

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ НА АНТАРКТИЧНІЙ СТАНЦІЇ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ»

В сучасних соціальних, військово-політичних, економічних і психологічних умовах існування України набувають надзвичайної актуальності дослідження, пов'язані з діяльністю особистості в екстремальних умовах середовища. Водночас мається на увазі середовище у широкому сенсі — як таке, що містить предметні, соціально-психологічні, психофізіологічні, організаційні, гігієнічні, естетичні складові та чинники безпеки діяльності тощо. 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 перешкод у виконанні технічних і психологічних завдань.

Всі названі авторами фактори 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 суїциду серед українських зимівників під час зимівлі). В таких екстремальних умовах роботи важливими чинниками є стресостійкість та адаптивність особистості, за відсутності яких можливе емоційне «вигорання». Варто відзначити також 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 сьогодні є недостатньою, й 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 потрібно переоцінювати. Необхідно враховувати, що навантаження, які впливають на психіку людини при загрозі життю, — це насамперед навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у кожної людини індивідуальні, тому й 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 психофізіологічної спроможності кандидатів до діяльності в екстремальних умовах, так і їхніх соціально-психологічних якостей є надзвичайно важливими.

Робота в екстремальних умовах призводить до переживань суб'єктом кризових станів. Причиною таких станів є професійне «вигорання», яке призводить до стресів і неможливості адаптування до змінених умов праці. Представники ж ризикованих професій, за даними М. Корольчука, В. Крайнюка, Б. Смирнова, Е. Долгополової, є однією з категорій людей, яка схильна до переживання кризових станів (Корольчук, Крайнюк, 2006; Смирнов, Долгополова, 2007). Як правило, професійна криза проявляється в трьох іпостасях: емоційному виснаженні, цинічній оцінці ставлення до праці та її результатів, а також недостатності відчуттів власних досягнень. При емоційному «вигоранні» людина почувається втомленою та виснаженою. У випадку

цинічного ставлення до праці людина починає ненавидіти свою діяльність, а отже робота не дає бажаних результатів, не дає відповідного відчуття 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, визначається підвищена напруженість, дратівливість, навіть виникає гнів по відношенню до оточуючих співробітників і саморозгубленість. Як правило, за спостереженнями авторів, підвищений рівень тривожності та стійкої напруги є більш характерним для заключної фази перебування в антарктичній експедиції (Chen, 2016; Furnham, 2012; Khandelwal, Bhatia, Mishra, 2015).

Поведінка людини в екстремальних умовах, а також наслідки впливу на особистість, спричинені такими умовами, — 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). Думаємо, що події останнього часу у нашій країні, пов'язані з веденням воєнних дій, анексією українських територій, перенесенням трагічних подій нашими співгромадянами внаслідок війни з російськими окупантами, принесуть немало гіркого досвіду щодо впливу перебування людини в екстремальних ситуаціях.

Водночас 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 готовими допомагати іншим. Це потребує від тих, хто працює в екстремальних умовах (зимівників, у тому числі) значних психічних зусиль і психологічної стійкості.

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, внаслідок чого між ними встановлюються взаємини 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 десяти років тривала співпраця Українського антарктичного центру Міністерства освіти і науки України та Житомирського державного університету імені Івана Франка. Авторка цього дослідження, як учасниця 19-ї міжсезонної наукової антарктичної експедиції, у 2014 році відвідала Українську антарктичну станцію «Академік Вернадський», яка знаходиться на острові Галіндез архіпелагу Аргентинські острови біля Антарктичного півострова з географічними координатами, що дорівнюють 65°15' пд. 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) передбачає виконання 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.

Національним антарктичним науковим центром МОН України, а саме відділом медико-біологічних досліджень проводиться психологічна підготовка українських зимівників до їхнього довготривалого перебування в Антарктиді на українській науковій станції «Академік Вернадський», а також досліджуються умови та результат реабілітації після довготривалого

перебування фахівців в екстремальних умовах Антарктики. Співробітники центру досліджують психологічні, фізіологічні та соціальні передумови адаптації українських зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах, а також до наступної реадaptaції.

Україна як незалежна держава отримала можливість долучитися до досліджень в Антарктиці з 1996 р., коли британська станція «Фарадей» була безоплатно передана Україні та перейменована в станцію «Академік Вернадський», на честь засновника Української Академії наук. Станція працює під егідою Міністерства освіти і науки України і регулюється відповідними державними документами (Постанова Кабінету Міністрів України № 1002 від 3 листопада 2010 року «Про затвердження Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011–2020 роки», Київ, 2010. (Гожик, Литвинов, Маланчук, 2013).

Історія Антарктики починається із ранніх теорій стародавніх географів елліністичного світу про існування на крайньому півдні величезного континенту, якій був названим Terra Australis Incognita (Невідома Південна земля). Назву Антарктика вперше застосував М. Тірський у 2-му ст. н.е. як таку, що протилежна Арктиці. Європейська географія отримала перші достовірні відомості про землю на Південному полюсі в епоху знаменних географічних відкриттів XV-XVI століть, після того, як європейські мореплавці обігнули край Землі на південній півкулі (мис Горн і мис Доброї Надії).

Днем відкриття Антарктиди вважається 30 січня 1820 р., коли британська експедиція Е. Брансфілда дісталась півострова Триніті, який є частиною Антарктичного континенту. За 12 днів до цього два шлюпа Російського імператорського флоту — «Восток», яким командував Ф. Беллінсгаузен, та «Мирний», під керівництвом М. Лазарева, також наблизилися до Антарктичного континенту на відстань приблизно 100 км, проте не побачили шостий континент Землі (Федчук, 2011). Тривалий час у Російській імперії, а потім у Радянському Союзі вважалося, що саме мореплавці Росії були першовідкривачами Антарктиди. Сьогодні цей міф розвіяно (Придатко-Долін, 2020).

Відомо, що у складі команд кораблів відомої російської експедиції, які наблизилися до Антарктиди, були українці. Як стверджує дослідник цього питання В. Придатко-Долін (Придатко-Долін, 2020), більшість членів команди шлюпів «Восток» і «Мирний» могли бути рекрутами, вихідцями із 13 губерній (Азовська, Архангелогородська, Казанська, Київська, Калузька, Ліфляндська, Московська, Орловська, Перша Малоросійська, Санкт-Петербурзька, Сибірська, Смоленська і Тульська). Серед них — росіяни, прибалтійські німці, євреї, поляки, українці й інші (точно не визначено). Отже, «Перша морська експедиція Російської Імперії до Південного Льодовитого Океану і Південного Полюса» була багатонаціональною. Разом з тим, одним із морських офіцерів був українець, виходець із козаків, Іван Завадський (Придатко-Долін, 2020).

Далі почалось активне «відвідування» Антарктичного материка та належних морських вод мореплавцями різних країн світу, насамперед, з промисловою метою. У ХХ столітті парові двигуни відкрили великі можливості для маневрування морських суден у берегів Антарктики. Очолив діяльність науковців у сфері антарктичних досліджень Конгрес Міжнародного географічного союзу і протягом двадцятиріччя, що передувало Першій світовій війні, в Антарктику вирушило кілька експедицій різних країн.

Наприкінці 1911 р. британець Р. Скотт і норвежець Р. Амундсен, практично в один час, намагалися досягти Південного полюсу землі в Антарктиді. У грудні 1911 р., після зимівлі на кораблі «Фрам» у Китовій бухті, норвезька експедиція Р. Амундсена досягла Південного полюса. У подоланні важких кілометрів шляху до полюсу Амундсен прекрасно використовував собак і першим досяг Південного полюса, витративши на перехід півтора місяці і випередивши англійську експедицію Скотта всього на 33 дні. Сам Р. Скотт і четверо учасників експедиції загинули від голоду та виснаження на зворотному шляху. Всі інші члени експедиції, яких Скотт залишив на базі, на узбережжі, вижили. Серед них був і українець з Полтавщини, коняр і майстер на всі руки, Антон Омельченко. Що стосується продовження славетних подій, його правнук і тезка, Антон Омельченко, вже двічі став учасником українських антарктичних експедицій на станцію «Академік Вернадський» (Придатко-Долін, 2020).

Тільки в період між двома світовими війнами була ясно продемонстрована доцільність використання в Антарктиді механічного транспорту — як повітряного, так і наземного.

Перший політ над Південним полюсом здійснив американський пілот Берд у 1929 р. і наніс на карту нові гірські хребти і ділянки узбережжя (Парникоза, 2021). У 1945–1950 рр. з мапи узбережжя Антарктиди були стерті останні «білі плями», головним чином за допомогою аерофотозйомки.

Отже, знадобилося 130 років, щоб визначити основні обриси берегової лінії Антарктиди і створити передумови для більш детального її вивчення.

З середини ХХ століття почалося активне освоєння Антарктиди. На континенті різними країнами створюються численні постійні бази, які цілий рік проводять біологічні, клімато-метеорологічні, геологічні, гляціологічні, озонетричні, геологічні та інші дослідження. Свої постійно діючі наукові станції в Антарктиді мають 30 країн, у тому числі й Україна.

Абсолютно ясно, що відкриття і дослідження, проведені в Антарктиді, не можуть бути записані на рахунок будь якої однієї країни. Це результат діяльності безлічі експедицій, справді міжнародне досягнення низки поколінь дослідників — з ХVIII по ХХІ сторіччя. У 1959 р. був підписаний Міжнародний договір про Антарктиду, що закріплює за Антарктидою статус території, вільної від військової діяльності та присвяченої діяльності наукової спільноти (Федчук, 2011).

Нині антарктична діяльність України асоціюється в українців з діяльністю Української антарктичної станції «Академік Вернадський», яка працює з 1996 р. Проте, у 1955 р. перша радянська комплексна антарктична експедиція (КАЕ) досягнула льодового континенту, де започаткувала станцію «Мирний», і в ній брали участь українські дослідники. Так, третя радянська антарктична експедиція, очолювана Є. Толстіковим, 14 грудня 1958 досягла Південного полюса недосяжності і заснувала там тимчасову станцію «Полюс недосяжності». За рік до цього був здійснений санно-тракторний похід до геомагнітного полюса, а рік потому радянські вчені дісталися Південного полюса. Значною мірою ці плани були реалізовані, дякуючи використанню антарктичного всюдихода «Харків'янка», винайденому і створеному в Україні, у Харкові (Парникоза, 2021).

Всього до розпаду СРСР відбулося 36 Радянських антарктичних експедицій. Починаючи з часів утвердження сталінізму в Україні, як частини, що входила до складу СРСР, здійснювалася політика русифікації, яка прикривалась лозунгами «інтернаціоналізму». Це пояснює той факт, що національний склад радянських зимівників, що досліджували Антарктиду в 50–80-ті рр., важко встановити. Проте, за даними співробітників НАНЦ, у радянських полярних експедиціях дослідників Білого континенту брали участь близько 1000 наших співгромадян, українців (Парникоза, 2021; Придатко-Долін, 2020). Після розпаду СРСР Росія оголосила себе його спадкоємицею, а відтак на прохання України в рамках розподілу активів колишнього СРСР передати одну з п'яти функціонуючих на той момент антарктичних станцій відповіла відмовою.

Українська антарктична установа, яку ми зараз знаємо як станцію «Академік Вернадський», була подарована незалежній Україні Великою Британією. Здійснилося фактично те, про що мріяли патріоти України довгі роки, адже після Другої світової війни ті українці, що відстоювали націоналістичні позиції, породили хвилю політичної еміграції, вони бачили Україну незалежною державою і вірили, що Україна буде співпрацювати з країнами Заходу.

Українська антарктична станція «Академік Вернадський» до 1996 року належала Великій Британії і носила ім'я Фарадея — станція «Фарадей». Як постійно діюча метеорологічна обсерваторія база почала працювати на острові Вінтер з 1947 році. У 1954 р. станцію було перенесено на мис Марина острова Галіндез (Гожик, Литвинов, Маланчук, 2013).

З 1994 р. по лютий 1996 р. тривав процес передачі станції Україні. Це був жест доброї волі уряду Великої Британії. 21 листопада 1994 р. Міжнародний фонд Сороса «Відродження» виділив 12 000 доларів на проєкт «Україна повертається в Антарктиду». 20 липня 1995 р. в Лондоні Посол України у Великій Британії С. Комісаренко та міністр закордонних справ Великої Британії Д. Девіс обмінялися дипломатичними нотами про передачу Україні антарктичної станції «Фарадей», а директор Центру антарктичних досліджень в Україні П. Гожик, і очільник

Британської антарктичної служби Б. Хейвуд того ж дня підписали відповідний Меморандум про взаєморозуміння (Гожик, Литвинов, Маланчук, 2015).

Відтак 6 лютого 1996 р. на станції було урочисто спущено британський прапор та натомість піднято Державний прапор України. Українську станцію назвали на честь видатного вченого, засновника вчення про біосферу та ноосферу, першого президента Академії наук України (1918 р.) Володимира Вернадського — Українська антарктична станція «Академік Вернадський» (Гожик, 2013).

На о. Галіндез українські вчені ведуть дослідження, обумовлені Меморандумом про передачу станції «Фарадей» Україні. Зокрема, тривають неперервні, започатковані британцями ще в 1947 році метеоспостереження. Науково-дослідний комплекс станції дозволяє здійснювати на сучасному рівні комплексний моніторинг параметрів навколишнього середовища в Антарктиці на всіх рівнях геосфер — від тектоносфери до геокосмосу.

Дуже актуальними стали в останні роки психологічні дослідження готовності українських зимівників до професійної діяльності в екстремальних умовах перебування в Антарктиці.

Ми визначаємо готовність як функціональний стан, який сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень. Стан готовності насамперед зумовлюється стійкими індивідуально-психічними особливостями, притаманними особистості. Тож у наших дослідженнях ми виходимо з поняття: готовність як активно-діючий стан особистості, який відображає зміст поставленого завдання та умови його виконання — це стосується психологічної готовності до діяльності зимівників в екстремальних умовах Антарктики.

Наші 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 в певній спеціальній діяльності, інтерес і схильність до діяльності, усвідомлена мотивація особистості й внутрішнє прийняття вимог професії;
- усвідомлення особистістю суспільної значущості праці, потреба в праці;
- мотиваційний компонент діяльності, прагнення до самоосвіти і самовдосконалення.

В основу психологічних досліджень готовності до діяльності в екстремальних умовах, а також подальшої реабілітації після зимівлі ми поклали три напрями досліджень психологічних особливостей особистості, що працює в умовах Антарктики. Насамперед, ми досліджуємо функціонування типу нервової системи, яка проявляється в особливостях темпераменту і властивостях вищої нервової діяльності, спираючись на теорії І. Павлова, Б. Теплова, В. Небілиціна та використовуючи методики Г. Айзенка, В. Русалова, Я. Стреляу та ін.

По-друге, досліджуємо мотивацію діяльності зимівника, взявши за основу теорії А. Петровського, К. Платонова, В. Іл'їна, І. Занюка, А. Маслоу, С. Рісса та методики Б. Басса, О. Потьомкіної, Н. Рейнвальд, М. Рокіча, Т. Лірі та ін.

Третій напрям стосується вивчення акцентуацій характеру зимівників та їхніх адаптаційних можливостей. Теоретичну основу досліджень даного напрямку складають роботи Б. Ганнушкіна, Є. Бурно, К. Леонгарда, Є. Лічка, В. Пономаренка, А. Егідеса, Н. Налчаджяна, для дослідження використовуємо методики С. Шмішека, Дж. Олдхема-Л. Морріса, В. Бойка, А. Маклакова-С. Чермяніна та ін.

Нейрофізіологічні функції обстежуваних мають відповідати наступним вимогам: висока емоційна стійкість; стійкість до втоми; виразні ознаки сильного, врівноваженого рухливого типу вищої нервової діяльності; високі показники сенсомоторних реакцій, уваги, реакції на об'єкт, що рухається, швидкості переключення уваги; хороша зорова та слухова пам'ять.

Що стосується мотивації до діяльності в екстремальних умовах, ми вважаємо її одним з центральних компонентів особистості зимівника як «уміщення» соціальних норм. Мотивація до певного виду діяльності займає одне з найважливіших місць в понятті «модель особистості» — це тип особистості, який виникає як результат дії певної системи соціалізації і соціального контролю, як результат розвитку особистості в певних соціальних, етнічних, культурних, історичних та інших умовах.

Водночас особистісні характеристики людини мають тісний зв'язок зі станом психофізіологічних функцій, які, своєю чергою, можуть адаптуватись до змінених умов життєдіяльності та певним чином реагувати на дію екстремальних факторів оточуючого середовища. Такі зрушення можуть відображатись на якості психічних та психофізіологічних характеристик людини, особливо при фаховій діяльності в особливих умовах.

Порядок проведення психологічного дослідження передбачає здійснення таких заходів:

– аналіз зібраних біографічних даних, матеріалів вивчення кандидата, що його характеризують;

- вивчення соціально-психологічних характеристик кандидата;
- вивчення індивідуально-психологічних особливостей кандидата;
- комплексна оцінка результатів проведених заходів;
- складання довідки за результатами психологічного дослідження.

Вивчення соціально-психологічних характеристик особистості здійснюється шляхом використання методів практичної психології та психодіагностики, за допомогою яких відбувається оцінка психічного розвитку особистості, світогляду, ціннісних орієнтацій та мотиваційної спрямованості.

Під час вивчення індивідуально-психологічних особливостей здійснюється вивчення особливостей інтелектуального розвитку, характерологічних та індивідуально-психологічних особливостей, мотивації діяльності та схильності до асоціальної поведінки.

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.

Психологічне дослідження проводиться у два етапи. Перший етап передбачає виявлення індивідуально-психологічних особливостей кандидата за допомогою психодіагностичних методик, перелік яких наведено у нормативних документах Національного антарктичного наукового центру. 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. Оцінка результатів психологічного дослідження здійснюється шляхом аналізу отриманих даних щодо індивідуально-психологічних та соціально-психологічних особливостей кандидата.

За результатами проведеного аналізу психологом, який проводить дослідження, складається психологічна характеристика на кожного кандидата.

Основні методи психодіагностики, що застосовуються при проведенні психологічного дослідження щодо відбору кандидатів на зимівлю в Українську антарктичну експедицію:

1. Аналіз документів (характеристик, матеріалів справи, індивідуально-соціологічних факторів та інше).

2. Оцінка біографічних даних (вивчення умов формування, розвитку та становлення особистості).

3. Спостереження (оцінка особливостей поведінки під час психологічного дослідження).

4. Бесіда (оцінка спрямованості, інтересів, емоційних станів, уточнення даних, отриманих під час вивчення соціально-психологічних характеристик, психологічного обстеження).

5. Тестування (вивчення якостей особистості — вольової сфери, комунікативних якостей, організаторських здібностей тощо).

6. Методи вивчення особливостей мотиваційної сфери.

7. Методи вивчення пізнавальних психічних процесів (оцінка якостей сприйняття, уваги, пам'яті, мислення).

8. Методи вивчення основних властивостей нервової системи (сили, рухливості, лабільності, динамічності).

9. Методи оцінки нервово-психічної стійкості, особливостей, що породжують схильність до патологічних реакцій, які призводять до зривів професійної діяльності, дисциплінарних проступків, порушення взаємин.

10. Імітаційний та моделювальний експерименти.

Застосування методичного інструментарію психологічних досліджень передбачає заміри параметрів, що характеризують психологічний стан українських зимівників під час довготривалої діяльності в умовах Антарктики, що відбуваються чотири рази: 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 (грудень відповідного року експедиції) та після повернення в Україну (березень-квітень наступного року).

Зазвичай, діяльність зимівника завжди обумовлюється комплексом, поєднанням зовнішніх і внутрішніх психологічних факторів. 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 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 замкненого колективу тощо.

Під час зборів психолог проводить психологічні обстеження, а саме: спостереження, індивідуальні бесіди, ділові ігри, тестування за допомогою методик. Згідно розробленої концепції типології українського зимівника, найбільша увага приділяється адаптаційним можливостям особистості, що буде зимувати далеко від домівки і звичних умов.

Ми виходимо з припущення, що добре адаптована людина — це така особистість, в якій продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага не порушені. У процесі адаптації змінюється не тільки індивід, а й середовище, в результаті чого між ними встановлюється відношення адаптивності.

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.

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.

Після повернення зимівників із довготривалого відрядження у них відбувається процес реабілітації. Адаптаційні тренінги, розроблені для реабілітації українських зимівників (загальною кількістю 6), тривають по 90 хвилин кожен і проводяться на території Інституту медицини праці (м. Київ), у спеціально обладнаному приміщенні. Процес реабілітації спрямований на формування комплексу психічних реакцій, що визначають найбільш адекватну поведінку індивіда і його ефективну взаємодію з забутим для нього середовищем існування. Так, наприклад, завданням тренінгу «Подолання життєвих криз» було поліпшити, змінити або виробити такі моделі поведінки, які дали б можливість зимівникам краще адаптуватися після зимівлі, а також бути більш ефективними в професійній діяльності та особистому житті.

Після проведення тренінгових занять результати, отримані дослідним шляхом, свідчать про позитивний вплив тренінгів на психічний стан зимівників в процесі реабілітаційної програми.

Проте, 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 їхнього соціально-психологічного самопочуття та здоров'я. Мова йде про створення реабілітаційного центру для українських зимівників та санаторно-курортного лікування після річної експедиції до Антарктики.

Висновки: Головною умовою самоствердження та самовираження, здатною дати людині справжнє щастя та надати сенсу життя, є безперервний рух вперед — до реальних, суспільно та

особистісно значимих цілей. Тобто йдеться про наявність перспективи зростання особистості — цей мотив часто виступає для наших досліджуваних як основний, особливо для зимівників молодого покоління.

Прагненню до якомога більш повного самовираження сприяє потреба у суспільному визнанні; воно виникає в процесі спілкування. Ці особливості проявляються 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.

Основні положення концепції формування психологічної готовності зимівників до професійної діяльності в екстремальних умовах Антарктики були практично апробовані нами під час 19 української антарктичної експедиції на станції «Академік Вернадський» у 2014 році (див. фото далі).

Список використаних джерел

1. 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.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 578с.
3. Мірошніченко О. А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
4. Мойсеєнко Є. В., Мірошніченко О. А., Мадяр С. А. Технології діагностики і прогнозу психофізіологічного статусу для відбору фахівців до роботи в екстремальних умовах: метод. реком. Київ: Вид. ДУ НАНЦ, 2019. 40 с.
5. Парникоза І. Д. Історія української Антарктики / «Експедиція XXI». НАНЦ «Експедиція XXI» (веб-сайт), Київ, 2021. <https://expedicia.org/istoriya-ukrainskoi-antarktiki/>
6. Придатко-Долін В.І. 2020. Сквозь шедший тогда снѣгъ. Інтерв'ю для видання «Експедиція XXI». НАНЦ «Експедиція XXI» (веб-сайт). Київ. С. 1–15.
7. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / за ред. О. М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
8. Рибалка В. В. Психологія і педагогіка праці особистості: посібник. Київ: Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.
9. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.



Фото 1. Біля пам'ятника академіку Вернадському перед відправкою на станцію «Академік Вернадський» 23 УАЕ, Київ.



Фото 2. Прощання з Великою Землею перед подорожжю через протоку Дрейка до Антарктиди. 19 УАЕ, Аргентина, м. Ушуайя.



Фото 3. Прохід через протоку Дрейка, судно «Polar Pioneer», 2014 р.



Фото 4. Улов в протоці Дрейка — нототенія і льодова щука.



Фото 5. Місцевий мешканець Антарктики — пінгвін Аделі.



Фото 6. Подарунок зимівникам від Православної церкви України, біля знаку з відмітками відстані до українських міст.



Фото 7. Такою ми вперше побачили Антарктиду! Ранній світанок, зимівники 18 УАЕ зустрічають 19 УАЕ, квітень 2014 р.



Фото 8. Усі антарктичні полярники святкують своє неофіційне свято — День Мідвінтера — середина зимівлі, найкоротший в Антарктиді день 22 червня 2019 р., 23 УАЕ.



Фото 9. Ось таки сніги намітає зима біля станції «Академік Вернадський». А на паливному баку сяє сонце і ростуть пальми – адже це — Південь!

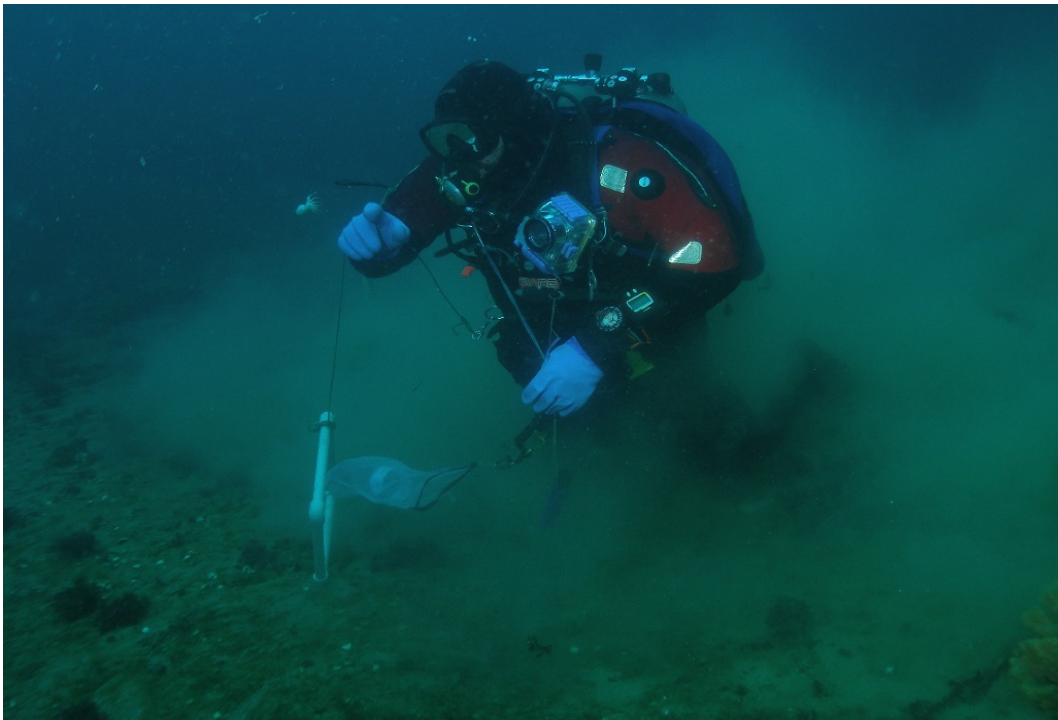


Фото 10. Підводний біолог з Харкова Андрій Утевський зробив відкриття нового виду коралів і встановив біля них маленький прапор України!



Фото 11. Психолог Олена Мірошніченко проводить підготовчі заняття з полярниками напередодні 19 UAE. Україна, одне з військових містечок.



Фото 12. Українських зимівників щиро вітають на польській антарктичній станції «Arctowski», квітень 2014 р.



Фото 13. Антарктичні птахи зовсім не бояться українських зимівників!



Фото 14. У товаристві пінгвінів з'ясовують, хто сильніший!

Мірошниченко Олена