змогу визначити рівні готовності, які були визначені нами як високий, достатній і задовільний. Із 3-х виділених нами і представлених вікових груп найкращий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники старшої вікової групи (46-64 рр.). З 37-ми шкал проведених на першому зрізі методик вони мають за 22-ма шкалами показники високого рівня (59,5%), за 15-ю шкалами – показники достатнього рівня (40,5%), показники задовільного рівня не мають. Представники середньої вікової групи (35-45 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 17-ть (по 45,9%), за 3-ма шкалами – показники задовільного рівня (8,25). Зимівники молодшої вікової групи (22-34 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 16-ть (по 43,2%), за 5-ма шкалами – показники задовільного рівня (13,6%).

Науково обґрунтовано підстави психологічного відбору кандидатів на участь в УАЕ в залежності від вікових і індивідуально-психологічних особливостей зимівників, які можуть стати основою для рекомендації щодо

підбору членів експедицій і призначенню начальників експедицій: оскільки найкращий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники старшої вікової групи, доцільно включати таких зимівників до складу УАЕ в достатньої кількості (не менше 40-45%). Крім того, за нашими даними, ті групи зимівників, які очолювали начальники старшої вікової групи, більш ефективно адаптуються до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці.

Хотілося б звернути увагу науковців та представників влади на те, що необхідно розробити та втілити у практику реабілітації зимівників після довготривалого перебування в екстремальних умовах Антарктики дієвих заходів щодо зміцнення їх соціально-психологічного самопочуття та здоров'я. Мова йде про створення реабілітаційного центру для українських зимівників та санаторно-курортного лікування після річної експедиції до Антарктики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали 8-ї міжнародної наук.-практ. конф., Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2016 р. Кам'янець-Подільський, 2016. 248 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград : Изд-во Ленинградского ун-та, 1968. 339 с.
3. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы: избранные труды. Москва : Наука, 1978. 400 с.
4. Антонова О. Є. Застосування професіографічного підходу до побудови моделі вчителя, здатного працювати з обдарованими учнями // Професіографічний підхід у системі вищої освіти: монографія / колектив авторів / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 125-148.
5. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. Москва : Наука, 1984. 305 с.
6. Аристотель. О душе. Москва : Государственное социально-экономическое издательство, 1937. 180 с.
7. Аристотель. Сочинения: в 4-х т. Т. 4 / Пер. с древнегреч. / общ. ред. А. И. Доватура. Москва : Мысль, 1983. 830 с.
8. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів у вищій школі: навч. посіб. / за ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ : КНТУ, 2007. 528 с.
9. Базалук О. А. Космические путешествия – путешествующая психика : курс лекций. Київ : КНТ, 2012. 424 с.
10. Баклицький І. О. Психологія праці: Підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 655 с.
11. Бахмутова Л. М. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед зимівників у полярних експедиціях в умовах відносної групової ізоляції : матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я», 23-24 листопада 2017 р. Вінниця, 2017. С. 31–36.
12. Бахмутова Л. М. Динаміка самооцінки стану зимівників станції «Академік Вернадський» протягом періоду гострої адаптації та полярної зими : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології», Київ, 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 18. С. 9-21.
13. Бахмутова Л. М. Досягнення та перспективи дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії зимівників у антарктичних експедиціях. *Український антарктичний журнал*. 2016. №15. С. 196-203.
14. Бахмутова Л. М. Ізоляція як соціально-психологічна детермінанта професійної діяльності зимівників Українських антарктичних експедицій : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю «Досягнення сучасної психологічної науки та практики» 28 березня 2019 р. Вінниця, 2019. С. 22-28. <http://library.donnu.edu.ua/er>

15. Бахмутова Л. М. Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 15-24.
16. Бахмутова Л. Соціометричний аналіз структури міжособистісної взаємодії зимівників в українських антарктичних експедиціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 1(22). С. 7-17.
17. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
18. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. [наукове видання]. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ : Либідь, 2003. 278 с.
19. Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии. Москва : Наука, 1990. 399 с.
20. Бехтерев В. М. Роль внушения в общественной жизни. *Природа*. 1990. № 7.
21. Белік Н. О. Розвиток психологічної діяльності фахівців-початківців до ріелторської діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 22 с.
22. Білокінь М. Р. Особливості психологічного стану антарктичних зимівників у малому колективі при тривалій ізоляції : зб. матеріалів VII міжнародної антарктичної конф. «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети», м. Київ, 12-14 травня 2015. Київ, 2015. С. 168-169.
23. Білуха М.Г. Основи наукових досліджень : підруч. для студ. екон. спец. вузів. Київ : Вища школа, 1997. 271 с.
24. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології». Київ, 2016. *Том XI: Психологія особистості*. Випуск 14. С. 5-13.
25. Богоявленська Ю. В., Ходаківський Є. І. Економіка та менеджмент праці : навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 332 с.
26. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі : дис ... док. психол. наук. Запоріжжя, 2011. 455 с.
27. Бондарчук О. І. Організаційно-професійні особливості самоефективності керівників освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 57–69.
28. Бочелюк В. Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації : зб. наук. праць Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» «Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти». Харків, 2003. Вип. 1 (5). С. 351–357
29. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. посіб. Київ : КНТ, 2014. 436 с.
30. Братусь Б. С. Нравственное сознание личности: психологическое исследование. Москва : Знание, 1985. 64 с.
31. Булгакова О. Ю. Психологічна готовність студентів до соціальної взаємодії: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Одеса, 2019. 40 с.

32. Булгакова О. Ю. Теоретико-методологічні основи у визначенні змісту поняття «психологічна готовність». *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 5. С. 60–66.
33. Бурно М. Е. Психопатии. Москва: «Знание», 1976. 64 с.
34. Васильев Я. В. Структура и функции целевого компонента направленности личности : дис. ... докт. психол. наук. Николаев, 2009. 416 с.
35. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 620 с.
36. Ващенко І. В. Конфлікти у діяльності працівників органів внутрішніх справ і шляхи їх подолання (соціально-психологічний аспект) : дис... докт. психол. наук. Харків, 2003. 498 с.
37. Великанов В. Я. Мотивация личности и социальная среда. Київ : «Ризоград», 2012. 196 с.
38. Великий тлумачний словник української мови / за ред. В. Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. 683 с.
39. Виленский И. Л. Креденцер В.В. Тайный смысл эмоций или путь к ЭДЕМу: новые психотехнологии, экральный анализ. Київ : Аратта, 2008. 592 с.
40. Висоцька Л. Г. Психофізіологічні адаптивні зміни у полярників за умов довготривалої антарктичної експедиції. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 5. Вип. 6. С. 66–74.
41. Висоцька Л. Г., Пишнов Г. Ю. Розробка опитувальника щодо моніторингу «Професійної адаптованості» в особливих умовах та можливої дизрегуляції психофізіологічних функцій у зимівників : зб. матеріалів V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011р. Київ, 2011. С. 308–309.
42. Вітвицька С.С. Моделювання як метод системного дослідження та проектування освітнього простору у вищому навчальному закладі. *Моделювання професійної підготовки фахівців в умовах євроінтеграційних процесів*. Монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 15–28.
43. Вознюк О. В. Педагогічна синергетика: генеза, теорія і практика: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 707 с.
44. Володарський Є. Т., Булигіна О.В. Статистичний підхід при оцінці професійної придатності операторів екстремальних видів діяльності : зб. матеріалів VI міжнародної антарктичної конф. «Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства». Київ, 15-17 травня 2013р. Київ, 2015. С. 425–426.
45. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: практикум : навч. посібн. Київ : Каравела, 2006. 280 с.
46. Волуйко О. М. Психологічні чинники готовності поліцейських до інновацій у діяльності Національної поліції України: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2019. 23 с.
47. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: психолог. очерк: кн. для учителя. 2-е изд. Москва : Просвещение, 1967. 96 с.

48. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Москва : Наука, 1984. Т.4. 453 с.
49. Гален // Європейський словник філософій. Лексикон неперекладностей. / Наукові керівники проєкту: Б. Кассен і К. Сігов. Київ: Дух і літера, 2009. Т. 1. С. 297–298, 534–536.
50. Галус О. М. Професійна адаптація студентів в умовах ступеневого педагогічного ВНЗ : монографія. Хмельницький : ХГПА, 2007. 473 с.
51. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
52. Ганнушкин П. Я. Избранные труды. Москва : Медицина, 1964. 292 с.
53. Гармаш Т. А. Педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців із логістики до управлінської діяльності. *Науковий вісник Південноукраїнського університету ім. К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*. 2017. № 5. С. 17–21.
54. Генсон Р., Генсон Ф. Незламність. Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2019. 272 с.
55. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология индивидуальных различий. Москва : АСТ, 1982. 720 с.
56. Гилл Ф., Мюррей У., Файт М. Практическая оптимизация. Москва : Мир, 1985. 509 с.
57. Гожик П. Ф. Полярні дослідження у світлі ідей творця теорії ноосфери. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 7–10.
58. Гожик П. Ф., Литвинов В. А., Маланчук В. М. Двадцять років в Антарктиці: основні досягнення та перспективи. *Український антарктичний журнал*. 2015. № 14. С. 9–23.
59. Гожик П. Ф., Литвинов В. А., Маланчук В. М. Хід виконання державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011-2020 рр. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 11–20.
60. Головаха Е. И., Кроник А. А. *Психологическое время личности*. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с.
61. Голубев Д. М. Русские в Антарктике. Москва : Государственное издательство культурно-просветительной литературы, 1949. 72 с.
62. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Рівне: Волин. береги, 2011. 376 с.
63. Горбунова В. В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота*. 2005. № 3. С. 18–23.
64. Гордєєв А. Д. Розробка інформаційної технології процесу професійного відбору операторів екстремальних видів діяльності. *Технологический аудит и резервы производства*. 2016. № 5/1(31). С. 11–16.
65. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис... канд. психол. наук. Харків, 2008. 19 с.
66. Горностай П. П. Психологія особистості: словник – довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

67. Горностай П. П. Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1988. 149 с.
68. Горностай П. П. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. : за наук. ред. П. П. Горностая : Нац. академія пед. наук України, Інст-т соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 252 с.
69. Даниленко Н.В. Теорія інстинктів В.І. Гарбузова як ресурс особистості : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. «Харківський осінній марафон психотехнологій». Харків, 26 жовтня 2019 р. Харків: Діса плюс, 2019. С. 99–102
70. Дворнік М. В. Система діагностики психофізіологічного стану оператора : зб. матеріалів V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011р. Київ, 2011. С. 265–266.
71. Дельеж Р. Нариси з історії антропології: Школи, автори, теорії / Пер. з фр. Євгена Марічева. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 488 с.
72. Деркач А. А., Кузьміна Н. В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. Москва : РАУ, 1990. 32 с.
73. Дерріда Ж. Структура, знак і гра в дискурсі наук про людину. Письмо та відмінність. Київ, 2004. С. 563.
74. Деряпа Н. Р. Человек в Антарктиде. Ленинград : Медицина, 1981. 184 с.
75. Деряпа Н. Р. Природа Антарктиды и акклиматизация человека. Ленинград : «Наука», 1965. 156 с.
76. Деряпа Н. Р. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека в Антарктиде. *Антарктика*. Москва, 1988. № 27. С. 203–218.
77. Джонсон А. Г. Тлумачний словник з соціології. Пер. з англ. за наук. ред. В. Ісаєва, А. Хороного. Львів : Вид. Центр Львівського нац. ун-ту, 2003. 480 с.
78. Дмитрієва С. М. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навч.-метод. посіб. / Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова та ін. Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
79. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2018. 36 с.
80. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки*. Херсон, 2017. Вип. 3. С. 56–68.
81. Егидес А. П. Психологическая концепция конфликтного общения. *Психологический журнал*, 1984. Т.5. № 5.
82. Євсюков О.П. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедев та ін. : за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.

83. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН*. Київ, 2010. № 4. С. 66–73.
84. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості : навч. посіб., 3-те вид. Київ: Освіта України, 2009. 364 с.
85. Замана В.М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / В.М. Замана, Г.П. Воробйов, П.П. Ткачук та інші. Львів : АСВ, 2012. 404 с.
86. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
87. Запухляк О. З. Вплив акцентуацій характеру особистості на агресивність у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
88. Зацарний В. В., Праховнік Н. А., Землянська О. В., Зацарна О. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. Київ : НТУУ «КПІ» ІЕЕ, 2016. Електронне видання: URL: <http://ela.kpi.ua/kandle/123456789/18263>
89. Зінь Е.К. Регіональна економіка. Київ : Професіонал, 2008. 528 с.
90. Зязюн І. А. Естетична регуляція ціннісної свідомості. *Теоретичні та методичні засади неперервної мистецької освіти* : зб. матеріалів наук.-методич. семінару. Чернівці : Зелена Буковина, 2006. С. 12–34.
91. Іванюта О. В., Яницька О. Ю. Енциклопедія психологічних тестів : навч. посіб. Львів, 2011. 293 с.
92. Ільїн В. М., Горго Ю. П., Моїсеєнко Є. В. Біоритмологічні особливості змін функціонального стану організму людини в початковий період адаптації до умов Антарктики. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Медицина*. № 581. Вип. 5. Харків, 2003. С. 54–55.
93. Каламаж Р. В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 16. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012>
94. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : монографія. Острого : Вид-во НаУОА, 2009. 404 с.
95. Каламаж Р. В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острого, 2009-А. Вип. 12. С. 100–115.
96. Кальницька М. А. Теоретичні підходи до визначення соціальної сфери та особливості її функціонування в Україні. *Економіка і суспільство*. 2017. Випуск 10. С. 529–534.
97. Карамушка Л. М. Психологічні засади організаційного розвитку : монографія / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Кировоград: Імекс – ЛТД, 2013. 206 с.
98. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління змінами в освітніх організаціях: навч.-метод. посіб. Біла Церква: КОПОПК, 2008. 76 с.
99. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 424 с.

100. Карамушка Л. М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності і (на матеріалі діяльності комерційних організацій) : монографія / Л. М. Карамушка, М. Г. Ткалич. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2009. 260 с.
101. Карамушка Л. М., Філь О. А. Формування конкурентно-здатної управлінської команди (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія. Київ: Фірма «ІНКОС», 2007. 268 с.
102. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2006. С. 210–217.
103. Карчевський І. Р. Проблемна міжособистісна взаємодія особливого складу військової частини та особливості її діагностики і попередження : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2005. 189 с.
104. Керницький О. М. Теоретичний аналіз проблеми формування психологічної готовності курсантів-льотчиків до військово-професійної діяльності. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2003. № 14. С. 50–59.
105. Кирюшатова Т. Г. Модели и алгоритмы информационной поддержки принятия решений при формировании коллективов : дис. ... канд. психол. наук. Херсон, 2005. 183 с.
106. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія. Київ : «Слово», 2013. 640 с.
107. Клименко С. М., Шевчук Н. В. Теоретичні аспекти адаптивності за сучасних умов діяльності підприємств. *Інноваційна економіка*. 2018. № 74. С. 54–59.
108. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
109. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
110. Климчук В.О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 294 с.
111. Книппенберг Д. А., Хогг М. А. Лидерство и власть. Процессы идентичности в группах и организациях / Пер. с англ. Харьков : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2012. 408 с.
112. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Львів, 2017. 23 с.
113. Кокун О.М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

114. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Вип. 7. С. 182–190.
115. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
116. Кокун О. М. Сучасні тенденції психофізіологічного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч. 1. С. 244–256.
117. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.
118. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія. Харків : Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.
119. Коляньчик А. Мотивация замысла // под ред. А. Коляньчик, Б. Войцишке. Пер. с польск. Харків : «Гуманитарный центр», 2015. 344 с.
120. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України. Київ : Столиця, 1996. 54 с.
121. Копець Л. І. Класичні експерименти в психології : навч. посіб. Київ : Вид-во «Київо-Могилянська академія», 2010. 283 с.
122. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 578с.
123. Костюк Г. С. Вікова психологія. Київ: Рад. школа, 1976. 270 с.
124. Костюк Г. С. Навчання і розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1968. 45 с.
125. Костюк Г. С. Про роль спадковості, середовища і виховання в психічному розвитку дитини. *Праці республіканської наукової конференції з педагогіки і психології* : за заг. ред. проф. Г.С. Костюка. Київ : Радянська шк., 1941. Т.2: Психологія. С. 3–35.
126. Костюк Г. С. Психологія : посібник для студентів педагогічних вузів / за ред. Г.С. Костюка. Київ: Рад. школа, 1968. 572 с.
127. Костюк Г. С. Умови і рушійні сили становлення особистості. *Проблеми подальшого розвитку педагогічних і психологічних наук у світлі рішень XXV зїзду КПРС* : тези республіканських наукових конференцій / С.Д. Максименко, Г.О. Балл та ін. Київ, 1977. Вип. 3. С. 5–7.
128. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
129. Кремень В.Г. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. Київ : Педагогічна думка, 2016. 448 с.
130. Крутій К. Л., Зданевич Л. В. Огляд емпіричних досліджень щодо стратифікації сучасного дошкільного дитинства. *Development and modernization*

- of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine* : collective monograph. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 2. P. 56–71.
131. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. Київ : Кондор, 2003. 192 с.
132. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. Київ : КНЕУ, 2003. 367 с.
133. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової корекції : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
134. Кузовик В. Д., Гордєєв А. Д. Особливості оцінювання психофізіологічного стану учасників полярних експедицій : зб. тез доп. VI міжнародної антарктичної конф. «Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства». Київ, 15-17 травня 2013 р. Київ, 2013. С. 404–405.
135. Кузовик В. Д., Дородько Е. А. Средства оценки психофизиологического состояния полярников : зб. тез доп. V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011. Київ, 2011. С. 311–312.
136. Кузовик Д. В., Моїсеєнко Є. В., Литвинов Є. В. Технології медичного обстеження і реабілітації : навч. посіб. Житомир : ПП «Рута», 2014. 214с.
137. Кулініч І. О. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 292 с.
138. Кучеренко С. М. Определение психологической готовности личности к профессиональной деятельности : дис. ... канд. психол. наук. Харьков, 2000. 172 с.
139. Ладлэм Г. Капитан Скотт = Captain Scott / Пер. с англ. В. Голанта. Ленинград : Гидрометеиздат, 1989. 288 с.
140. Ластовченко В. Б., Моїсеєнко Є. В., Пишнов Г. Ю. Психофізіологічні показники як критерії розвитку втоми при фаховій діяльності людини в Антарктиці : зб. наук. праць Інституту мед. праці (до 75-річчя з дня створення). Київ : Інститут медицини праці ім. І. Ю. Куддієва, 2003. № 34. Т. 2. С. 621– 633.
141. Ларссен Е. Б. Пекельний тиждень. Сім днів на повну силу. Харків : Моноліт-Bizz, 2016. 232 с.
142. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва : Политиздат, 1989. 304 с.
143. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. Київ : Вища школа, 1981. 392 с.
144. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва : Наука, 1977. 304 с.
145. Леонтьев А.А. Единицы и уровни деятельности. *Вестник МГУ*, серия №14 «Психология», 1978. № 2.
146. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... докт. психол. наук. Донецьк, 2008. 481 с.
147. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. Руководство для врачей. Ленинград : Медицина, 1979. 336 с.

148. Лиман А. А., Приходько І. І., Морозова Л. В. Визначення структури психологічної готовності до ризику військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*, 2019. № 4 (71). С. 117–125.
149. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Прогресс, 1984. 445 с.
150. Мадяр С.-А. Й., Ковалевская Е. Э., Моисеенко Е. В. Выразительный, познавательный и коммуникативный уровни цветопреференции человека как показатели оценки психологических особенностей личности. *Український антарктичний журнал*, 2013. № 12. С. 323–334.
151. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : навч.-метод. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
152. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
153. Максименко С. Д. Загальна психологія / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
154. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-є вид., перероб. та доп.: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
155. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*, 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.
156. Максименко С. Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д.Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.
157. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. До питання методології когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія і педагогіка*, 2013. Вип. 24. С. 3–6.
158. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки Національного Університету «Острозька академія». Серія Психологія і педагогіка*, 2010. Вип. 14. С. 3–10.
159. Малхазов О. Р. Психологія праці : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
160. Марков К. К. Путешествие в Антарктиду. Москва : Изд-во МГУ, 1957. 222 с.
161. Маслов В. І. Концептуальні засади побудови, зміст і структура орієнтованої моделі функціональної компетентності керівників навчальних закладів. *Післядипломна освіта в Україні*, 2009. №2. С. 3–10.
162. Маслоу А. Самоактуалізація. *Психологія личности: тексты* / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтера, А. А. Пузырева. Москва : Мысль, 1982. С.108–117.
163. Матласевич О. В. Психологія розвитку педагогічних здібностей у контексті культурно-історичної парадигми українських вищих навчальних

- закладів XVI-XVIII століття : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Острог, 2020. 48 с.
164. Матохнюк Л. О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
165. Матусов А. Л. Аклиматизация и патология человека в Антарктиде / А. Л. Матусов, Н. Р. Деряпа, И. Ф. Рябинин и др. // Медицинские исследования в арктических и антарктических экспедициях: труды НИИ Арктики и Антарктики. Т. 29. Ленинград : Гидрометеиздат, 1971. С. 13–38.
166. Матусов А. Л. Социально-гигиенические аспекты адаптации человека в Антарктиде // Адаптация человека в особых условиях обитания. Ленинград : Гидрометеиздат. 1978. С. 11–16.
167. Матусов А. Л. Условия жизни и состояния здоровья участников полярных экспедиций. Ленинград : Гидрометеиздат, 1979. 232 с.
168. Матусов А. Л., Рябинин И. Ф. Основные итоги изучения адаптации человека в условиях Антарктиды / 25 лет Советской антарктической экспедиции. Ленинград : Гидрометеиздат, 1983. С. 158–169.
169. Матусов А. Л., Рябинин И. Ф., Бизюк А. П. и др. Неврозы и невротические расстройства у участников Советских антарктических экспедиций. Антарктика. Москва : Наука, 1984. С. 155–164.
170. Медико-психологічна реабілітація учасників АТО в санаторно-курортній мережі (клінічна настанова) / за ред. Михайлова Б. В. Київ-Харків : вид-во ХМАПО, 2015. 70 с.
171. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів : монографія / за наук. ред. Л. А. Найдьонові, Н. І. Череповської. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.
172. Мельников В. А. Практикум по основам психологии: Тексты и хрестоматия. Симферополь : «СОНАТ», 1997. 254 с.
173. Методика поліхромно-адаптаційної біорегуляції психофізіологічного стану людини (методичні рекомендації) / за ред. Мадяр С.-А. Й., Моїсеєнко Є. В., Пишнов Г. Ю. та ін. Київ : Український центр наукової медичної інформації і патентно-ліцензійної роботи, 2006. 32 с.
174. Мешко Г. М., Мешко О. І. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine : Collective monograph. Vol. 2. Lublin: Izdevniecība "Baltija Publishing", 2017. P. 206–223.
175. Мирошниченко О. А. Роль темперамента зимовщика в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности в Антарктике. *Наука і освіта. Психологія*. Одеса, 2016. № 7. С. 126–133.
176. Михайло Ю. Ф. Соціологія культури. Київ : Кондор, 2006. 302 с.
177. Михайлов Б. В., Богомолец О. В., Вінчук Н. О., Мірошниченко О. А. та ін. Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та інших

- надзвичайних ситуацій: клінічна настанова / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Харків-Київ: «Укрпрофоздоровниця», 2019. 152 с.
178. Михлюк Е. І. Вплив акцентуацій особистості на успішність професійної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: Національний університет цивільного захисту України. 2012. Вип. 12, Ч. 2. С. 11–18.
179. Мірошниченко О. А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навч.-мет. посіб. Житомир : Рута, 2020. 360 с.
180. Мірошниченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 87–93.
181. Мірошниченко О. А. Вікові відмінності психологічних особливостей українських зимівників в процесі адаптації до життєдіяльності в Антарктиці. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. Вип. 34. С. 180–184.
182. Мірошниченко О. А. Готовність зимівників до виконання професійних обов'язків в Українській антарктичній експедиції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2020-A. VIII (93). P. 61–65.
183. Мірошниченко О. А. Готовність українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph*. Maria Curie-Skłodowska Universit. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 1. P. 242–259.
184. Мірошниченко О. А. Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2018. 156 с.
185. Мірошниченко О. А. Дослідження психологічних особливостей характеру зимівників українських антарктичних експедицій. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 300–306.
186. Мірошниченко О. А. Короткий курс клінічної психології : навч.-метод. посіб. для студентів ЦПОДП спеціальності «Психологія». Житомир : Рута, 2016-Б. 156 с.
187. Мірошниченко О. А. Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2017-А. 144с.
188. Мірошниченко О. А. Нейродинамічні та соціально-психологічні особливості адаптації зимівників // *Український антарктичний журнал*. 2015. № 14. С. 205-216.
189. Мірошниченко О. А. Мотивація українських зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015-А. Вип. 6. С. 22–28.
190. Мірошниченко О. А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Український антарктичний журнал*. 2014-А. № 13. С. 265–274.

191. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015-Б. 155 с.
192. Мірошніченко О. А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2014-Б. №8 СХХV. С. 123–128.
193. Мірошніченко О. А. Роль вікових відмінностей індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників у процесі адаптації до екстремальних умов. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021-А. № 3. С. 63–67.
194. Мірошніченко О. А. Роль спрямованості особистості в адаптації до порушень динаміки між організмом і середовищем. *Український антарктичний журнал*. 2012. № 10-11. С. 370–374.
- 195.** Мірошніченко О. А. Роль психологічної готовності особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2018-А. № 7-8. С. 77–82.
19. Мірошніченко О. А. Роль ціннісно-мотиваційної сфери особистості в процесі адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021-Б. Вип. 14 (59). С. 61–71.
197. Мірошніченко О. А. Соціально-професійна орієнтація майбутнього вчителя. *Наукові праці Донецького національного технічного університету. Серія: Педагогіка, психологія і соціологія*. 2010. Випуск № 7 (167). С. 117–122.
198. Мірошніченко О. А. Формування особистості майбутнього вчителя іноземних мов на основі діяльнісного підходу. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2011. № 6/СП. С. 163–166.
199. Мірошніченко О. А. Формування соціально-значущих якостей майбутнього вчителя : дис. ... канд. пед. наук: Житомир, 2008. 288 с.
200. Мірошніченко О. А. Цінності та ідеали особистості як основа формування соціально значущих якостей майбутнього вчителя. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2010. № 4–5/LXXXII. С. 115–120.
201. Мірошніченко О. А., Бахмутова Л. М. Діагностика вікової диференціації мотиваційної складової професійної діяльності в екстремальних умовах антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 64–75.
- 202.** Мірошніченко О. А., Бахмутова Л. М. Динаміка типів мотивацій до професійної діяльності в українських антарктичних експедиціях серед зимівників різних вікових груп. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во На УОА, 2023. С. 53–59.
203. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П. Врахування індивідуально-психологічних особливостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх спеціалістів. *Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу :*

матеріали всеукр. наук.-практ. конф. в 2 ч., м. Житомир, 16 бер. 2018 р. Житомир, 2018. Ч. 2. С. 37–42.

204. Мірошниченко О. А., Гуцуляк О. П. Застосування психологічного інструментарію до дослідження індивідуально-типологічних особливостей майбутніх фахівців. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie, Prešove, 18 Mája 2018. Prešove, 2018. P. 201–211.*

205. Мірошниченко О. А., Гуцуляк О. П. Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка. 2020. № 3. С. 26–33.*

206. Мірошниченко О. А., Гуцуляк О. П., Марченко О. В. Впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у психологічну підготовку та реабілітацію зимівників. *Український антарктичний журнал. 2017. № 16. С. 178–187.*

207. Мірошниченко О. А., Моїсеєнко Є. В., Литвинов В. А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів екстремальних умов діяльності : підручник. Житомир: Рута, 2015. 296 с.

208. Мірошниченко О., Пасічник І. Вікові особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Проблеми сучасної психології : збірн. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 228–252.*

209. Мірошниченко О. А., Пасічник І. Д. Готовність українських зимівників до життєдіяльності на антарктичній станції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020-А. № 10 (55). С. 58–67.*

210. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. № 2. С. 42–46.*

211. Моїсеєнко Є. В. Механізми дизадаптації та комплексна патогенетична корекція порушень функціональних систем людини в Антарктиці : автореф. дис. ... докт. мед. наук. Київ, 2008. 53 с.

212. Моїсеєнко Е. В., Молков В. П., Черный С. В., Пышнов Г. Ю. Пути совершенствования технологии мониторинга психических и психофизиологических функций зимовщиков станции Академик Вернадский : зб. тез доп. V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011р. Київ : НАНЦ. С. 292–293.

213. Моїсеєнко Є. В., Трінька І. С., Самисько Д. Б. Вимоги до стану здоров'я водолазів та визначення придатності до роботи у підводних умовах : метод. реком. Київ, 2016. 96 с.

214. Моїсеєнко Є. В. Вимоги до стану здоров'я та медичного обстеження фахівців експедиційної діяльності української національної антарктичної програми : метод. реком. Київ, 2006. 35с.

215. Моїсеєнко Є. В., Міліневський Г. П., Пишнов Г. Ю. Соціально-психологічні умови на антарктичній станції та їх вплив на стан здоров'я членів експедиції / за ред. Максименка С. Д. : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. 7. Ч. 1. С. 286–294.
216. Моїсеєнко Е. В. Особенности адаптации человека к условиям Антарктики : материалы II международ. науч.-практ. конф. «Природная среда Антарктики: современное состояние изучености». Нарочь, Республика Беларусь, 18-21 мая 2016. Минск : «Конфидо», 2016. С. 258–264.
217. Моїсеєнко Є. В., Мадяр С.-А. Й., Ковалевська О. Е, Галузинський О. А. Експресія особистісних психофізіологічних характеристик зимівників у процесі тривалої адаптації до умов Антарктики : зб. тез доп. VII міжнародної антарктичної конф. «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети». Київ, 12-14 травня 2015 р. Київ : НАНЦ, 2015. С. 173–174.
218. Моїсеєнко Є. В., Мірошніченко О. А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи : навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 174 с.
219. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
220. Моляко В. А. Психологические проблемы творческой одаренности. Київ : Знание, 1995. 52 с.
221. Мороз Л. І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2008. 461 с.
222. Мороховська І. Л. Розвиток мотиваційних складових професійного самовизначення майбутніх психологов : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.
223. Мосов С.П., Охременко О.Р. Соціально-психологічні аспекти професійної адаптації. Київ, Хімджест, 2004. 122с.
224. Мотивация замысла // под ред. А. Коляньчик, Б. Войцишке. Пер. с польск. Харьков : «Гуманитарный центр», 2015. 344 с.
225. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
226. Мясичев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений. *Психологическая наука в СССР*. Москва : Изд-во АПН РСФСР, 1960. Т. II. С. 110–125.
227. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Издательство АН Армянской ССР, 1988. 69 с.
228. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова. Москва : Педагогика, 1990. 403 с.
229. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека. Москва : Просвещение, 1966. 383 с.
230. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Ленинград, 1983. 167 с.

231. Окуленко І. М. Методичні рекомендації щодо організації вивчення рівня психологічної готовності льотних екіпажів до польотів в умовах тривалих перерв між ними. Вінниця : ЗСУ, 2006. 125 с.
232. Окуленко І. М. Психологічна готовність льотного складу до діяльності в умовах тривалих перерв між польотами : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 302 с.
233. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
234. Основы педагогики и психологии высшей школы / Под ред. А. В. Петровского. Москва : МГУ, 1986. 302 с.
235. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Куліковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
236. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. Москва : Медгиз, 1951. 506 с.
237. Парникоза І. Д. Історія української Антарктики / «Експедиція ХХІ». *НАНЦ «Експедиція ХХІ»* (веб-сайт), Київ, 2021. <https://expedicia.org/istoriya-ukrainskoi-antarktiki/>
238. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Вид. Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
239. Пасічник І. Д., Кралюк П. М. Український месіанізм : монографія. Київ : КНТ, 2015. 220 с.
240. Пасічник І. Д. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, М. М. Августюк. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 28. С. 3–16.
241. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 3–9.
242. Пасічник І. Д. *Психологія поетапного формування операційних структур систематизації*. Острог : «Острозька академія», 1997. 188 с.
243. Пелех Ю. В. Теоретико-методологічні засади ціннісно-сміслової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності : дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2010. 534 с.
244. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. Москва : Политиздат, 1982. 255 с.
245. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. Москва : «Прогресс», 1969. 161с.
246. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства* : монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192–200.

247. Пишнов Г. Ю., Висоцька Л. Г. Моніторинг професійної адаптованості людини в умовах Антарктики : зб. тез доп. V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011 р. Київ : НАНЦ, С. 325–326.
248. Пишнов Г. Ю., Висоцька Л. Г., Моїсеєнко Є. В. Обґрунтування вибору тестових методів та оцінка психологічного стану людини при фаховій діяльності в особливих умовах Антарктики. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія* : зб. наук. Інституту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. Т. 7. Вип. 5. Ч. 2. С. 113–123.
249. Пишнов Г. Ю. Підходи до оцінки ступеня вигоряння у осіб з напруженою працею за допомогою логістичних моделей. *Український медичний часопис*. 2011-А. № 3. С. 101–105.
250. Пишнов Г. Ю. Психофізіологічні механізми формування хронічного стомлення при високій напруженості праці : дис. ... докт. мед. наук. Київ, 2012. 396 с.
251. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т.1. Москва : Мысль, 1990. 860с.
252. Платонов І. В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 11. С. 320–326.
253. Платонов К.К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 254 с.
254. Подтикан І.В. Особливості формування мотиваційної сфери особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 9. 2006. С.29–30.
255. Погрібна В. Л. Соціологія професіоналізму : монографія. Київ : Алерта : КТН : ЦУЛ, 2008. 336 с.
256. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологічна підготовка майбутнього викладача як передумова гуманізації і демократизації вищої освіти. *Освіта і управління*. 2006. Т. 9. № 3-4. С. 99–107.
257. Половнікова Ж. Ю. Формування психологічної готовності співробітників охорони до здійснення професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 1998. 22 с.
258. Полудьонна Н. С. Психодіагностика індивідуально-типологічних властивостей майбутніх працівників оперативних підрозділів міліції : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 204 с.
259. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психологічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... докт. психол. наук. Хмельницький. 2004. 421 с.
260. Привалова Н. Н., Сухоруков В. И. Анализ типичных поведенческих паттернов в группах специалистов-зимовщиков с целью прогнозирования эффективности их будущей совместной работы. *Український антарктичний журнал*. 2014. № 13. С. 265–274.
261. Придатко-Долін В.І. 2020. Сквозь шедший тогда снѣгъ. Інтерв'ю для видання «Експедиція XXI». *НАНЦ «Експедиція XXI»* (веб-сайт). Київ. С. 1–15.

262. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 р. № 2961-IV.
263. Психологический статус зимовщиков на украинской антарктической станции Академик Вернадский./ Пышнов Г. Ю., Моисеенко Е. В.// "Science", the European Association of pedagogues and psychologists, International scientific-practical conference of teachers and psychologists, "Science of future" the 5th of March, 2014, Prague (Czech Republic) Vol.2. P.199–201.
264. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
265. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія / Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін. / за ред. Максименка С. Д. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
266. Психофізіологічне забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності: монографія / ред. О. М. Кокун. Київ : Педагогічна думка, 2008. 296 с.
267. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
268. Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій : метод. реком. / за ред. Моисеєнка Є. В. Київ, 2006. 35с.
269. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи науковик досліджень у вищій школі: навч. посіб. Київ, 2003. 116 с.
270. Рейнвальд Н. И. Психология личности. Москва : изд-во Ун-та дружбы народов, 1987. 196.
271. Рибалка В. В. Психологія і педагогіка праці особистості : посібник. Київ : Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.
272. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: посіб. Київ : ІЗМН, 1996. 236 с.
273. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.
274. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
275. Рокич М. Природа человеческих ценностей. *Свободная пресса*. 1973. № 5. С. 20–28.
276. Романовська Д. Д. Формування життєвої та професійної стратегії особистості. *Психолог*. 2005. № 45. С. 3–5.
277. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / отв. ред. Е. В. Шорохова. Москва : Педагогика, 1973. 424 с.
278. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.
279. Савчин М. В. Методологеми психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.
280. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.

281. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 280 с.
282. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. Москва : Наука, 1975. 176 с.
283. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. [2-е вид., перероб. та допов.]. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
284. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.
285. Сміла Н. В. Особливості психологічної готовності майбутнього лікаря до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 22 с.
286. Стреляу Я., Краевски А. Индивидуальный стиль деятельности и сила нервной системы // Психофизиологические вопросы становления профессионала. Москва : Наука, 1974. С.170–176.
287. Сухарева Г. Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста. Москва: Медгиз, 1959. 400 с.
288. Теплов Б. М. Вопросы психологии восприятия и мышления. Москва-Ленинград : Изд-во Известия АПН РСФСР, 1948. 303 с.
289. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу : нав. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 152 с.
290. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтований тренінг : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016-А. 104 с.
291. Технології діагностики і прогнозу психофізіологічного статусу для відбору фахівців до роботи в екстремальних умовах (методичні рекомендації) / укладачі Моїсеєнко Є. В., Мірошниченко О. А., Мадяр С. А. та ін. Київ : вид-во Інституту фізіології ім. О. О. Богомольца. 40 с.
292. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
293. Титма М. Х. Выбор профессии как социальная проблема. Москва : Наука, 1975. 200 с.
294. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2011. 296 с.
295. Трешников А. Ф. Руал Амундсен. Ленинград : Гидрометеиздат, 1972. 56 с.
296. Узнадзе Д.Н. Основные положения теории установки. Тбилиси, 1961. 178 с.
297. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. Москва : Наука, 1966. 451 с.
298. Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста // Хрестоматия по истории психологии / под ред. Гальперина П. Я., Ждан А. Н. Москва : Изд-во МГУ, 1980. С. 17-18.
299. Ушаков Г. А. По нехоженой земле. Москва : Государственное издательство географической литературы, 1959. 368 с.
300. Федоришин Б. О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації. Київ : Либідь, 1996. 316 с.

301. Федчук А. П. Антарктичні ювілеї: 100-річчя з дня підкорення південного полюса, 50-річчя набуття чинності договором про Антарктику. *Український антарктичний журнал*. 2011-2012. № 10-11. С. 11–12.
302. Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. [2 вид., перероб. і доп.]. Київ : Головн. ред. УРЕ, 1986. 800 с.
303. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
304. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Мысль, 1990. 300 с.
305. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений / Сост. М. Г. Ярошевский. Москва : Просвещение, 1989. 448 с.
306. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. Київ : Вид-во Vivat, 2016. 150 с.
307. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Вид-во Книжковий клуб «КДС». 2018. 288 с.
308. Фромм Е. Мати або бути. Харків : Вид-во Книжковий клуб «КДС». 2020. 304 с.
309. Фурман О.Е. Полімотивація – спонукальний параметр інноваційно-психологічного клімату. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2015. № 6/1(11), doi:10.15587/2313-8416.2015.45049.
310. Хват Л. Б. Загадочный материк. Москва : Изд-во географической л-ры, 1956. 288 с.
311. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Пер. с нем. Москва : Наука, 1986. 320 с.
312. Центр перспективних соціальних досліджень. Електронний ресурс: <http://cpsr.org.ua>
313. Чебикін О. Я., Ковальова О. О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу : монографія. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2009. 223 с.
314. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
315. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Зазимко О. В. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.
316. Черепанов В. С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях. Москва : Педагогика, 1989. 151 с.
317. Чобітько М. Г. Технології особистісно-орієнтованої професійної освіти. Київ : Ніка-Центр, 2005. 88 с.
318. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
319. Шелдон У. Психология конституциональных различий // Психология индивидуальных различий. Москва : МГУ, 1982. С. 248–261.
320. Шибутани Т. Социальная психология. Москва : Прогресс, 1969. 536 с.

321. Шутц У. Human Элемент: продуктивность, самооценка и конечный результат. Природа человеческих взаимоотношений в организациях / Пер. с англ. Овчаренко Е. А. Харьков : «Гуманитарный Центр», 2019. 348 с.
322. Щерба С. П., Щедрин В. К., Заглада О. А. Філософія: навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 216 с.
323. Эйдемиллер Э. Г. Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. Ленинград : Медицина, 1989. 192 с.
357. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Под ред. Д. М.Фельдштейна. Москва : Педагогика, 1989. 224 с.
324. Ягодка А.Г. Соціальна інфраструктура і політика : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2000. 212 с.
325. Ягупов В.В. Військова психологія. Київ : Либідь, 2005. 654 с.
326. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєвої активності особистості в дорослому віці : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2005. 457 с.
327. Ясная А. Психотипы: от классики до современности. Київ : ЛОТОС, 2021. 224 с.
328. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
329. Allport G. W. Attitudes, in *A Handbook of Social Psychology*, ed. C. Murchison. Worcester, MA : Clark University Press, 1935. P. 789–844.
330. Amundsen R. E. *Mitt liv som polarforsker*. Oslo: Gyldendal, 1927. 256 s.
331. Antarctic challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: Preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian Akademik Vernadsky Station / Ye.V. Moiseyenko et al. *EPMA Journal*. 2016. Vol. 7. Article number 11.
332. Ariès Ph. *Le Temps de l'histoire*. Paris: Éditions du Rocher, 1954. 325 p.
333. Bakhmutova L. The optimization strategy of interpersonal interaction of winterers of Antarctic expeditions. *X International Antarctic Conference*. May 14–16. 2017. Kyiv, Ukraine, 2017. P. 202–203.
334. Bakhmutova L. Dynamics of the self-conception of the psychological state of the Ukrainian Antarctic Expeditions participants. *IX International Antarctic Conference Dedicated to the 60th anniversary of the signing of the Antarctic Treaty in the name of peace and development of international cooperation*. May 14–16 2019. Kyiv, Ukraine, 2019. P. 203–204.
335. Bakhmutova L. Research on job satisfaction as a significant factor in effective interpersonal interaction in the long-term polar expeditions. *Organizational psychology. Economic psychology. Scientific journal*. 2019. № 2-3 (17). P. 7–18. DOI: 10.31108/2.2019.3.17.1.
336. Bakhmutova L. Peculiarities of interpersonal relationships of Ukrainian Antarctic expeditions participants. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2020. № 3(2). P. 50–55.
337. Bakhmutova L. Factors and models of interpersonal interaction of participants in long-term Ukrainian Antarctic Expeditions. *Fundamental and applied researches in*

practice of leading scientific schools. Ottawa, Ontario, Canada. 2019. Vol. 36. No 6. P. 48–55.

338. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Metacognitive Awareness and Academic Self-Regulation of HEI Students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 2021. № 9(2). P. 161–172. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2021-9-2-161-172>.

339. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering. *A Study on Italian and Ukrainian Universit Students. Youth Voice Journal*. 2018. V. 18. P. 1–22.

340. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Zdrobylko T. Reflexive Competence in Metacognitive Monitoring of Learning Activity of HEI Students. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. 2020. 8(Special issue), 17–28. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2020-8-SI-17-28>.(SCOPUS Q3)

341. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1986. 617 p.

342. Barbarito M., Baldanza S., Peri A. Evolution of the coping strategies in an isolated group in an Antarctic base. *Polar record*. 2001. № 37(201). P. 111-120.

343. Bhargava R., Mukerji S., Sachdeva U. Psychological Impact of the Antarctic Winter on Indian Expeditioners. *Environment and Behavior*. 2001. № 32(1). P. 111–127.

344. Byrd R. *To the Pole: the diary and notebook of Richard E. Byrd, 1925-1927 / R. Byrd , R. Goerler*. Ohio State University Press, 1998. 161 p.

345. Carneiro R. L. Herbert Spencer as an Anthropologist. *The Journal of Libertarian Studies*. 1981. Vol. V, No. 2.

346. Chen N., Wu Q., Li H., Zhang T., Xu. C. Different Adaptations of Chinese Winter-Over Expeditioners During Prolonged Antarctic and Sub-Antarctic Residence. *International journal of biometeorology*. 2016. № 60(5). P. 737–747. Doi: 10.1007/s00484-015-1069-8.

347. Domuschieva-Rogleva G., Iancheva T. Coping Strategies for the Participants in the Antarctic Expedition. *Revista de Psicologia del Deporte*. 2017. № 26(4). P. 45–50.

348. *Encyclopedia of Psychology*. H. J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili (Eds.). Vol. 1, A-F; Vol. 2, 6-Phas - Z. New York : Herder and Herder (now available from Continuum Books/Seabury Press), 1972. 420 p.

349. Erikson E. *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a.M. 1988. 340 p.

350. Furnham A., Milner R., Akhtar R., De Fruyt F. A review of the measures designed to assess DSM-5 personality disorders. *Psychology*. 2014. № 5(14). P. 1646–1686. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.514175>.

351. Furnham A., Trickey G., Hyde G. Bright Aspects to Dark Side Traits: Dark Side Traits Associated with Work Success. *Personality and Individual Differences*. 2012. № 52. P. 908–913. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.025>

352. Gladwell M. *Outliers: The Story of Success / Malcolm Gladwell*. New York, Boston, London : Little, Brown and Company, 2008. 320 p.

353. Grant I., Eriksen H., Marquis P., Orre I., Palinkas L., Suedfeld P., Svensen E., Ursin, H. Psychological Selection of Antarctic Personnel: The "SOAP" Instrument. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*. 2007. № 78(8). P. 793–800.
354. Hartmann H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. NY., 1958. P. 10–32. Викладено за: Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван, 1988. С. 13–17.
355. Hobfoll S. The Influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. № 50 (2). P. 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
356. Holland J. L. A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*. 1959. Vol. 6. P. 35–45.
357. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. New York, WW Norton & Company INC Publishers, 1937. 186 p.
358. Jurado M., Pérez-Fuentes C., Linares G., Márquez S., Martínez M. Burnout risk and protection factors in certified nursing aides. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. № 15 (6). 245 p. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061116>
359. Khandelwal S., Bhatia A., Mishra A.K. Psychological health in the summer team of an Indian expedition to Antarctica. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*. 2015. № 20(2). P. 65–70.
360. Khandelwal S.K., Bhatia A., Mishra A.K. Psychological Adaptation of Indian Expeditioners During Prolonged Residence in Antarctica. *Indian Journal of Psychiatry*. 2017. № 59 (3). P. 313–319. Doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_296_16.
361. Kokun O., Bakhmytova L. The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*. 2001. № 42 (1). P. 59–76.
362. Kokun O., Bakhmutova L. Dynamics of Indicators of Expeditioners' Psychological States During Long Antarctic Stay. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2020. № 20 (1). P. 5–12.
363. Kokun O., Korobeynikov G., Mytskan B., Cynarski W.J., Korobeynikova L. Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019. № 19 (3). P. 38–45; Doi: 10.14589/ido.19.3.5.
364. Kokun O.M., Shamich O.M. Psychological characteristics of Paralympic athletes' self-realisation. Social Welfare. *Interdisciplinary Approach*. 2016. № 6 (2). P. 138–147. Doi: 10.21277/sw.v2i6.273.
365. Leon G.R., Sandal G.M., Larsen E. Human Performance in Polar Environments. *Journal of Environmental Psychology*. 2011. № 31(4). P. 353–360. Doi: 10.1016/j.jenvp.2011.08.001.
366. Lewin K. Group Decision and Social Change. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1958.
367. Magyar Á., Moiseyenko Ye. V., Kovalevska O. E. Color preference diagnostics and correction of psychophysiology human status. *In proceedings of the International*

- scientific-practical web-congress of pedagogues and psychologists*, Geneva (Switzerland), the 17-18th of February 2015. Geneva (Switzerland), 2015. V.2. P. 105–111.
368. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J. W. Jones. Park Ridge, IL : London House, 1982. P. 30–53.
369. Maslow A. H. *Motivation and Personalite*. N.Y. : Harpaer and Row, 1954.
370. Maxwell J.C. *The 21 irrefutabl laws of leadership : follow them and people will follow you* / John C. Maxwell. 10th anniversary ed. Nashvill : Thomas Nelson, 2007. 336 p.
371. *Medical and Physiological Studies at the Ukrainian Antarctic Station.* / Yevgen Moiseyenko, Stefan-Arpad Madjar, Olena Kovalevska, Anna Berezkina. // *Abstract Proceedings Open Science Conference, Davos, Switzerland, 19-23 June 2018.* Davos, Switzerland. P. 21–31.
372. Mehlhorn B., Mehlhorn H. Antarctica: The peculiar world. *Biodiversity and Evolution of Parasitic Life in the Southern Ocean, Springer.* 2017. P. 7–12. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-46343-8_2
373. Mehta M., Chugh G. Achievement motivation and adjustment in members of Indian scientific expedition to Antarctica. *Psychological Studies.* 2011. Vol. 56, No. 4. Article number 404.
374. Merton R. *Social Theory and Social Structure* // M. S. Bassis. *Sociology: an Introduction.* London, 2001. 162 p.
375. Miller L. *From Difficult to Disturbed.* New York : Amacom, 2008.
376. Miroshnychenko O. Psychological Background of Age Differences in the Adaptation of Ukrainian Winterers to Living Conditions in Antarctica. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology».* 2021. Vol. 7. No. 3 P. 126–133.
377. Miroshnychenko O., Gutculyak A. The role of individually-typology features in the adaptation of personality to extreme conditions. *The scientific heritage.* Budapest, 2020. Vol. 4, No 51. P. 69–72
378. Miroshnychenko O., Pasichnyk I., Voznyuk A., Kubitsky S., Roganova M., Tsvietkova H., Shorobura I., Bloschynskiy I. Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences.* 2020. № 8(6). P. 455–461.
379. Miroshnychenko O., Voznyuk O. Dynamics of indicators of adaptation to life in the Antarctica among polar explorers of different age groups. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка.* 2022. № 2. С. 81–89.
380. Mocellin J.S., Suedfeld P., Bernadelz J.P., Barbarito M.E. Levels of anxiety in polar environments. *Journal of Environmental Psychology.* 1991. № 11 (3). P. 265–275. <http://dx.doi.org/10.7771/2327-2937.1004>.
381. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., Miroshnichenko O. et al. Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for

- multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian «Akademik Vernadsky» station. *EPMA Journal*. 2016. Vol. 7. Issue 1. Article 11.
382. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., Miroshnichenko O. et al. Erratum to: Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station. *EPMA Journal A journal of preventive, personalized medicine*. 2016-A. DOI: 10.1186/s13167-016-0067-1
383. Mullin J.R. Some psychological aspects of isolated Antarctic living. *American Journal of Psychiatry*. 2006. № 117 (4). P. 323–325. <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.117.4.323>
384. Murray H. A. What should psychologists do about psychoanalysis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1940. № 35. P. 150–175.
385. Nicolas M., Suedfeld P., Weiss K., Gaudino M. Affective, Social and Cognitive Outcomes During a 1-year Wintering in Concordia. *Environment and Behavior*. 2016. № 48 (8). P. 1073–1091. Doi: 10.1177/0013916515583551.
386. Oldham J. M., Morris L. B. *The New Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love and Act the Way You Do*. New York : Bantam, 2005.
387. Palinkas L. Mental and cognitive performance in the cold. *International Journal of Circumpolar Health*. 2001. № 60(3). P. 430–439.
388. Palinkas L.A. The psychology of isolated and confined environments: Understanding human behavior in Antarctica. *American Psychologist*. 2003. № 58 (5). P. 353–363. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.5.353>
389. Palinkas L.A., Houseal M. Stages of change in mood and behavior during a winter in Antarctica. *Environment and Behavior*. 2000. № 32 (1). P. 128–141. <http://dx.doi.org/10.1177/00139160021972469>.
390. Palinkas L.A., Suedfeld, P. (2008). Psychological effects of polar expeditions. *Lancet* 371(9607), 153-163. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61056-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61056-3).
391. Pasichnyk I., Balashov E., Kalamazh R. Psychological components of self-realizations of students in international volunteer programs. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*. 2014. 22(2). P. 28–44.
392. Perelygina L., Mykhlyuk E. The dynamics of manifestation of professionally caused accentuations in employees of the state emergency service of Ukraine / Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: collective monograph. Vol. 1. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. P. 305–322.
393. Philips L. Human adaptation and his failures. N-Y&London, 1968. Цит. за: Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван, 1988. С. 10–12.
394. Psychological Peculiarities of Self-Regulated Learning of the First-Year and Graduate Students / E. Balashov, I. Pasichnyk, R. Kalamazh, Y. Plyska // *Self-Regulated Learning, Cognition and Metacognition*. New York : Nova, 2020.
395. Roberts R. Psychology at the end of the world. *The Psychologist – British Psychological Society*. 2011. Vol 24. № 1. P. 22–25.

396. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. of Consulting Psychology*. 1957. V. 21. P. 95–103.
397. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monograf*. 1966. Vol 1. № 609. 80 p.
398. Sannikov O. Information system operator: the structure and components of personal choice. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 7/CXXXVIII. P. 133–143.
399. Schmieschek H. Questionnaire for the determination of accentuated personalities. *Psychiatrie, Neurologie und Medizinische Psychologie*. 1970. № 22 (10). P. 378–381.
400. Scott R. F. «Terra Nova» Expedition to the Antarctic, 1910-1912: An account of Scott's last expedition Hardcover. *Blandford Press, 1st edition*. 1972. 279 p.
401. Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult Life. Bantam, 1977. 564 p.
402. Smith N., Kinnafick F., Saunders B. Coping Strategies Used During an Extreme Antarctic Expedition. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 1917. № 13 (1). Article Doi: 10.7771/2327-2937.1078.
403. Solanas A., O'Neill B.V., Morris T.E., Dunbar J. Physiological and cognitive responses to an Antarctic expedition: A Case Report. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. № 11 (8). P. 1053–1059.
404. Steine S., Steine K., Sandbaek G., Røseth A.G. A polar expedition in challenging circumstances experiences and psychological reactions. *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2003. № 123 (24). P. 3524–3528.
405. Strelau J., Angleitner A., Ruch W. Strelau Temperament Inventory (STI): General review and studies based on German samples. *Advances in personality assessment*. 1990. Vol. 8. P. 187–241.
406. Suedfeld P. Polar psychology: An overview. *Environment and Behavior*. 1991. № 23 (6). P. 653–665. <http://dx.doi.org/10.1177/0013916591236001>.
407. Suedfeld P., Weiss K. Antarctica: Natural laboratory and space analogue for psychological research. *Environmental Behavior*. 2000. № 32 (1). P. 7–17. <http://dx.doi.org/10.1177/00139160021972405>.
408. Sullivan H. S Personal psychopathology. New York: W. W. Norton & Co. 1972.
409. The influence of environmental factors and stress on human health and chronic diseases: PPPM lessons from Antarctica / Bubnov R.V., Moiseyenko Y.V., Spivak M. Y. // EPMA World Congress 2017 Predictive, Preventive & Personalised Medicine. Malta, 14-17 September 2017. *EPMA Journal* DOI 10.1007/s13167-017-0108-4. P. 13–23.
410. Thomas W. I., Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America. Boston, 1918-1920. Vol. II. P. 1853–1855.
411. Tortello C., Barbarito M., Cuiuli J.M., Golombek D., Vigo D.E., Plano S. Psychological Adaptation to Extreme Environments: Antarctica as a Space Analogue. *Psychology and Behavioral Science*. 2018. № 9 (4). Doi: 10.19080/PBSIJ.2018.09.555768.004.
412. Tosik O., Narskin O., Bosenko A. Correction of physical fitness of senior school students living in radiation environment. *Science and Education*. 2018. № 7-8. P. 98–105.

413. Vorverg M. Metodische Grundllagen des Verhatenstraining // Social psychologisches Training. Jena, 1971. 186 p.
414. Vus V. I., Kravchuk S. M. The value-semantic determination of firefighters and rescuers' mental health. *Likarska sprava*. 2017. № 7-8. P. 196–201.
415. Wawrzynik T., Puczko M. Polish polar station on Spitsbergen. Warszawa, 2017.
416. Wood J., Lugg D.J., Hysong S.J., Harm D.L. Psychological Changes in Hundred-Day Remote Antarctic Field Groups. *Environment and Behavior*. 1999. № 31 (3). P. 299–337. Doi: 10.1177/00139169921972128.
417. Zimmer M., Cabral JCCR, Borges F.C., Côco KG., Hameister B. R. Psychological changes arising from an Antarctic stay: systematic overview. *Estudos de Psicologia*. 2013. № 30 (3). P. 415–423. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300011>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклад психологічних характеристик зимівників після відбіркових зборів кандидатів до УАЕ

Представляємо характеристики членів УАЕ (згідно алфавітного переліку).

1. Б. Б., 22 р. неодружений, освіта вища, метеоролог. За темпераментом флегматик, спокійний, розсудливий, неквапливий, доброзичливий; переважає соціальна мотивація – спрямований на діяльність в колективі, здатний на підтримку інших, проте і до себе очікує увагу і підтримку з боку інших. За результатами методик з акцентуацій виявлені гіпертимна та застрягаюча акцентуації – досліджуваний налаштований на цікаву роботу, нові враження, має підвищений настрій, проте може бути підозрілим, мстивим (особливо в ситуаціях, коли щось робиться не за його сценарієм).

2. Б. Є., 39 р., одружений, освіта вища, геофізик. За темпераментом – сангвінік, жвавий, рухливий, доброзичливий, контактний, веселий, провідний вид мотивації – базовий матеріальний); йому відповідають такі риси характеру: працелюбність, організованість, заощадливість. За результатами методик з акцентуації виявлена демонстративна акцентуація – досліджуваний любить бути «на виду», можливо, захоплюється художньою самодіяльністю, хоче бути в колективі в центрі уваги.

3. Б. О., 44 р., неодружений, освіта вища, геофізик. За темпераментом – флегматик, спокійний, врівноважений, замкнутий, яскраво виражений інтроверт. Провідний вид мотивації – результативно-професійний; йому притаманні відповідальність, наполегливість у роботі, цілеспрямованість, організованість, націленість на результат. Акцентуацій характеру не виявлено.

4. Д. К., 44 р., одружений, освіта вища, лікар. За темпераментом – флегматик, розсудливий, доброзичливий, любить бути в спокійній, дружній, небагато чисельній компанії, провідний вид мотивації – пізнавальний, цікавиться новим, невідомим, приваблює краса природи, легко може виконувати роботу на самоті, до людей ставиться з інтересом. Необхідно враховувати при спілкуванні попередній досвід перебування в АТО – можливий прояв депресивних станів. За результатами методик з акцентуації виявлена гіпертимність (підвищений фон настрою, іноді необґрунтований), емотивність (підвищене співчуття) та доброзичливість (бажання працювати якнайкраще).

5. Д. О., 32 р., одружений, освіта середня-спеціальна, кухар. За темпераментом – сангвінік, веселий, оптимістичний, доброзичливий до інших, хоче бути потрібним, важливим для групи, переважає матеріальна мотивація – прагнення до заробітку, заощадження, користі собі та іншим, працелюбність. За результатами методик з акцентуації виявлена гупертимність, жага нового, цікавого, підвищений настрій, бажання яскравих вражень.

6. З. А., 22 р., неодружений, освіта вища, метеоролог. За темпераментом – флегматик, спокійний, замкнутий, не зовсім впевнений в собі, вихований у сім'ї, як дитина, що потребує опіки, хоче стати самостійним, випробувати себе в екстремальних ситуаціях. За мотивацією переважає професійно-результативна,

хоче стати хорошим професіоналом, прагне результату, цілеспрямований, наполегливий. За результатами методик з акцентуацій виявлена емотивність, дистимність (підвищена серйозність, відповідальність, вміння працювати на самоті).

7. Л. Д., 42 р., одружений, освіта вища, біолог. За темпераментом – флегматик, самооцінка завищена, відношення до інших дещо зверхнє, хоч і доброзичливе. За мотивацією переважає професійно-результативна і матеріальна. Хоче і вміє працювати наполегливо, цілеспрямовано, з наявним результатом, при цьому мати повагу від інших і хороше матеріальне забезпечення. За результатами методик з акцентуації виявлена дистимність (знижений настрій, замкненість, схильність до роботи на самоті) та доброзичливість. Може бути схильним до авантюрно-ризикових пригод, проявив демонстративність, непослуху.

8. П.О., 30 р., неодружений, освіта вища, гідрометеоролог. За темпераментом – сангвінік, жвавий, активний, самостійний, може наполегливо відстоювати свою правоту. Провідний вид мотивації – соціальна, вміє і любить працювати в колективі, дружній, доброзичливий, справедливий. За результатами методик з акцентуації виявлена гіпертимність (активний, веселий, схильний до вигадок).

9. С.О., 51 р., одружений, освіта вища, біолог. За темпераментом – флегматик, виважений, витривалий, з великим досвідом роботи з людьми, доброзичливий. За мотивацією переважає пізнавальний вид, цікавиться питаннями екології, навколишнього середовища, красою природи, має незалежний погляд на філософські питання, вміє обстоювати свою точку зору, залишає враження мудрої, глибокої людини. За методиками з акцентуації виявлена гіпертимність і емотивність (вміння поставити себе на місце іншої людини, яскраве співчуття).

10. С.М., 63 р., одружений, освіта середня-спеціальна, начальник станції. За темпераментом – флегматичний сангвінік, активний, соціально налаштований, має яскраво виражені лідерські якості, хоча і дещо повільний у прийнятті рішень. Переважаюча мотивація – соціальна, має великий досвід роботи з людьми в екстремальних умовах користується повагою у колективі. Має прояви гіпертимної і емотивної акцентуацій.

11. Х. В., 58 р., одружений, освіта середня, механік, електрогазоварювальник. За темпераментом – флегматик, вміє і може працювати самостійно, дружньо ставиться до оточуючих, може бути наставником для молодих членів колективу, орієнтований на роботу для всіх, переважаюча мотивація – соціальна. Має прояви гіпертимної та добросовісної акцентуацій характеру, любить працювати.

Аналіз нейродинамічних і соціально-психологічних особливостей зимівників однієї з УАЕ

Надаємо результати досліджень нейродинамічних і соціально-психологічних особливостей адаптації полярників до життєдіяльності в умовах зимівлі в одну з експедицій на антарктичній українській станції «Академік Вернадський»

Перший досліджуваний, інженер-механік, 39 років (*середня вікова група*) за темпераментом – сангвінічний флегматик; за шкалою дистимності (методика Шмішека-Леонгарда) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами гіпертимність, демонстративність (методика Шмішека-Леонгарда), добросовісність (методика Олдхема-Моріса). За проявами характеру – врівноважений, доброзичливий, пунктуальний, гарний організатор, не відступає від поставленої мети, знає собі ціну, полюбляє увагу, схвалення, співчуття, схильний до сильних проявів емоційності, театральності; в роботі принципівий, відповідальний, доводить задумане до кінця (Див табл. 1).

Таблиця 1

Показники темпераменту першого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрадженьня	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	12	10	10	13
Нейротизм	7	9	9	7
Ознаки холерика	11	10	11	10
Ознаки сангвініка	15	11	11	0
Ознаки флегматика	19	21	21	21
Ознаки меланхоліка	7	4	4	0

У даного досліджуваного змінилися показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. У липні та листопаді показники екстраверсії понизилися з 12 до 10 балів, а показники нейротизму підвищилися з 7 до 9, що свідчить про більшу закритість особистості у цей період та підвищення тривожності. Наприкінці зимівлі показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму практично повернулися до початкових. Ознаки флегматичного темпераменту стали більш вираженими (показники збільшилися з 19 до 21 балів), а ознаки сангвінічного темпераменту, навпаки, стали менш вираженими (показники зменшилися з 15 до 10). Згідно проведення методик, що вивчають показники тривожності, відмічаємо, що тривожність даного досліджуваного знизилась у липні-листопаді, а показники початку експедиції та кінця – практично однакові (див. табл. 2). Соціометричний рейтинг не змінився і залишався стабільно високим (місце 2).

Другий досліджуваний, метеоролог, 26 років (*молодша вікова група*) за темпераментом – сангвінік; за шкалою гіпертимності та тривожності (методика Шмішека-Ленгарда) має показник вище за середній; акцентуації характеру не виявлені. За проявами характеру – гармонійний, врівноважений, має веселий настрій, активний, альтруїстичний, полюбляє бути «на виду», життя здається не сумним і не сірим (Див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники темпераменту другого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрадженьня	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	18	15	16	16
Нейротизм	10	11	11	11
Ознаки холерика	8	7	7	6
Ознаки сангвініка	16	13	16	16
Ознаки флегматика	8	3	6	6
Ознаки меланхоліка	7	3	3	3

У даного досліджуваного змінилися показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму незначною мірою. У липні та листопаді показники екстраверсії понизилися з 18 до 15 балів, а показники нейротизму підвищилися з 10 до 11, що свідчить (незначною мірою) про більшу закритість особистості у цей період та підвищення тривожності. Наприкінці зимівлі показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму практично залишилися на такому ж рівні. Ознаки проявів флегматичного та сангвінічного темпераменту понизилися значною мірою у липні (показники зменшилися з 8 до 3 балів та з 16 до 13 відповідно) до наступного зрізу вони практично відтворилися до початкових. Згідно проведення методик, що вивчають показники тривожності, відмічаємо, що тривожність даного досліджуваного знизилась у липні, а у листопаді підвищилася і зберігалася до кінця зимівлі (див. табл.). Соціометричний рейтинг збільшився з 8 до 4,5.

Третій досліджуваний (таблиця), кухар, 31 рік (*молодша вікова група*) за темпераментом – сангвінічний флегматик; за шкалою гіпертимності та збудження (методика Шмішека-Леонгарда) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами циклотимність (методика Шмішека), добросовісність (методика Олдхема-Моріса). За проявами характеру – веселий, працелюбний, активний, в умовах, коли зачіпляють його гідність або порушують встановлений порядок, може бути агресивним (Див. табл.3).

Таблиця 3

Показники темпераменту третього досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	11	13	9	9
Нейротизм	5	6	4	4
Ознаки холерика	8	9	7	7
Ознаки сангвініка	15	14	9	9
Ознаки флегматика	11	12	9	9
Ознаки меланхоліка	1	1	1	1

У даного досліджуваного змінилися показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму знизилися незначною мірою. У листопаді та березні показники екстраверсії та нейротизму є нижчими, ніж на початку експедиції. Ознаки проявів сангвінічного темпераменту стали нижчими (показники зменшилися з 15 до 9 балів), що свідчить про більш виражену стриманість характеру. Показники тривожності протягом експедиції практично не змінилися, а наприкінці зимівлі стали нижчими (див. табл.). Соціометричний рейтинг залишився незмінним, стабільно низьким (11).

Четвертий досліджуваний, озонометрист, 54 роки (*старша вікова група*) за темпераментом – виражений сангвінік; за шкалами емотивності (методика Шмішека-Леонгарда) та шкалою істерії (методика «Міні-мульти») має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалою демонстративність (методика Шмішека). За проявами характеру – дружелюбний, має власну систему цінностей, любить ризик, вважає, що кожна людина повинна сама про себе піклуватися, полюбляє мандрувати, сміливий, енергійний, проте може жити одним днем. В листопаді підвищився показник тривожності (методика Шмішека-Леонгарда) і став більше за середній (Див. табл. 4).

Таблиця 4

Показники темпераменту четвертого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	18	19	16	14
Нейротизм	7	8	9	5
Ознаки холерика	10	5	7	7
Ознаки сангвініка	15	7	10	8
Ознаки флегматика	10	14	14	12
Ознаки меланхоліка	4	3	4	3

У даного досліджуваного змінилися показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму незначною мірою. У листопаді показники екстраверсії понизилися з 19 до 16 балів, а показники нейротизму підвищилися з 7 до 9, що свідчить про більшу закритість особистості у цей період та підвищення тривожності. Наприкінці зимівлі показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму ще знизилися (до 14 балів та 5 відповідно). Ознаки проявів холеричного темпераменту понизилися значною мірою (показники зменшилися з 10 до 5) у липні, а сангвінічного з 15 до 7 балів. Натомість збільшилися ознаки флегматичного темпераменту (з 10 до 14 балів), що також свідчить про підвищення замкнутості, стриманості особистості. Показники тривожності збільшилися значною мірою у липні, порівняно із початком експедиції, а до кінця зимівлі повернулися до початкових (див. табл. 4). Соціометричний рейтинг протягом зимівлі практично не змінився (був 9,5 місце, став 10).

П'ятий досліджуваний, лікар, 28 років (*молодша вікова група*), за темпераментом – виражений флегматик; за шкалами дистимності та емотивності (методика Шмішека-Леонгарда) і добросовісність (методика Олдхема-Моріса) має показник вище за середній; акцентуації характеру не виявлено. За проявами характеру – співчуваючий, працелюбний, не тривожний, не агресивний, деякою мірою «сухар», цілеспрямований, не може легко пробачити образу, високоморальний, відповідальний (Див.табл.5).

Таблиця 5

Показники темпераменту п'ятого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	8	9	11	10
Нейротизм	3	4	4	4
Ознаки холерика	10	5	8	4
Ознаки сангвініка	10	7	8	3
Ознаки флегматика	15	18	21	19
Ознаки меланхоліка	14	6	7	5

У даного досліджуваного змінилися показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму незначною мірою. Показники екстраверсії збільшилися у листопаді, а показники нейротизму залишилися практично незмінними. Наприкінці зимівлі показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму практично залишилися на рівні другого зрізу (липень). Ознаки проявів флегматичного темпераменту збільшився значною мірою (з 15 на початку експедиції до 21 у листопаді), що говорить про більш виражену флегматичну поведінку в умовах ізолюваного колективу. Згідно проведення методик, що вивчають показники тривожності, відмічаємо, що тривожність даного досліджуваного підвищився у липні та значною мірою знизився у

листопаді (див. табл.). Показники на початку експедиції та в кінці практично однакові. Соціометричний рейтинг залишився стабільно високим (3 місце).

Шостий досліджуваний (таблиця), гідрометеоролог, 42 роки (*середня вікова група*) за темпераментом – сангвінік; за шкалами гіпертимності та психастенічності (методика Шмішека-Леонгарда) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами застрягання та емотивності (методика Шмішека-Леонгарда). За проявами характеру – комунікабельний, жвавий, інколи суєтний, серйозний, відповідальний, доброзичливий та життєрадісний, емотивний (Див. табл 6).

Таблиця 6

Показники темпераменту шостого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	14	15	13	13
Нейротизм	10	11	6	9
Ознаки холерика	8	7	6	7
Ознаки сангвініка	9	10	7	7
Ознаки флегматика	12	14	9	7
Ознаки меланхоліка	5	5	4	4

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-інтроверсії практично не змінилися, а показники нейротизму стали нижчими у листопаді. Ознаки проявів темпераменту залишилися практично стабільними. Показники тривожності на початку експедиції та в кінці практично однакові. Соціометричний рейтинг знизився (з 6,5 місця на 8). Не з усіма членами колективу даний досліджуваний зміг знайти спільну мову.

Сьомий досліджуваний, метеоролог, 26 років (*молодша вікова група*), за темпераментом – флегматичний сангвінік; за шкалами емотивність, демонстративність (методика Шмішека-Леонгарда) та добросовісність (методика Олдхема-Моріса) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами гіпертимність та застрягання (методика Шмішека). За проявами характеру – має помірковану комунікабельність, схильність до порад та навчання інших, чутливий до образ, деякою мірою не довірливий, правдолюбний, ревнивий, схильний до самостійності (Див. табл. 7).

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-інтроверсії підвищилися (з 11 до 18 у липні), що говорить про його підвищення комунікативної діяльності, а показники нейротизму практично не змінилися. Ознаки проявів флегматичного темпераменту стали нижчими.

Таблиця 7

Показники темпераменту сьомого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
Екстраверсія-інтроверсія	11	18	13	13
Нейротизм	5	6	4	3
Ознаки холерика	7	6	7	7
Ознаки сангвініка	13	8	13	8
Ознаки флегматика	14	11	11	3
Ознаки меланхоліка	8	2	4	5

Показники тривожності у листопаді та березні є трохи нижчими, ніж на початку експедиції та у липні. Показники соціометричного рейтингу залишилися стабільними (6,5 місце).

Восьмий досліджуваний (таблиця), радіофізик, 39 років (*середня вікова група*), за темпераментом – виражений сангвінік; за шкалою застрягання (методика Шмішека-Леонгарда) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами гіпертимність, емотивності (методика Шмішека-Леонгарда). За проявами характеру – врівноважений, комунікабельний, не схильний до самоаналізу, «мухи не образить», але і себе в образу не дасть (Див. табл. 8).

Таблиця 8

Показники темпераменту восьмого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	17	18	19	14
Нейротизм	2	6	8	9
Ознаки холерика	12	10	10	10
Ознаки сангвініка	14	14	15	11
Ознаки флегматика	8	6	7	2
Ознаки меланхоліка	8	8	9	5

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-інтроверсії залишилися на одному рівні, практично не змінилися, а показники нейротизму значною мірою підвищилися. Показники флегматичного темпераменту стали набагато нижчими (з 8 до 2 балів). Це свідчить про збільшення невротичних

реакцій в умовах екстремальної діяльності. Тривожність також збільшилася у листопаді та березні у порівнянні з початком експедиції та липнем. Соціометричний рейтинг знизився (з 5 місця на 6,5), що свідчить про підвищення конфліктності деякою мірою.

Дев'ятий досліджуваний, біолог, 38 років (*середня вікова група*), за темпераментом – холерик; за шкалами циклотимність, збудженість, дистимність (методика Шмішека), експлозитивність, істероїдність (методика «Характерологічна анкета особистості»), чуттєвість, «святковість», альтруїстичність, агресивність (методика Олдхема-Моріса) має показники вищі за середній; виявлена акцентуація за шкалами гіпертимність, паранойяльність, демонстративність, екзальтованість (методика Шмішека), відданість (методика Олдхема-Моріса). За проявами характеру – активний, гарячкуватий, може бути агресивним, нестриманим, оптимістичний, честолюбний, може бути не довірливим по відношенню до інших, енергійний, діяльний, самовпевнений, притримується власних установок і принципів, надає велику цінність особистим взаєностосункам, емоційний, експансивний, має багату уяву, наполегливо відстоює власну точку зору (Див. табл. 9).

Таблиця 9

Показники темпераменту дев'ятого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	20	12	15	12
Нейротизм	17	12	11	17
Ознаки холерика	18	15	15	15
Ознаки сангвініка	15	13	13	15
Ознаки флегматика	4	1	1	2
Ознаки меланхоліка	7	1	1	5

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-інтроверсії знизилися з 20 до 12 у липні і підвищилися до 15 у листопаді, а показники нейротизму стали нижчими у липні (з 17 до 12). Ознаки проявів холеричного та сангвінічного темпераменту стали менш вираженими (з 18 до 15 балів та з 15 до 13 відповідно). Показник тривожності був самим високим у групі на початку експедиції (10,6 балів), проте у липні та листопаді він знизився (до 7,5 балів), а в кінці експедиції знову став найвищим у групі (11,4 балів) (див. табл. 9). Соціометричний рейтинг практично не змінився (був 9,5 місце, а став 9).

Десятий досліджуваний, начальник експедиції, 58 років (*старша вікова група*), за темпераментом – флегматик; за шкалою самотність (методика Олдхема-Моріса) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами гіпертимність, застрягання, емотивність, дистимність (методика Шмішека-Леонгарда), добросовісність (методика Олдхема-Моріса). За проявами

характеру – активний, розсудливий, неквапливий, має підвищену ситуативну тривожність та прояви педантичності, співчуваючий, вмiє поставити себе на місце iншої людини, серйозний, не схильний до змiн настрою, до екзальтації, не агресивний, полюбляє бути на виду, схильний до самоаналiзу, має лiдерські якостi (Див. табл. 10).

Таблиця 10

Показники темпераменту десятого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До вiдрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія- iнтроверсія	14	16	8	17
Нейротизм	8	10	13	10
Ознаки холерика	12	12	17	11
Ознаки сангвініка	11	7	11	7
Ознаки флегматика	13	8	15	3
Ознаки меланхоліка	9	3	9	11

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-iнтроверсії підвищилися у липні незначною мiрою (з 14 до 16 балiв), а у листопаді – значною мiрою знизилися (з 16 до 8 балiв). Показники нейротизму збiльшилися (з 8 до 13 балiв) у листопаді. Це свiдчить про зменшення комунікабельностi в умовах iзольованого колективу. Проте даний показник не вплинув на той факт, що цей досліджуваний зберiгав високий рiвень впливу на колектив i зумiв розв'язати конфліктні ситуації, що виникли наприкінці зимiвлі. Даний досліджуваний займає 1 місце у соціометричному рейтингу як на початку, так i в кінці експедиції, що є дуже важливим для колективу, так як цей досліджуваний виконує функції начальника експедиції.

Одинадцятий досліджуваний, дизеліст, 53 роки (*старша вікова група*), за темпераментом – виражений флегматик; за шкалою демонстративностi (методика Шмiшека-Леонгарда) має показник вище за середній; виявлена акцентуація за шкалами гiпертимність, емотивність, збудження, дистимність (методика Шмiшека-Леонгарда), добросовісність (методика Олдхема-Морiса). За проявами характеру – серйозний, помiрковано замкнений, співчуваючий, сентиментальний, має добре сформоване почуття обов'язку, вiдповiдальний, совісний, образливий, чутливий, погано переносить критику, в цілому веселий, активний, оптимістичний, вiдданий своїй справі, родині, керiвництву (Див. табл. 11).

Таблиця 11

Показники темпераменту одинадцятого досліджуваного

Методика, шкали	I зріз	II зріз	III зріз	IV зріз
	До відрядження	липень	листопад	березень
Екстраверсія-інтроверсія	12	10	11	10
Нейротизм	6	4	4	4
Ознаки холерика	12	13	12	13
Ознаки сангвініка	11	11	11	12
Ознаки флегматика	17	17	18	19
Ознаки меланхоліка	3	1	1	9

У даного досліджуваного показники проявів екстраверсії-інтроверсії та нейротизму практично не змінилися протягом усієї зими. Показники темпераменту практично не змінилися, окрім проявів меланхолічного темпераменту наприкінці зими (з 3 до 9 балів). Показники тривожності поступово знижувалися протягом усієї зими (див. табл.). Соціометричний рейтинг практично не змінився (4 місце на початку зими і 4-5 у кінці).

Проведення тренінгової роботи щодо готовності особистості до життєдіяльності в умовах ізольованої групи

Фрагмент програми тренінгу «Вирішення конфліктів у колективі»

Мета тренінгу: Підвищення рівня поінформованості щодо особливостей розв'язання конфліктів у колективі. Визначення доцільності залучення та прийняття на себе ролі третьої сторони (посередника) у конфлікті. Визначення вигоди та ефективності вирішення конфліктів шляхом посередництва.

Актуальність теми: Конфлікти є невід'ємним явищем соціального середовища, особливо в умовах ізольованого колективу. Чим краще учасники конфлікту розуміють суть конфлікту, можливі наслідки, усвідомлюють можливості, що відкриваються при певному вирішенні конфліктної ситуації, тим більше шансів мати гарні стосунки у колективі, злагоджену команду і досягти запланованого результату.

Цільова аудиторія: керівники установ, працівники управління, члени колективів, працюючих в екстремальних умовах.

Тривалість тренінгу: 3 години.

Структура тренінгу:

I. Вступна частина:

- Інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина:

- Визначення конфлікту. Структура конфлікту. Класифікація конфліктів.
- Визначення можливих негативних та позитивних наслідків конфліктів.
- Стили поведінки в конфліктній ситуації: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця.
- Аналіз конфлікту. Конфліктуючі сторони, суть конфлікту, його стадії.
- Співвідношення понять: потреби, інтереси, проблеми, пропозиції.
- Принципи посередництва. Завдання та навички посередника.
- Як присутність посередника може вплинути на розвиток конфліктної ситуації.

Доцільність взяття на себе ролі посередника.

- Стратегії й тактики конфліктної взаємодії.
- Організація і процедура процесу посередництва.
- Визначення переважного стилю поведінки у конфлікті.
- Отримання навичок урегулювання конфліктної ситуації в ролі посередника у конфлікті.
- Психологічна трансформаційна гра «Подорож командою» з використанням метафоричних асоціативних карт.

III. Заключна частина:

- Підведення підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу.

Методи проведення: міні-лекції, інформування, презентація, групові дискусії (обговорення), індивідуальна робота, робота в складі усієї групи, робота в малих групах, психологічна гра «Подорож командою», робота із завданнями в методичних матеріалах, анкетування, ситуаційний аналіз.

Очікувані результати:

- Отримання практичних навичок вирішення конфліктних ситуацій з взаємною вигодою для всіх сторін.
- Усвідомлення прихованих можливостей конфліктних ситуацій.
- Отримання практичних навичок аналізу причин конфлікту, мотивів, інтересів і цінностей конфлікуючих сторін.
- Отримання навиків виконувати функції посередника в переговорах конфлікуючих сторін.
- Освоєння методів пошуку альтернативних рішень.
- Оволодіння навиками гнучко використовувати різні стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях.

Стилі поведінки у конфліктній ситуації: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця **Вправа «Армреслінг»**



Інструкція: Сядьте один проти одного, покладіть лікті на стіл і з'єднайте свою руку і учасника навпроти в замок. Тепер, не промовляючи ні слова один до одного, Ви маєте зробити наступне. Коли я скажу «почали», Ви маєте до моменту, коли я скажу «стоп», максимальну кількість разів торкнутись кистю руки стола, підраховуючи кількість торкань. Говорити до і протягом вправи не можна, можете домовлятись

невербально, тобто поглядом, рухами, показуючи на прикладі.

Переможцем буде та пара, яка за відведений час нарахує найбільшу кількість торкань. Після чого ми разом обговорюємо, що допомагало досягти мети, а що заважало. Далі, використовуючи подану нижче таблицю, спробуйте визначити свій стиль поведінки у конфлікті в даній вправі та улюблений стиль в житті.

Вправа «Визначте стиль поведінки у конфліктних ситуаціях»

Заповніть таблицю, уявивши свою звичайну поведінку в конфліктних ситуаціях за останні декілька років. Для цього послідовно поставте цифри від 1 до 5 в кожній з чотирьох колонок. Цифра 1 означає, що стиль займає перше місце по категорії, цифра 5 – останнє місце.

Заповнена таблиця дасть Вам інформацію про те, який стиль Ви використовуєте найчастіше, який приносить найкращі результати, який найбільш комфортний для Вас.

**Методика визначення переважного стилю поведінки у конфлікті
Д. Скотта**

Стиль розв'язання конфлікту	Користуюсь найчастіше	Володію найкраще	Приносить найкращі результати	Почуваюся найбільш комфортно
<i>Суперництво</i> “Я активно відстоюю власну позицію”				
<i>Уникнення</i> “Я намагаюсь ухилитися від участі в конфлікті”				
<i>Пристосування</i> “Я намагаюсь у всьому поступатися, йти назустріч партнеру”				
<i>Компроміс</i> “Я веду пошук рішення, яке передбачає взаємні поступки”				
<i>Співпраця</i> “Я намагаюсь знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси обох сторін”				

Будь-який результат – це інформація для роздумів, якщо Ви хочете вдосконалити свою поведінку в конфлікті, розвивайте здібності використовувати різні стилі. Будь-яка стратегія може бути найоптимальнішою, якщо вона відповідає вимогам ситуації.

**Практична частина. Психологічна трансформаційна гра
«Подорож командою».**

Будь-який конфлікт має свою завершальну стадію. В конфліктології виділяється декілька моделей і стилів виходу з конфлікту, які відображають різні форми його вирішення. Всі моделі закінчення конфлікту визначаються стратегіями поведінки сторін в конфліктах, які, у свою чергу, залежать від ситуації, рівня розвитку конфлікту, ступеня його інтенсивності та ін. Стратегія поведінки сторін в конфлікті визначає і впливає на стиль виходу з нього. Вибір стратегії виходу з конфлікту залежить від багатьох чинників. Такими чинниками можуть стати і особисті якості кожного з суб'єктів конфлікту, і їх соціальний статус, і можливі його наслідки.

Для того, щоб визначити, якими способами Ви виходите із конфліктів, проаналізувати їх слабкі і сильні сторони, Вам пропонується взяти участь у психологічній грі «Подорож командою». Уявіть собі, що Ви відправляєтесь у подорож разом з командою для виконання певних завдань. В команді присутні різні виконавці ролей, які визначаються вибором наосліп (витягуються карти або

фішки): командир команди, його заступник, господарник, кухар, лікар, виконавці різних завдань. Між ними в ході подорожі виникають конфлікти, уявну сутність яких визначають тлумачення метафоричних карт.

В ході пересування фішок по карті гри виникають перешкоди до виконання мети, ресурси та стратегії щодо її досягнення, а також емоційні прояви поведінки у розв'язанні конфліктних ситуацій у різних учасників.

Аналізуючи поведінку учасників гри, ми можемо визначити їх можливості щодо виходу з конфліктної ситуації. Гра розвиває почуття колективу та власні комунікативні здібності.

Підведення підсумку проведення тренінгу

Проаналізуйте, чого Ви зуміли досягти:

- розвиток навиків саморефлексії;
- підвищення рівня комунікативності у собі;
- отримання практичних навичок вирішення конфліктних ситуацій з взаємною вигодою для всіх сторін;
- усвідомлення прихованих можливостей конфліктних ситуацій;
- отримання практичних навичок аналізу причин конфлікту, мотивів, інтересів і цінностей конфліктуючих сторін;
- отримання навиків виконувати функції посередника в переговорах конфліктуючих сторін;
- освоєння методів пошуку альтернативних рішень;
- оволодіння навиками гнучко використовувати різні стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях.

Авторська методика «Дослідження акцентуацій характеру у працюючих в екстремальних умовах»

Інструкція. Дайте відповіді на всі вислови тесту: «Так, згоден»(3бали); «Більшою мірою згоден»(2 бали); «Більшою мірою не згоден» (1 бал); «Ні, не згоден» (0 балів). Відповіді проставте у бланк відповідей.

1. Зазвичай, я висловлюю свою думку відверто, прямо та недвозначно, не дивлячись на особу.
2. Я швидко починаю сердитися і впадати в гнів, якщо щось робиться не так, як слід.
3. Інколи у мене бувають істерики.
4. Я дуже енергійна і весела людина.
5. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання, про які я рідко розповідаю.
6. Мене дратує якщо у когось (навіть незнайомої людини) завернувся комірець, або підтягнувся край одягу, і я хочу негайно це поправити.
7. Вид чужої крові викликає у мене неприємні відчуття.
8. Певні невдачі в роботі надовго, якщо не назавжди, відбивають у мене бажання робити далі.
9. Я почувуюся набагато краще серед друзів та знайомих, тому що на одинці почувую себе безпорадним.
10. Часто думки про стан мого здоров'я не дають мені заснути.
11. Мені часто хочеться недозволеного, і буває складно опанувати свої бажання.
12. У мене все горить в руках, і я легко можу зламати крихку річ чи щось розбити.
13. Я довго і сильно переживаю несправедливість по відношенню до мене.
14. Я дуже ревнива людина.
15. Мені подобається фліртувати та бути в центрі уваги.
16. Я люблю жартувати і розповідати різні історії, де я герой, не зовсім притримуючись фактів.
17. Мене приваблює магія, екстрасенсорика, НЛО тощо, оскільки я думаю, що також маю певні здібності.
18. Буває так, що якась стороння думка нав'язливо лізе мені в голову і заважає робити або відпочивати.
19. Старі пісні навіюють на мене такі спогади, що я можу заплакати.
20. Моє життя, як і у більшості людей, важке і складне.
21. Я ненавиджу ризик і нетрадиційні рішення проблем, тому що боюся опинитися у дурнях.
22. Часто мене турбують почуття смутку або тривоги через дрібниці.
23. Коли у мене поганий настрій, я злюсь на своїх близьких ні за що.
24. Досить часто я відчуваю потребу в гострих, яскравих відчуттях.
25. Перешкоди до досягнення мети підштовхують мене діяти ще рішучіше.
26. Буває так, що я знаходжуся в такому сварливому настрою, що зі мною краще не розмовляти.
27. У школі я з задоволенням читав вірші.

28. Мене не дуже засмутить, якщо я забуду виконати свою обіцянку.
29. Люди часто не розуміють логіку моїх міркувань, і мені не хочеться їм це пояснювати.
30. Мені буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або переживання за майбутнє крутяться в голові.
31. Мене досі мучать докори сумління, якщо я згадую про негарний вчинок, який зробив у дитинстві або юнацькі роки.
32. Час від часу мене турбує почуття, що я гірший за інших.
33. Мені не подобається шукати незвичайні прийоми розв'язання різних завдань, я притримуюсь традиційних рішень.
34. У дитинстві я був не таким сміливим та відважним, як мої ровесники.
35. У школі, бувало, я прогулював уроки без поважних причин.
36. При невдачах (хоча іншим вони здаються несерйозними) я впадаю у відчай, проте він досить швидко проходить.
37. Буває так, що якась думка чи ідея настільки заволодіває мною, що я записую її на будь-чому, якщо знаходжуся у кафе, транспорті, на вулиці.
38. Я можу вдарити людину, яка мене образила.
39. Іноді після конфлікту, образи буваю до того знервованим, що йти на роботу здається неможливим.
40. При невдачі я не втрачаю почуття гумору.
41. Про мій багатий внутрішній світ ніхто не здогадується.
42. Якщо я зроблю якійсь промах, довго не можу про це забути і кілька разів прошу вибачення.
43. Мені так шкода тварин у клітках, що навіть не хочеться відвідувати зоопарк або цирк.
44. Вважаю, що песимістичне ставлення до життя більш реалістичне.
45. Більше всього я боюся стати серед інших «білою вороною».
46. В школі я боявся відповідати біля дошки.
47. Я ніколи не відчуваю провини за те, що зробив.
48. Я не можу приховувати свої емоції: коли радію, кричу, стрибаю, співаю; коли мені погано – плачу і жаліюсь близьким.
49. Я прагну бути в числі кращих працівників, навіть якщо справа не в оплаті.
50. Я ретельно і суворо стежу за тим, щоб кожна річ у квартирі знаходилася на своєму місці.
51. Під час розмови з іншою, навіть малознайомою людиною, я мимоволі переймаю особливості її мови (картавість, слова-паразити тощо).
52. Мені подобається робота, яка потребує енергійної організаційної діяльності.
53. У своїй роботі, серед колег, я зазвичай не реагую а ні на критику, а ні на компліменти.
54. Чорну, копітку роботу я виконую так само старанно, як справу, яка подобається.
55. Трагічний фільм може настільки схвилювати мене, що його епізоди тривалий час стоять у мене перед очима.
56. Починаючи нову справу, я відразу бачу складності її виконання.

57. В роботі я залишаю можливість приймати серйозні рішення іншим, більш важливим, ніж я, людям.
58. У стосунках з іншими я часто не використовую свій шанс через нерішучість.
59. Мені подобається все робити спонтанно, не плануючи наперед.
60. Мій настрій може змінюватися так різко, що радість раптово переростає у роздратованість, і це заважає мені у спілкуванні з близькими.
61. Я стійко прагну до наміченої цілі, навіть якщо для цього треба зробити не дуже гарні речі, наприклад, посваритися зі старими друзями.
62. Я прагну в усьому і всюди дотримуватися порядку: і в справах, і в речах, і у людських стосунках.
63. Коли мені треба вдягнутися на вечірку, я зазвичай викидаю все зі шафи і шукаю, щоб таке вдягнути, щоб вразити всіх.
64. Однаково легко я можу забути, що мені хтось чи я комусь винний невелику суму грошей.
65. Іноді люди вважають мене не таким, як всі, тому що я вдягаюся по-своєму і здаюся їм нібито з іншої планети.
66. Буває, що я повертаюся з дороги, щоб перевірити, що квартира або робоче місце залишилося у такому стані, що там нічого не скоїться.
67. Зазвичай я подаю гроші жебракам біля церкви, вуличним музикантам, дітям, що просять.
68. Навіть, якщо я досягаю успіху, кожного разу помічаю, що не отримую повного задоволення.
69. Я боюся зробити щось не так, щоб не стати героєм пліток серед колег.
70. Часто зранку я відчуваю, що погано виспався і відпочив, тому працюю з великою напругою.
71. Як правило, я роблю те, що хочу, не звіряючи свою поведінку з суспільними нормами.
72. Коли я хочу зробити щось видатне, не можу встояти на місці, у мене все тремтить від занепокоєння.
73. Я готовий відстояти свої інтереси будь-де, якщо зруйновані мої честь і гідність, навіть за умови відсутності матеріальних збитків для мене.
74. Мене приваблює зброя і бойові мистецтва.
75. Під час сварок у мене бувають такі бурхливі реакції (сльози, крик, лайливі слова), за які потім соромно.
76. Я можу пробачити зраду у коханні чи дружбі.
77. Хоч я думаю, що розумію людей, вони кажуть, що у мене немає жодного поняття про їхні почуття.
78. Якщо я беру в борг якусь річ або гроші, це «висить» на мені, як камінь, і я намагаюсь скоріше віддати борг.
79. В дитинстві я приносив додому покинутих кошенят, птахів, собак, щоб допомогти їм.
80. Я серйозна людина і часто надаю більшого значення стосункам, ніж вони того варті.

81. У колективі я зазвичай погоджуюся з іншими: якщо я незгодний, залишаю свою думку при собі.
82. Я схильний тривожитися за те, що мене чекає.
83. Я вважаю, що більшість людей брешуть, якщо це в їхніх інтересах.
84. Під час розмови з керівником я можу перебити його і палко доводити свою точку зору, не думаючи про наслідки.
85. Я активно виступаю на захист осіб, що підтримують мої ідеї.
86. Рідко що можна здійснити помірними методами, частіше необхідно застосовувати силу.
87. Мені подобається цитувати блискучі висловлювання видатних людей.
88. Якщо доводиться стояти в черзі, я намагаюся пролізти вперед і бути обслуженим відразу.
89. Мої ідеї та думки здаються такими, що випереджають час.
90. Часто я йду з роботи пізніше, тому що хочу доробити все як слід.
91. У мене вистачає терпіння довго пояснювати людям те, що вони не розуміють.
92. Я майже ніколи не можу відчутти себе абсолютно веселим.
93. Моя думка часто збігається з думкою оточуючих.
94. Мені важко підтримувати розмову з людиною, з якою щойно познайомився.
95. Я відчуваю задоволення від ризикованих вчинків заради забави.
96. Мої стосунки з близькою людиною бувають дуже інтенсивними: почуття можуть кидатися з однієї крайнощі в іншу.

Бланк відповідей

шкали	номери питань								бали
П	1	13	25	37	49	61	73	85	
Еп	2	14	26	38	50	62	74	86	
І	3	15	27	39	51	63	75	87	
Г	4	16	28	40	52	64	76	88	
Ш	5	17	29	41	53	65	77	89	
Пс	6	18	30	42	54	66	78	90	
Ем	7	19	31	43	55	67	79	91	
Д	8	20	32	44	56	68	80	92	
К	9	21	33	45	57	69	81	93	
Т	10	22	34	46	58	70	82	94	
Н	11	23	35	47	59	71	83	95	
Ек	12	24	36	48	60	72	84	96	

Обробка результатів

Позитивні відповіді за кожною шкалою, що співпадають з ключем, оцінюють у відповідний бал (3, 2, 1, 0).

Назви шкал (типи акцентуацій)

П – Паранойяльний; **Еп** – Епілептоїдний; **І** – Істероїдний; **Г** – Гіпертимний;
Ш – Шизоїдний; **Пс** – Психастеноїдний; **Ем** – Емотивний; **Д** – Дистимний;
К – Конформний; **Т** – Тривожний; **Н** – Нестійкий; **Ек** – Екзальтований.

Ступіть виразності ознак акцентуації (максимальний бал – 24):

0-12 балів – ознаки акцентуації відсутні

13-17 балів – тенденція до прояву акцентуації

18-24 балів – наявність акцентуації

Характеристика типів акцентуацій

Паранойяльний (застрягаючий). Домінуюча характеристика – **цілеспрямованість**. Це людина, все життя якої підпорядковано досягненню певної мети. Представник з таким типом акцентуації самостійний у виборі мети: він сам ставить мету, сам домагається її, сам веде за собою інших.

Ця особистість володіє винятковим поняттям про навколишнє середовище. Їх постійно діючий рентген, який просвічує ситуації і людей, робить їх небезпечними суперниками, особливо в ділових відносинах. Вони володіють специфічними можливостями до сприймання, швидко помічають приховані повідомлення, або спроби ввести їх в оману. Особистості цього типу володіють незалежністю. Вони радяться винятково з собою, легко приймають рішення і можуть самі про себе піклуватися. Вони обережні в ділових відносинах і намагаються взнати про людину якомога більше, перш ніж контактувати з нею. Сприймають критику дуже серйозно і не оцінюють її, як залякування. Вони роблять ставку на відданість та лояльність. Інтенсивно працюють, щоб заслужити хороше ставлення і ніколи не беруть авансів. Характерним для них є помірне спілкування, схильність до повчань. У конфліктах виступають як ініціатор. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі, має підвищену вимогливість до себе. Чутливий до соціальної справедливості, разом з тим підозрілий, недовірливий, образливий, інколи надзвичайно самовпевнений, ревнивий.

Епілептоїдний (збудливий). Вони «ватажки в зграї», сила їхньої особистості більша, ніж у інших. Вони можуть покласти на себе велику відповідальність, не бояться краху. Вони працюють краще всього у таких структурах влади, де кожен знає своє місце, і усім зрозумілі їхні повноваження – армія, поліція, інші спеціалізовані структури. Такі люди також дуже цілеспрямовані. У них прагматичний підхід до досягнення своїх цілей. Вони роблять все, щоб отримати бажаний результат. Вони фізично сильні і часто приймають участь у спортивних змаганнях, особливо там, де є більш тісний контакт з суперником.

В емоційно спокійному стані вони сумлінні, акуратні, педантичні, люблять тварин та дітей. Однак під час збудження вони погано контролюють свою поведінку, проявляється низька контактність у спілкуванні, гальмування вербальних і невербальних реакцій. Можуть бути занудливими, похмурими, схильними до хамства, конфліктів, сварок.

Істероїдний (демонстративний). Людям цього типу дано чудовий дар, яким вони прикрашають життя оточуючих. Весь світ – театр для індивідуумів цього типу, життя для них ніколи не сумне і не нудне і, звичайно, для тих, хто знаходиться поруч з ними. Демонстративні люди живуть в емоційному світі.

Вони фізично ніжні, швидко реагують на всі події, експансивні, жваві, яскраві. Мають багату уяву, розповідають цікаві історії (не завжди притримуючись фактів), люблять романи і мелодрами. Бажають, щоб їх виділяли і помічали, тому стають центром уваги у колективі. Приділяють багато уваги зовнішності і насолоджуються одягом, стилем, образом. Вони спокусливі, сексуальні, чарівні і темпераментні. Швидко втягуються у відносини. Легко підтримують нові ідеї і пропозиції інших.

Для них є характерним легкість встановлення контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Добре адаптуються до людей, мають схильність до інтриг. Дратують оточуючих самовпевненістю і високими вимогами, провокують конфлікти. Позитивні якості: галантність, артистичність, здатність захопити інших, неординарність мислення та вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвалькуватість, зухвалість.

Гіпертимний (самовпевнений). Гіпертимний тип характеризується підвищеним настроєм, оптимізмом, впевненістю у собі, своїх здібностях і вірою у своє майбутнє. Люди цього типу характеризуються контактністю, комунікабельністю, вираженістю міміки і жестів, хоча у спілкуванні часто відхиляються від теми розмови.

Гіпертими – лідери, «світлі вогні», центр уваги у компанії і сім'ї. Вони екстраверти, з ними ніколи не нудно, хоч інші, більш виважені люди, втомлюються від них. Вони найбільш виділяються серед інших своєю активністю, прагненням щось робити, кудись йти чи їхати, відпочивати і розважатися. Вони чекають від інших тільки хороших відносин до себе, завжди відкриті до дружніх стосунків, пригод, мають багато приятелів, широке коло спілкування. Відкриті своїм можливостям. Гарно, глибоко розуміють свої почуття, думки і свій внутрішній стан. Негативними рисами є те, що вони важко переносять умови дисципліни, монотонну діяльність, самотність, легко забувають обіцянки, бувають непослідовними і ненадійними.

Шизоїдний (замкнутий). Такі особистості сильно відрізняються від інших. Вони мрійники, великі оригінали і часто відрізняються від інших своєю ексцентричністю, а інколи геніальністю. Налаштовані на себе і підтримують власні мрії, для них неважливо, приймають їхній підхід до життя оточуючі чи ні. Їх не турбує критика, також вони байдужі до похвали, вони самі оцінюють свою поведінку. Вони самоорієнтовані і незалежні, потребують невеликої близькості в відносинах. Їм притаманні абстрактні розмірковування. Вони вміють розкривати у житті такі факти, які інші не помічають; часто цікавляться окультизмом, екстрасенсорикою. Ці люди спокійні, безпристрасні і несентиментальні. Вони демонструють байдужість до болю і задоволення.

Їх ще називають одинаками. Люди-одинаки не потребують нікого, крім самих себе, вони вільні від емоцій і розваг, що трохи дратує інших. Вони поступаються іншим в чутливості, в інтимних відносинах. Обирають професії, пов'язані з роботою наодинці; область, в якій вони на висоті – це спостережливість. Завдяки цій властивості замкнутий тип стає гарним

антропологом, математиком, фізиком, письменником або поетом. Більше всього їх серед вчених (філософи, фізики), а також серед працівників ІТ.

Психастенічний (педантичний). В конфлікт вступає рідко, пасивна сторона. На службі буває бюрократом (висуває занадто великі вимоги як до оточуючих, так і до себе), але поступається лідерством іншим. Це люди високих моральних принципів, вони дуже відповідальні, не дозволяють собі відпочити до тих пір, поки робота не виконана і не виконана правильно. Вони віддані своїм сім'ям, своєму ділу, своїм керівникам. Такий тип в роботі послідовний, але досягає середніх результатів. Вони завжди стараються вибрати найкращу стратегію, хоча рішення начальника для них завжди вірне. Складно відхилити їх від наміченої цілі. Вони добрі організатори, архіваріуси і систематизатори, хоча втомлюються самі і втомлюють інших зайвим педантизмом і прагненням робити все «як слід».

Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність. Негативні риси: формалізм, нав'язливість думок, перестраховка, невпевненість у власних діях, схильність до сумнівів з незначних приводів.

Емотивний (альтруїстичний). Життя для того, щоб служити, кохання для того, щоб віддавати – це аксіоми для цього типу. Такі люди – найдостойніші громадяни. Вони доступні у відносинах з іншими, не конкурентноспроможні, не честолюбні, зручні, завжди виступають другим номером. Люди цього типу чудові в ділових відносинах, вони чесні, етичні, комунікабельні, не потребують великої кількості уваги. Вони надають перевагу самостійно переносити труднощі життя, аніж покладатися на чуже плече. Вони дуже наївні і не уявляють, який глибокий вплив мають на життя інших, яким віддають себе повністю. Позитивні якості: доброта, емпатійність, почуття обов'язку, старанність, ретельність. Негативні – надто довірливі, нехтують власними інтересами, вразливі.

Дистимний (серйозний). Людям цього типу притаманна низька контактність, песимістичний настрій. Такі люди рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнений спосіб життя. Вони високо цінують друзів і готові їм підпорядкуватися. Вони не прикрашають реальність, навіть якщо справи йдуть не так добре, як хочеться. Ці ж особистості не вміють дивитися на все з гарного боку. Сила цього типу полягає в тому, що він може допомогти кожному вижити в тяжкий час. Вони зберігають «тверезий» погляд на речі в різних обставинах. Вони реально оцінюють власні здібності, також знають свої недоліки і не мають завищеної самооцінки. Покладають на себе відповідальність за свої дії. Все аналізують, оцінюють, обмірковують, спершу ніж зробити якийсь вчинок. Вони критикують себе та інших. Завжди очікують найгірших результатів, і якщо все такі відбувається, то вони вже підготовлені до цього.

Позитивні риси: серйозність, загострене почуття справедливості, сумлінність. Негативні риси: пасивність, загальмованість мислення, індивідуалізм.

Конформний (відданий). Їх основна потреба – бути тими, кого ведуть, їм потрібний колектив або лідер, їх щастя – в виконання вказівок, їх девіз – «бути

таким, як всі». Особистість з великою перевагою цього типу повністю присвячує себе своїм стосункам з іншими людьми. Конформні чітко слідують за своїм керівництвом, бояться виділитися серед інших, хочуть, щоб у них було все, «як у людей». Вони контактні, поважають владу. Щоб не порушувати гармонію у стосунках, вони завжди чемні, ввічливі та тактовні. Позитивні якості – законослухняність, відданість сім'ї, суспільству, керівництву, стабільність. Негативні риси – безініціативність, пасивність, некритичність до думки більшості, підлабузництво.

Тривожний (чуттєвий). Надають перевагу спілкуванню в вузькому колі людей, з якими встановлені добрі стосунки, розуміють «з півслова». Для них характерні низька контактність, боягузтво, невпевненість, мінорний настрій, тривожність. Рідко вступають у конфлікти. Образи носять у собі. Для цього типу індивідуальності є звичними дружні відносини, комфорт, задоволення. Уява чуттєвого типу і дослідницький дух не знають меж, ці люди знаходять свободу у своїх думках, почуттях і фантазіях. Вони відчувають себе зручно, навіть натхненно, у звичному образі життя. Дуже переймаються думкою інших про них. В відносинах вони виявляють турботу, поводять себе дуже тактовно, обмежуючи себе в діях. Чуттєві люди не квапляться розповідати іншим свої думки і почуття, навіть тим, кого вони добре знають.

Позитивні риси: товариськість, самокритичність, сумлінність. Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість. Внаслідок своєї незахищеності слугують «цапами-відбувайлами», мішенями для жартів.

Нестійкий (авантюрний). Люди, які мають цей тип індивідуальності, не бояться робити небезпечні кроки. Мають свою власну систему цінностей. Авантюрні люди люблять ризик і звичайно беруть участь у найнебезпечніших заходах. Вони не дуже переймаються проблемами інших і вважають, що кожен може сам про себе подбати. Вони часто знаходять собі небезпечних друзів і підпадають під їх негативний вплив, а інколи самі негативно впливають на інших. Вони люблять подорожувати, відправляються у подорож лише для того, щоб розважитись. В дитинстві люди з цим типом індивідуальності звичайно сміливі, дуже енергійні, люблять пустувати. Вони мужні, фізично сильні і міцні, зметуть з дороги кожного, хто їм протистоїть. Авантюристи живуть в уявному світі, вони не відчувають провини за минуле і не турбуються за майбутнє, так як живуть одним днем.

З оточуючими виникають конфлікти з приводу халатності та несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків. Вони – ініціатори конфліктів, але часто ображаються, коли їм роблять зауваження. Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага до діяльності, терпимість до недоліків інших. Негативні риси: схильність до аморальних вчинків, підвищена подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність.

Екзальтований (емоційно-лабільний). Для них характерні часті зміни настрою, висока контактність, закоханість, балакучість. Ніякий інший тип, навіть драматичний, не може бути настільки гарячим в своєму бажанні з'єднатися з життям і з іншими людьми. Все, що відбувається між ними і іншими людьми,

не може бути сприйнято ними легко. Вони емоційні, імпульсивні і на все реагують жваво. Можна сказати, що така людина – це душа без оболонки. У них нема обмеженості в коханні, забавах, ризику. Емоційно-лабільні люди майже завжди втягнуті в глибокі романтичні стосунки, сильно і яскраво це переживають. Енергійність відрізняє цей тип, такі люди завжди зайняті, творчі, активні, захоплені. Вони проявляють ініціативу і можуть також заряджати інших своєю активністю, постійно в пошуках нового. Дуже часто сперечаються, але не доводять до конфліктів. У конфліктах бувають як активні, так і пасивні.

Позитивні риси – щирість, вони уважні до близьких та родичів; альтруїстичні, емпатійні; мають добрий смак; виявляють яскравість почуттів. Негативні риси – схильні перебувати під впливом швидкоплинних настроїв та впадати в паніку.