

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПРОГНОЗУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТИПІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Мірошніченко О. А.

ВСТУП

Сьогодні, коли Україна веде героїчну виснажливу війну за своє існування, актуальним є збереження тих економічних та наукових досягнень у світовій спільноті, які держава здобула за роки незалежності, заради подальшого сталого розвитку. Одним з таких здобутків є наукова праця українських зимівників на теренах Антарктики.

Мореплавці та дослідники-науковці активно почали досліджувати Антарктиду, прилеглі до неї морські простори та території з островами ще з початку 19-го століття. Ставши самостійною державою, Україна відразу приєдналася до Договору про Антарктиду, а в 1996 р. увійшла до складу держав, що мають в Антарктиці постійно діючі станції, коли Велика Британія передала нашій країні полярну станцію «Фарадей», яка отримала назву Українська антарктична станція «Академік Вернадський». Українські науковці вже біля 30-ти років продовжують вести спостереження за фізичними, геологічними, метеорологічними процесами в Антарктиці, оскільки вони є вкрай важливими для подальшого прогнозу розвитку життя на планеті.

У 2004 р. Україна приєдналася до Договору про Антарктиду. Така висока міжнародна місія змушує нашу країну з честю виконувати професійні завдання, поставлені перед науковцями, і знаходити нові інноваційні способи їх розв'язання. У тому числі велика увага приділяється питанням психологічного відбору та підготовці фахівців до роботи в екстремальних умовах. Актуальність таких досліджень, враховуючи сучасний стан справ в Україні, обумовлюється ще й тим фактом, що в період ведення війни велика кількість населення країни продовжує свою життєдіяльність в складних, можна зауважити, екстремальних умовах. Тому досвід, отриманий у дослідженнях з зимівниками, з великою часткою істини, можна перенести на роботу з бійцями ЗСУ, службовцями МНС, поліції та іншими верствами населення екстремальних видів діяльності.

1. Сучасний стан досліджуваної проблеми

Наша робота присвячена дослідженню індивідуально-типологічних характеристик українських зимівників, визначенню їх психологічних типів та прогнозуванню поведінки в складних умовах полярної експедиції за допомогою сучасного методичного інструментарію, у тому числі – авторської методики визначення індивідуальних психологічних типів та її застосування в екстремальних умовах життєдіяльності зимівників.

Основним у психологічній підготовці до перебування в експедиції є визначення рівня готовності полярника та прогноз його поведінки в роботі на антарктичній станції. Від психологічної готовності зимівників великою мірою залежить рівень виконання їх професійних обов'язків в умовах Антарктики, тому дослідження цієї проблематики є важливим і актуальним.

Питанням готовності зимівників до професійної діяльності в Антарктиці присвячені роботи зарубіжних і вітчизняних науковців, таких як Л. Бахмутова, Л. Висоцька, А. Гордєєв, В. Ільїн, В. Кальниш, О. Ковалевська, О. Кокун, В. Кузовик, В. Ластовченко, Є. Моїсєєнко, Ю. Оникієнко, І. Пасічник, Н. Привалова, К. Тишковець, 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, M. Mehta, J. Mullin, L. Palinkas, A. Voznyuk, Q. Wu, C. Xu, T. Zhang та ін.

Автори наголошують, що до чинників шкідливого впливу на функціональний стан зимівників, на їхнє здоров'я та психологічне благополуччя належать такі фактори, як суворий клімат, особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, активація метео– та геліофізичних явищ тощо, а також умови ізоляваності від навколишнього світу, сенсорної та соціальної депривації, незвичні умови зовнішнього середовища. Названі фактори негативно позначаються на психофізіологічному стані людини, що проявляється у симптомокомплексі «антарктичного синдрому»: порушення сну, головний біль, погіршення настрою і самопочуття. Означені чинники обумовлюють необхідність дослідження адаптаційних можливостей зимівників.

Адаптаційні можливості людини дозволяють їй пристосовуватися до складних несприятливих умов життєдіяльності у різних місцях нашої планети. Нами проведене дослідження протягом 10-років, присвячене

готовності українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці на станції «Академік Вернадський»¹.

Адаптаційна складова є однією з найважливіших у системі готовності до діяльності у несприятливих умовах. Дослідження українських науковців доводять, що особливості адаптації людини до умов Антарктики визначаються довготривалою депривацією, як фізіологічною (в першу чергу, сенсорною), так і соціальною, а також впливом на організм людини незвичних екологічних і метеокліматичних факторів: змінена фотоперіодика, підвищений інфразвуковий фон, вплив «озонової діри», активні атмосферні процеси та ін².

Дослідники особливостей адаптування зимівників із тих країн, що мають антарктичні полярні станції, також відмічають негативний вплив суворих умов на адаптацію людини до діяльності в Антарктиді³⁴⁵.

Проблемами готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах займається психологія життєдіяльності в особливих умовах – одна із галузей психології, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності⁶.

За інтегральними оцінками, до категорій осіб, що працюють в екстремальних умовах, належать пожежники, рятувальники, співробітники правоохоронних, спеціалізованих органів, військовослужбовці, космонавти, моряки, пілоти, спортсмени деяких видів спорту, а також зимівники, які виконують професійні обов'язки на полярних станціях. Об'єктом дослідження психології діяльності в особливих умовах є факти та закономірності формування, функціонування суб'єктів діяльності (індивідуальних, групових) у різноманітних умовах середовища. При цьому мається на увазі середовище у широкому сенсі – як таке, що містить предметні, соціально-психологічні, психофізіологічні, організаційні, гігієнічні,

¹ Мірошніченко О.А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 2023, 272 с.

² Моїсєєнко Є. В. Особливості адаптації людини до умов Антарктики. *Наука і освіта*. 2014. № 8, С. 133–137.

³ Belkin V., Dyurgerov M., Finaev A. & Soroko S. Bioclimatic evaluation of the human discomfort level for several Antarctic regions. *Human Physiology*. 2016. № 42. P. 119–127. DOI:10.1134/S0362119716020043

⁴ Blight S. & Norris K. Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*. 2018. № 8. P. 351–363. doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552

⁵ Hensel R. & Visser R. J. Shared leadership in entrepreneurial teams: the impact of personality. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour and Research*. 2018. № 24. P. 1104–1119. DOI:10.1108/IJEBR-03-2018-0133

⁶ Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр. 2006, 578с.

естетичні складові та чинники безпеки діяльності тощо. Змістом психології діяльності в особливих умовах є дослідження і проектування процесів, що характеризують суб'єкта діяльності (як індивідуального, так і групового) у відповідних середовищах перебування – проектування, програмування, управління цією діяльністю. 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 та особливостей адаптації. Сильні емоційні й фізичні навантаження створюють передумови до виникнення у представників ризикованих професій психічних, соматичних розладів – в таких екстремальних умовах роботи важливими чинниками є стресостійкість та адаптивність особистості, за відсутності яких можливе емоційне «вигорання». Слід відзначити також схильність до самопожертви у представників ризикованих професій, яка зумовлена альтруїзмом.

Життєдіяльність в екстремальних умовах передбачає певну загрозу для здоров'я. 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 насамперед навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у кожної людини індивідуальні, й екстремальні навантаження по-різному впливають на самопочуття людей. У деяких фахівців 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 їх соціально-психологічних якостей є надзвичайно важливими.

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 працездатності⁷. Визначається

⁷ 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

підвищена напруженість, дратівливість, навіть виникає гнів по відношенню до оточуючих співробітників і саморозгубленість⁸. Також зарубіжні дослідники відзначають, що у деяких зимівників формуються тривалі порушення настрою з ознаками депресивності⁹.

Як правило, за спостереженнями авторів, підвищений рівень тривожності та стійкої напруги є більш характерним для заключної фази перебування в антарктичній експедиції.

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 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 організму¹⁰.

Поведінка людини в екстремальних умовах, а також наслідки впливу на особистість, спричинені такими умовами, – все це належить до кола перспективних питань психології. Актуальними стали 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 щодо впливу перебування людини в екстремальних ситуаціях.

⁸ 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.

⁹ 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

¹⁰ 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. DOI: 10.1186/s13167-016-0060-8

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

Одним із предикторів готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики вважаємо *адаптованість* як властивість особистості пристосуватися до змінених фізичних, психофізіологічних і соціально-психологічних умов. У межах даної статті ми представляємо результати емпіричних досліджень *адаптаційної складової* функціональної (як частини загальної психологічної) готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Тому розглядаємо такі основні поняття, що стосуються цієї складової, як *адаптація*, *адаптивність* і *адаптованість*. Ми визначаємо адаптацію особистості як комплексний динамічний процес багаторівневого пристосування до змінених умов зовнішнього та внутрішнього середовища, що охоплює такі рівні організації людини, як організм (біологічний рівень), індивід (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 до конкретних умов життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії з новими людьми і обставинами.

Адаптивність розглядаємо як здатність організму пристосовуватися до змінених умов існування, а адаптованість – як ступінь адаптації, в якому людина здатна жити та виконувати діяльність у певному середовищі. 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.

Тому ми вважаємо, що доцільними є діагностика індивідуально-типологічних особливостей щодо адаптації особистості, яка перебуває в екстремальних умовах діяльності. Зокрема, важливим є впровадження нових форм методичного інструментарію щодо вміння адаптуватися до складних екстремальних умов діяльності.

2 Матеріали і методи дослідження індивідуальних типів особистості

Для перевірки основних положень щодо адаптаційної складової нами здійснено серію досліджень за допомогою авторської методики «Визначення індивідуального типу характеру». Дослідження проведено впродовж 2013–2023 рр. на базі Національного антарктичного наукового центру МОН України, м. Київ. Вибірку становили 71 зимівник 10-ти Українських антарктичних експедицій (УАЕ), з них 69 чоловіків і 2 жінки, вік досліджуваних – від 22-х до 64-х років. Досліджувані умовно були поділені на 3 групи: високого рівня адаптованості (25 зимівників), середнього рівня адаптованості (21 зимівник), достатнього рівня адаптованості (25 осіб). Обґрунтування поділу на групи за рівнями адаптованості представлено нами у попередніх роботах¹¹.

Заміри показників досліджень адаптаційної складової відбувались 2 рази у кожній експедиції: на початку зимівлі, у період формування членів експедиційної команди – березень відповідного року експедиції, та через півроку, коли відбулись основні процеси адаптації – жовтень відповідного року експедиції. Психологічна діагностика на обох зрізах відбувалась у два етапи. Перший передбачав виявлення індивідуально-типологічних якостей особистості зимівника за представленою методикою. На другому – проводилась психодіагностична бесіда, під час якої уточнюються ті характеристики члена експедиції, що були виявлені на першому етапі. Крім цього, впродовж дослідження здійснюється спостереження за поведінкою, мімікою, вегетосудинними реакціями, з метою отримання даних, що характеризують емоційну стійкість особистості.

Діяльність в екстремальних умовах висуває певні вимоги до психологічних і фізичних можливостей та властивостей людини. Коли наявна система властивостей особистості відповідає цим вимогам, тоді людина здатна успішно та на високому рівні здійснювати відповідну діяльність. Коли такої відповідності немає, тоді індивід виявляється нездібним. В першу чергу це стосується діяльності зимівника в екстремальних умовах перебування в Антарктиці.

Основною метою психологічного відбору зимівників ми вважаємо виявлення психологічних якостей і психофізіологічних властивостей, що відповідають вимогам щодо діяльності в екстремальних ситуаціях, оскільки діяльність зимівників супроводжується значним нервово-психічним напруженням, гіподинамією в умовах замкнутого простору

¹¹ Мірошніченко О.А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 2023, 272 с.

станції, порушенням природного режиму сну, підвищеними навантаженнями на аналізаторні системи, сенсорною депривацією, можливістю виникнення стресових ситуацій тощо.

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 – шляхом підтвердження відповідності зимівника за професійно важливими психологічними якостями вимогам до виконання конкретної діяльності підвищеної небезпеки.

Система психологічного відбору кандидатів на зимівлю на українську антарктичну станцію має будуватися за певними взаємопов'язаними етапами:

- психологічне вивчення професійної діяльності з метою виявлення вимог до індивідуальних особливостей людини;
- розробка критеріїв ефективності діяльності, підбір показників успішності виконання професійної діяльності;
- підбір методик для психологічної діагностики професійно важливих якостей особистості;
- проведення психологічної діагностики претендентів на участь в українських антарктичних експедиціях;
- аналіз поведеної діагностичної роботи, опрацювання висновків по кожному кандидату та надання психологічних рекомендацій до участі в антарктичній експедиції.

У межах психологічного відбору здійснюються навчання, що 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, тренуються налагоджувати міжособистісні стосунки, відпрацьовують навички дії в екстремальних умовах (наприклад, пожежа, обмороження, повінь тощо), а також надання першої невідкладної допомоги.

Під час зборів психолог проводить психологічні обстеження, а саме: спостереження, індивідуальні бесіди, ділові ігри, тестування за допомогою методик. Згідно з розробленою концепцією типології українського зимівника, а також урахуванням вікових особливостей, найбільша увага приділяється готовності кандидата в UAE, що буде зимувати далеко від домівки і звичних умов. Тому дослідження індивідуально-психологічних, типологічних та вікових характеристик особистості займають ключові позиції в системі обстеження фахівців екстремальних видів діяльності і становлять 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, зрівноваженої нервової системи, професійно-результативну та соціальну мотивацію на діяльність, високі показники адаптації до екстремальних і стресових умов та не мають високих показників акцентуацій характеру.

Також велика увага приділяється дослідженню особистісних якостей кандидатів на зимівлю під кутом зору того, як зимівник буде поводитися в умовах замкнутого колективу, адже більшу частину зимівлі група зимівників співіснує в колі з 12-ти осіб.

Докладніше результати дослідження адаптованості зимівників до екстремальних умов Антарктики представлені у наших попередніх роботах¹².

У ході проведення лонгітюдного дослідження психологічних особливостей зимівників нами була розроблена та апробована авторська методика – «Визначення індивідуального типу характеру». Назва пов'язана з описом індивідуально-типологічних рис характеру у структурі особистості, яку ми визначаємо як таку, що складається з 4 основних і 2 додаткових підструктур¹³.

Кожен блок питань методики відповідає певній підструктурі у структурі особистості, а саме:

- психофізіологічний рівень (можна сказати, блок) – властивості нервової системи, особливості темпераменту, вікові особливості тощо;
- когнітивний рівень – особливості прояву пізнавальних процесів (увага, відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява) та емоційно-вольової сфери (емоції, почуття);
- рівень досвіду і спілкування – прояв професійних рис, ділових якостей, відношення до справ, комунікативної сфери (комунікабельність, дружелюбність/агресивність тощо);
- рівень спрямованості особистості (потяги, схильності, інтереси, потреби, мотиви, ідеали, переконання).

Питання представленої методики та відповіді на них характеризують прояви рис характеру у структурі особистості, адже характер є додатковою підструктурою і «пронизує» всі основні підструктури особистості. Аналіз та інтерпретація відповідей досліджуваних також здійснюється за проявами характеру у відповідних структурах. Зазвичай

¹² 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. DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133

¹³ Рибалка В. В. Психологія та педагогіка особистості: від обдарованої дитини до майстерності дорослого. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.

мова йде про 4 групи властивостей характеру, що базуються на психофізіологічних показниках.

1. Властивості, що характеризують ставлення до навколишніх людей (доброта, чуйність, вимогливість тощо).

2. Властивості, що характеризують ставлення до праці (працьовитість, лень, сумлінність, відповідальність чи безвідповідальність тощо).

3. Властивості, що характеризують ставлення до самого себе (самолюбство, гордість, марнославство, комплекс неповноцінності, почуття власної гідності, самокритичність, честолюбство, скромність тощо).

4. Властивості, що характеризують ставлення до матеріального світу (ощадливість, акуратність, неохайність, ставлення до грошей тощо).

Для апробації методики, перед тим, як впроваджувати її в психологічну роботу з зимівниками, ми дослідили індивідуально-типологічні риси характеру у представників інших професій, а саме: методика була проведена 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 2018–2020 рр., загальна кількість досліджуваних становила 767 осіб, з них – 327 чоловіків, 440 жінок, вікові межі 21–56 рр.

Нами визначено 8 психологічних типів характеру, які представлені у методиці, а саме: наполегливо-недовірливий, авторитарний, демонстративний, гіпертимний, замкнуто-заглиблений, сумлінно-педантичний, сензитивно-емотивний, емоційно-лабільний. Означені типи характеризуються нами таким чином.

1. Наполегливо-недовірливий. Представники цього типу – перші за силою цілеспрямованості, екстраверти, активні, впевнено знають, як працювати з членами колективу, як і куди їх вести. Для людей такого типу характерно спілкування з позиції старшого, схильність до повчань. Як співробітник прагне досягти високих показників у будь-якій справі, має підвищену вимогливість як до інших, так і до себе. Чутливий до соціальної несправедливості, принциповий, може стати на захист справедливості, разом з тим підозрілий, недовірливий, образливий, інколи надзвичайно самовпевнений, ревнивий. Для нього характерно застрягання (зациклення) на своїх думках, почуттях, ідеях, особливо коли вони мають соціальну спрямованість. Разом з цим представник цього типу не може забути образ, буває незговірливим, схильним до ініціювання конфлікту, виявляє властолюбство. Такі особистості

володіють незалежністю, радяться винятково з собою, легко приймають рішення, беруть на себе відповідальність і можуть самі про себе піклуватися. Сприймають критику дуже серйозно і не оцінюють її, як залякування. Інтенсивно працюють, щоб заслужити хороше ставлення в колективі. Вони обережні у робочих стосунках, роблять ставку на відданість їм та лояльність і намагаються взнати про людину якомога більше, перш ніж контактувати з нею. Вони володіють специфічними можливостями до сприймання, швидко помічають приховані повідомлення, або спроби ввести їх в оману, що робить їх небезпечними суперниками, особливо в ділових відносинах.

2. *Авторитарний тип.* Люди даного типу працюють краще всього у таких структурах влади, де кожен знає своє місце, і усім зрозумілі їхні повноваження. Цілеспрямовані, мають прагматичний підхід до досягнення своїх цілей. Вони роблять все, щоб отримати бажаний результат. Такі особистості фізично сильні і часто приймають участь у спортивних змаганнях, особливо там, де є більш тісний контакт з суперником. В емоційно спокійному стані вони сумнінні, акуратні, навіть педантичні, люблять тварин та дітей. При несприятливих умовах можуть бути занудливими, похмурими, схильними до грубості, сварок. Під час збудження вони погано контролюють свою поведінку, під впливом стресових факторів виникає імпульсивність, послаблення контролю над прагненнями, схильність до конфліктів, що призводить до непорозумінь у колективі та в сім'ї, навіть деспотичності і жорстокості. У роботі характерними для цього типу є сумлінність, охайність, перфекціонізм, ґрунтовність у всьому, що він робить. Такі люди високої думки про себе – якщо з ним не згодні, сприймають це як особисту образу. Вони не гнучкі, складно пристосовуються до змін, консервативні, надто прямолінійні, часто підозрюють людей у нещирості, чим схильні заподіювати біль і образу близьким людям, а піти першим на примирення вважають приниженням власної гідності, і цим створюють додаткові проблеми у взаєминах. Однак особистість цього типу може гарно впоратися з аналітичною діяльністю – у будь-якому спорі або взаємодії грає роль провідного аналітика.

3. *Демонстративний.* Людям цього типу дано чудовий дар, яким вони прикрашають життя оточуючих, адже для представника цього типу «весь світ – театр», життя для них ніколи не сумне і не нудне і, звичайно, для тих, хто знаходиться поруч з ними. Тому їх ще називають драматичний тип. Вони демонстративні, емоційні і фізично ніжні, швидко реагують на всі події, експансивні, жваві, яскраві. Мають багату уяву, розповідають цікаві історії, люблять романи і мелодрами. Бажають, щоб їх виділяли і помічали, тому стають центром уваги. Приділяють багато уваги зовнішності і насолоджуються одягом,

стилем, образом. Вони спокусливі, сексуальні, чарівні і темпераментні. Швидко втягаються у відносини. Легко підтримують нові ідеї і пропозиції інших. Для них є характерними легкість встановлення контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Тому вони добре адаптуються до людей, мають схильність до інтриг, дратують оточуючих самовпевненістю, провокують конфлікти. Позитивні якості: галантність, артистичність, здатність захопити інших, неординарність мислення та вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвалькуватість, зухвалість, виражене прагнення бути в центрі уваги і досягати своїх цілей будь-якою ціною: сльозами, одягом, незвичними захопленнями. Для цього типу важливо, що про нього думають інші, яким він виглядає в їхніх очах. Люди демонстративного типу емоційні і часто діють, не подумавши, планування – не їх сильна сторона. В роботі схильні до різноманітності, а з копіткою роботою, що вимагає зосередження на деталях, справляються погано. Демонстративний тип характеру адаптивний, легко пристосовується до нових ситуацій, схильний не зациклюватися на минулому.

4. *Гіпертимний*. Гіпертимна особа найбільш виділяється серед інших підвищеним рівнем настрою, оптимізму. Вони – лідери, світлі вогні, центр уваги суспільства і сім'ї, впевнені в своїх здібностях і відкрити своїм можливостям. Чекають завжди від інших тільки хорошого ставлення до себе, можуть користуватися перевагою сил і здібністю інших людей для досягнення своїх цілей. Емоційні – гарно, глибоко розуміють свої почуття, думки і свій внутрішній стан. Вони дуже цінують і захищають комфорт, вільний час і радощі життя. Ніхто не може відібрати в такої людини право на особисту свободу: якщо їх особистій свободі що-небудь погрожує, вони енергійно захищають своє право робити те, що хочуть. Ці особистості уникають всякої експлуатації, вони противляться вимогам, які вважають неблагорозумними або вищими за їхню силу. Вони веселі і оптимістичні, якщо їм пред'являють розумні вимоги. Люди цього типу характеризуються контактністю, комунікабельністю, яскравістю міміки і жестів. З оточуючими виникають конфлікти з приводу халатності та несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків, ображаються, коли їм роблять зауваження. Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага до діяльності, настрої у них завжди гарний, піднятий. Негативні риси: схильність до непродуманих вчинків, підвищена подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність. Вони важко переносять умови дисципліни, монотонну діяльність, самотність. За нашими спостереженнями, схильні до подорожей, далеких мандрівок, легко переносять несприятливі умови життєдіяльності.

5. *Замкнуто-заглиблений.* Такі особистості помітно виділяються серед інших. Вони мрійники, великі оригінали і часто відрізняються від решти своєю ексцентричністю, а інколи геніальністю. Налаштовані на себе і підтримують власні мрії, для них неважливо, приймають їх підхід до життя оточуючі чи. Вони самоорієнтовані і незалежні, не потребують близькості у відносинах, їм властива мала дружелюбність, замкненість. Люблять абстрактні розмірковування на самоті, тому не потребують присутності інших, вільні від емоцій і розваг, що трохи дратує близьких. Сфера, в якій вони на висоті – це спостережливість: вони вміють розкривати у житті такі факти, яких інші не помічають. Ці люди спокійні, безпристрасні і несентиментальні. Вони демонструють байдужість до болю і задоволенню. Їх не турбує критика, також вони байдужі до похвали, вони самі оцінюють свою поведінку. Позитивні риси: вони стримані, солідні, мають тверді переконання, принципові. Негативні риси: погано розуміють стани інших людей, їхні переживання, не вміють співчувати, їхній внутрішній світ найчастіше наповнений різними фантазіями, особливими захопленнями. У зовнішньому прояві своїх почуттів вони досить стримані, не завжди зрозумілі оточуючим, які їх, як правило, не дуже люблять.

6. *Сумлінно-педантичний.* Люди даного типу 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. В конфлікти вступають зрідка, виступають пасивною стороною. На службі висувають занадто великі вимоги до оточуючих, але поступається лідерством іншим. Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність у справах і почуттях. Негативні риси: формалізм, педантичність, занадто скрупульозні. Люди такого типу характеризуються раннім інтелектуальним розвитком, схильністю до міркувань, самоаналізу й оцінок поведінки інших людей. Велика частина тривожних людей відносяться до цього типу – вони стурбовані тим, що можуть не відповідати вимогам керівництва, колег, близьких. Ці люди можуть відчувати сором за інших, їх турбує «неідеальність» світу. Через виражений перфекціонізм люди такого типу характеру частіше за інших схильні до психосоматичних захворювань.

7. *Сензитивно-емотивний.* Надають перевагу спілкуванню в вузькому колі людей, з якими встановлені добрі стосунки, розуміють їх «з півслова». Зрідка вступають у конфлікти. Образи носять у собі, мають глибокі реакції в галузі тонких емоцій, гуманність, чуйність. Такі люди глибоко переживають найменші неприємності, занадто чутливі до зауважень, невдач, неконфліктні. Альтруїсти, радіють чужим успіхам, з високим почуттям обов'язку, добрі сім'янини. Вважають, що життя для

того, щоб служити, кохання для того, щоб віддавати. Вміють співпереживати, люблять дітей, тварин, допомагають слабшим. Вони доступні у відносинах з іншими, не конкурентноспроможні, не честолюбні, зручні, завжди виступають другим номером. Люди цього типу завжди чудові в ділових відносинах, вони чесні, етичні, комунікабельні, не потребують великої кількості уваги. Позитивні якості: доброта, емпатійність, почуття обов'язку, старанність, ретельність. Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість, невпевненість, нерішучість. Вони дуже наївні і не уявляють, який глибокий вплив мають на життя інших, яким віддають себе повністю.

8. *Емоційно-лабільний*. Люди даного типу активні, діяльні, гарячі 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. У них емоції яскраво виражені, висока чутливість до зовнішніх явищ, говірливість, закоханість, висока контактність. Разом з тим такі люди альтруїсти, жалісливі, мають художній смак, артистичні, прив'язані до друзів. Цей тип вирізняє енергійність, 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. Для них характерні часті зміни настрою, манери спілкування. Вони важко переживають незначні неприємності, на зауваження реагують вкрай дратівливо, але так само палко можуть радіти чомусь, бувають екзальтованими. Позитивні риси: уважні до близьких та родичів; альтруїстичні, емпатійні; мають добрий смак; виявляють яскравість почуттів. Негативні риси: цей тип мінливий у настрої, причому він найчастіше непередбачуваний, а приводи для несподіваної зміни настрою можуть бути незначними. Відповідно до цього настрою сьогодення і майбутнє для них може забарвлюватися то райдужними, то темними фарбами. Коли люди цього типу перебувають у пригніченому настрої, потребують допомоги й підтримки з боку близьких, хто здатний їх відволікти, підбадьорити і розважити.

Надаємо текст методики, разом з ключем та описом аналізу її результатів.

Методика «Визначення індивідуального типу характеру»

Інструкція. Ви берете участь у дослідженні типу Вашого характеру. Дайте відповіді «так» чи «ні» на всі вислови тесту (можна відмічати +, якщо згоден, та – , якщо не згоден). Вірних чи невірних відповідей у тесті не передбачено, тому відповідайте перше, що спадає на думку.

Перший блок питань

1. Я дуже чутливий до образ.

2. Я швидко впадаю у гнів чи починаю сердитися.
3. Інколи у мене бувають істерики чи нервові зриви.
4. Переважно у мене веселий та безтурботний настрій.
5. У мене бувають дуже дивні і незвичайні внутрішні переживання.
6. Зробивши щось, я часто сумніваюся, чи все зроблено правильно і не можу заспокоїтися, доки не переконаюся, що все гаразд.
7. Буває так, що в кінозалі, в театрі, під час перегляду ТВ-передач у мене на очах з'являються сльози.
8. Я глибоко і сильно переживаю неприємності.
9. Зазвичай, я висловлюю свою думку людям відверто, прямо та недвозначно.
10. Я дуже ревнива людина.
11. Я легко звикаю до нових ситуацій.
12. Я дуже енергійна людина.
13. Я досить скритний і тримаю завжди все в собі, оскільки ніколи не знаєш, хто може використати інформацію в своїх цілях.
14. Мене дратує, якщо скатертина чи штора висять нерівно, і я прагну швидше їх поправити.
15. Вид крові викликає у мене неприємні відчуття.
16. У мене все «горить у руках», і я легко можу зламати чи розбити крихку річ.
17. Я довго і сильно переживаю несправедливість по відношенню до мене.
18. Я сильно дратуюсь, коли мене кваплять.
19. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником.
20. Мені важко всидіти на одному місці.
21. Мене можна назвати людиною з «кам'яним» лицем, тому що я взагалі не дуже емоційний.
22. Буває так, що якась стороння думка нав'язливо «лізе» мені у голову і заважає робити або відпочивати.
23. Час від часу мене непокоїть думка, що зі мною та моїми близькими може трапитися щось страшне.
24. Від захоплюючих краєвидів у мене викликає почуття пронизуючого щастя.
25. До людей я скоріше ставлюся з недовірою, ніж з довірою.
26. Часто я готовий на все, щоб перемогти у суперечці.
27. Я люблю жартувати і розповідати різні історії про себе, не зовсім притримуючись фактів.
28. Я дуже рухлива людина.
29. Мене приваблює магія, я маю «шосте» відчуття, іноді знаю, що трапиться задовго до того, як це відбудеться.

30. Буває, що мене турбують почуття смутку або тривога через дрібниці.

31. Буває так, що думки про стан мого здоров'я не дають мені заснути.

32. Я належу до тих людей, хто при певних невдачах впадає у глибокий відчай.

Оберіть із наступних 2-х ситуацій по 1-й відповіді, яка найбільше притаманна Вашому стилю поведінки, і напишіть у бланку відповідну букву; якщо не підходить жодна відповідь – не відмічайте нічого

33. Якщо я застужусь і захворію, то я:

а) перехожу «на ногах», мені ніколи хворіти, бо є невідкладна справа;

б) ляжу у ліжку, викличу лікаря і буду виконувати його рекомендації;

в) зателефоную близьким, щоб вони поспівчували і щось порадили, хоча мені їх поради не дуже-то потрібні;

г) прийматиму підходящі ліки, що у мене є, а краще за все настоянку з перцем, я не люблю хворіти і вірю, що мій організм впорається з застудою швидко;

д) займатимуся гімнастикою йогів та іншими нетрадиційними методами лікування (екстрасенсоріка, рейки тощо);

е) викличу лікаря, проте сумніваюся, що він надасть належну допомогу, проконсультуюсь ще з ким-небудь або подивлюсь в мережі Інтернет щодо правильності його призначень;

ж) жалітиму себе, що так невчасно захворів;

з) коливаюсь між надією на швидке одужання і страхом серйозно захворіти.

34. Якщо я не очікувано наберу зайвої ваги, я:

а) не дуже зверну увагу, бо у мене в житті є більш важливі речі, наприклад, цікава робота;

б) негайно «сяду на дієту» і запишусь у фітнес-клуб;

в) підберу такий одяг, щоб приховати недоліки фігури і розповім своїм знайомим, що вже худну;

г) нічого страшного, я і такий (така) дуже гарний (гарна)!

д) буду займатися медитацією;

е) буду довго аналізувати, від чого це сталося;

ж) буду намагатися якнайменше виходити в люди;

з) буду то сміятись з себе, то засмучуватися.

Другий блок питань

35. Перешкоди до досягнення мети підштовхують мене діяти ще рішучіше.

36. Буває так, що я без причин знаходжуся в такому сварливому настрою, що зі мною краще не розмовляти.

37. У школі я із задоволенням читав вірші, брав участь у шкільних концертах.

38. Я брав участь у гумористичних спектаклях, гуморинах, КВК.

39. Люди часто не розуміють логіку моїх міркувань.

40. Мені буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або переживання за майбутнє «крутяться» в голові.

41. Я м'якосерда людина.

42. При невдачах (хоча іншим вони здаються зовсім не трагічними) я впадаю у глибокий відчай, проте він досить швидко проходить.

43. Буває так, що якась думка чи ідея заволодіває мною так невідкладно, що я записую її на будь-чому, якщо знаходжусь у кафе, транспорті, вулиці.

44. Я вважаю, що для аморальної поведінки вибачень не існує.

45. Інколи після конфлікту, образи буваю до того знервованим, що йти на роботу здається неможливим.

46. При невдачі я не втрачаю почуття гумору.

47. Мені подобається шукати незвичайні або навіть парадоксальні прийоми розв'язання різних завдань.

48. Якщо я зроблю якийсь промах, то про це довго не можу забути, навіть після вибачення.

49. Мені так шкода тварин у клітках, що навіть не хочеться відвідувати зоопарк або цирк.

50. Буває так, що від дотику іншої людини почуття повного щастя буквально пронизує мене.

51. Члени моєї сім'ї вважають, що я обмежую їх вибір, нав'язуючи, як їм вчинити – проте я просто знаю, як краще.

52. Я можу вдарити людину, яка мене образила.

53. У юнацтві я залюбки брав участь у художній самодіяльності (театр, хор, танці тощо).

54. Мене не дуже засмутить, якщо я забуду виконати свою обіцянку.

55. Про мій багатий внутрішній світ майже ніхто не здогадується.

56. Мене досить мучать докори сумління, якщо я згадую про негарний вчинок, який зробив у дитинстві або юнацькі роки.

57. В юнацтві я писав вірші про нерозділене кохання і безглуздість життя без коханої людини.

58. Я не можу приховати свої емоції: коли радію – кричу, стрибаю, співаю; коли мені погано – плачу і жаліюсь близьким.

59. Я дуже організована людина, дотримуюсь цілеспрямовано наміченої цілі, ставлю близькі та далекі перспективи справ, які потрібно виконати.

60. Часто я не поступаюся іншим з принципу.

61. Мені приємно виступати перед великою кількістю людей.

62. Я можу з легкістю підняти настрій друзів у компанії.

63. Я думаю, що налаштований на іншу, ніж решта людей, хвилю, оскільки помічаю дивні речі, пов'язані з екстрасенсорикою або езотерикою.

64. В дитинстві, коли був учнем, я часто переписував сторінку в зошиті, якщо робив на ній помилки.

65. Я здатний захоплюватися, милуватися красою рослин, тварин, пейзажу.

66. Часто я занадто драматизую проблеми, що виникають, і надаю їм більшого значення, ніж слід.

Оберіть із наступних 2-х ситуацій по 1-й відповіді, яка найбільше притаманна Вашому стилю поведінки, і напишіть у бланку відповідну букву; якщо не підходить жодна відповідь – не відмічайте нічого

67. Мій дім для мене – це:

а) штаб;

б) моя фортеця;

в) сцена;

г) прохідний двір;

д) місце сили, медитації, роздумів;

е) місце для аналізу моїх сумнівів;

ж) місце затишку і любові;

з) місце для радості і плачу.

68. Якщо хтось жартує на мою адресу, я:

а) не переношу цього і відкрито гніваюся;

б) якщо всі з мене сміються, можу й вдарити;

в) сміюся разом з іншими, але сховаю образ, щоб потім висміяти «жартівника»;

г) з мене будь-який жарт, як з гуся вода;

д) відповім злостивою «підколкою»;

е) переношу дуже болісно і довго переживаю;

ж) жалію себе;

з) або сміюся, або ображаюся.

Третій блок питань

69. Я прагну завжди бути в числі кращих працівників.

70. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ у квартирі знаходилась на одному й тому ж місці і серджуся, якщо хтось її перекладе.

71. Я здатний відволікатися від серйозних проблем, що потребують негайного вирішення, якщо я захоплений своїми справами.

72. Мені подобається робота, яка потребує енергійної організаційної діяльності.

73. У своїй роботі, серед колег, я зазвичай не реауюю а ні критику, а ні на похвалу.

74. Коли я зачинаю двері, перевіряю, смикаючи за ручку, чи вони зачинились.

75. Трагічний фільм може настільки схвилювати мене, що його епізоди тривалий час стоять у мене перед очима.

76. В роботі або у стосунках з близькими я діяльний і рішучий.

77. Я наполегливо прагну до наміченої цілі, навіть якщо для цього потрібно зробити не дуже гарні речі, наприклад, посваритися зі старими друзями.

78. Я прагну у всьому і всюди дотримуватися порядку (в справах, в речах, в людських стосунках).

79. Коли мені треба вдягнутися на вечірку, я зазвичай викидаю все з шафи і шукаю, чим би вразити всіх.

80. Однаково легко я можу забути, що мені хтось чи я комусь винний гроші.

81. Я часто відчуваю себе серед колег незручно, навіть якщо я їх добре знаю: не можу подолати відчуття, що мене не зовсім позитивно оцінюють.

82. Чорну, копітку роботу я виконую так само старанно, як справу, яка подобається.

83. Я переживаю тривалий час відчай чи горе інших, навіть якщо вони мені не зовсім близькі люди.

84. Близькі вважають мене неспокійною, емоційною людиною.

85. Я не можу повністю розслабитися і не думати про свою справу навіть у вихідні дні.

86. Я дуже розсерджуюся, якщо хтось зруйнує встановлений мною порядок на робочому місці.

87. Під час розмови з іншою, навіть малознайомою людиною, я мимоволі переймаю особливості її мови (картавість, слова-паразити тощо).

88. Я б отримав задоволення від подорожі «автостопом».

89. Іноді люди вважають мене не таким, як всі, тому що я одягаюся по-своєму і здаюся їм нібито «з іншої планети».

90. Буває, що я повертаюся з дороги, щоб перевірити, що квартира або робоче місце залишилися в порядку (перекрита вода, зачинені двері, вимкнуте світло).

91. Зазвичай я подаю гроші жебракам у церві, вуличним музикантам, тощо.

92. У мене бувають періоди такого занепокоєння, коли я хочу щось зробити, що не можу встояти на місці – у мене все тремтить.

93. Іноді мене називають «трудоголіком», тому що я працюю дуже напружено, навіть якщо справа не в оплаті роботи.

94. У мене все кипить у середині, якщо щось роблять не за правилами, і я можу зірватися і накричати.

95. Навіть з тим, кого я явно не ціную, не люблю, не поважаю, я можу бути привітним і люб'язним.

96. Я ненавиджу рутинну роботу, тому залишаю такі справи на потім, або взагалі не займаюся ними.

97. Я висловлюю свої думки так, як вони приходять мені в голову, і не намагаюсь їх спочатку «пригладити».

98. Я не люблю виконувати роботу з високою особистою відповідальністю.

99. В дитинстві я приносив додому кошенят, собак, птахів, щоб допомогти їм.

100. Я висловлюю свої почуття палко і театралью.

Оберіть із наступних 2-х ситуацій по 1-й відповіді, яка найбільше притаманна Вашому стилю поведінки, і напишіть у бланку відповідну букву; якщо не підходить жодна відповідь – не відмічайте нічого

101. Книги у своїй книжній шафі я розставляю:

- а) за змістом;
- б) за розміром;
- в) за дизайном обкладинок;
- г) розкладу як прийдеться, і не тільки у шафі;
- д) у такому порядку, що зрозуміло лише мені;
- е) буду розмірковувати, як краще;
- ж) на перший ряд виставлю романи;
- з) буду часто міняти місцями.

102. Якщо я несподівано отримую більше грошей, ніж очікував, я:

а) витрачу на справу, якою займаюся (книги, прилади, матеріали тощо);

- б) відкладу на заощадження;
- в) куплю різні необовязкові, але «прикольні» речі;
- г) прогуляю з друзями;
- д) витрачу на оригінальне хобі;
- е) буду довго мучитися, як краще витратити;
- ж) витрачу на благодійність або родичів;
- з) витрачу не замислюючись, «під настрій».

Четвертий блок питань

103. Якщо по відношенню до мене вчинили несправедливо, я енергійно відстоюю свої інтереси.

104. Мене приваблює зброя і бойові мистецтва.

105. Під час сварок у мене бувають такі бурхливі емоційні реакції (сльози, крик, лайливі слова), за які потім соромно.

106. Я можу пробачити зраду у коханні чи дружбі.

107. Я думаю, що розумію людей, а вони кажуть, що у мене немає поняття про їхні почуття.

108. Якщо я мимоволі зроблю якусь помилку у спілкуванні з поважною людиною (наприклад, скажу щось двозначне, або засміюся невлад), я довго потім переживаю і прошу вибачення.

109. Я відчуваю чужий біль гостріше, ніж більшість людей.

110. Під час розмови з керівником я можу перебити його і палко доводити свою точку зору, не думаючи про наслідки.

111. Я активно виступаю на захист осіб, які підтримують мої ідеї.

112. Я деякий час можу стримуватися, коли зачіпають мою гідність, а потім «вибухаю».

113. Мені подобається цитувати блискучі висловлювання видатних людей.

114. Якщо доводиться чекати в черзі, я намагаюсь знайти можливість бути обслуженим поза чергою.

115. Я не дуже довіряю людям, хоча мені б і хотілось: просто я хвилююсь, що вони використають мене, якщо я не проявлю обережність.

116. Часто я ухожу з роботи пізніше, тому що хочу доробити все як слід.

117. Я не втрачаю терпіння з людьми, які не розуміють, що їм говорять.

118. Мої стосунки з близькою людиною можуть бути дуже інтенсивними – то я обожнюю її, то не можу переносити.

119. Я готовий відстоювати свої інтереси в суді, якщо зруйновані мої честь і гідність, навіть при умові, що матеріальних збитків для мене не було.

120. Дуже зрідка критика і зауваження на мою адресу бувають справедливими.

121. У мене є такі якості, за якими я виразно переважаю інших людей.

122. Як правило, я не здатний тривалий час монотонно працювати або хвилюватися, чи сплачені мої кредити, тому багато хто вважає мене безвідповідальним.

123. Я здатний зробити щось видатне.

124. Я почуваю себе ніяково, коли мною захоплюються або роблять компліменти.

125. Як правило, я погоджуюся з думкою більшості: якщо я незгодний, то зазвичай залишаю свою думку при собі.

126. Інколи мене тягне поміняти у житті щось кардинально.

127. Я вірю, що в деяких ситуаціях доводиться «переступати» через інших, щоб дістатися до потрібного місця.

128. Лише інколи можна щось здійснити поступовими, помірними методами, частіше необхідно застосовувати силу.

129. Всі люди, з якими я співпрацюю, і всі організації, до яких я належу, є впливовими і важливими.

130. Я азартна людина, тому можу ризикнути і розпочати нову, не знаючу мені справу з вірою в її успіх.

131. Мої ідеї та думки здаються такими, що випереджають час.

132. Якщо я беру в борг якусь річ або гроші, це «висить» на мені, як камінь, і я намагаюсь скоріше віддати борг.

133. Я зазвичай співчуваю людям, навіть таким, які, мабуть, на це не заслуговують.

134. Я люблю щось змінювати у житті: переставляти меблі, відпочивати у різних місцях, знаходити нові хобі.

Оберіть із наступних 2-х ситуацій по 1-й відповіді, яка найбільше притаманна Вашому стилю поведінки, і напишіть у бланку відповідну букву; якщо не підходить жодна відповідь – не відмічайте нічого

135. Якщо у мене на роботі виникне така ситуація, що треба поставити перед ким-небудь складне завдання, я:

а) обмалюю основну «генеральну» лінію, а деталі хай домислюють підлеглі, проявляють ініціативу, щоб зробили якнайкраще;

б) дам чіткі інструкції, намалюю схеми, напишу план і проконтролюю всі етапи виконання;

в) вигадую щось феєричне і переконаю всіх, що я найкращий керівник;

г) відкладу вирішення цієї складної проблеми, можливо, необхідність у її виконанні взагалі відпаде;

д) мені такого завдання не дадуть;

е) краще виконаю завдання сам, щоб нікому не набридати, навіть якщо доведеться затриматися на роботі;

ж) спочатку пораджуся зі старшими або більш досвідченими колегами, як це краще зробити;

з) залежить від настрою.

135. Якщо по телевізору в один і той же час йдуть різні передачі, я оберу канал, де демонструють:

- а) політичні дебати;
- б) бойовик;
- в) шоу-концерт;
- г) розважально-гумористична програма;
- д) битва екстрасенсів;
- е) передача про здоров'я;
- ж) мелодрама;
- з) про подорожі.

Обробка результатів проведення методики здійснюється згідно ключа. За кожну позитивну (або обрану) відповідь нараховується по одному балу.

Ключ до методики «Визначення індивідуального типу характеру» представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Ключ до методики «Визначення індивідуального типу характеру»

Типи характеру							
Наполегливо-недовірливий	Авторитарний	Демонстративний	Гіпертимний	Замкнено-заглиблений	Сумлінно-педантичний	Сензитивно-емотивний	Емоційно-лабільний
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33а	33б	33в	33г	33д	33е	33ж	33з
34а	34б	34в	35г	34д	34е	34ж	34з
35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58
59	60	61	62	63	64	65	66
67а	67б	67в	67г	67д	67е	67ж	67з
68а	68б	68в	68г	68д	68е	68ж	68з
69	70	71	72	73	74	75	76
77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92
93	94	95	96	97	98	99	100
101а	101б	101в	101г	101д	101е	101ж	101з
102а	102б	102в	102г	102д	102е	102ж	102з
103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118
119	120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133	134
135а	135б	135в	135г	135д	135е	135ж	135з
136а	136б	136в	136г	136д	136е	136ж	136з

3. Результати дослідження індивідуального типу характеру і прогноз поведінки зимівників різних типів

У даному параграфі представлено результати дослідження за методикою «Визначення індивідуального типу характеру» у зимівників українських антарктичних експедицій протягом 2014-2023 рр. (загальна кількість досліджуваних 71 ос.).

У таблиці 2 продемонстровано кількісний показник наявності рис індивідуальних типів, у третій колонці вказано, на базі якого темпераменту частіше існує такий тип.

Таблиця 2

Узагальнена класифікація індивідуальних типів характеру у зимівників

№ п/п	Назва індивідуального типу характеру	На основі якого темпераменту частіше проявляється	К-кість осіб (у %)
1.	Наполегливо-недовірливий	Холеричний	17 (23,9%)
2.	Авторитарний	Холеричний	10 (14,1%)
3.	Демонстративний	Холеричний	18 (25,4%)
4.	Гіпертимний	Сангвінічний	40 (56,3%)
5.	Замкнуто-заглиблений		відсутні
6.	Сумлінно-педантичний	Меланхолічний	11 (15,5%)
7.	Сензитивно-емотивний	Флегматичний	25 (35,2%)
8.	Емоційно-лабільний	Сангвінічний	11 (15,5%)

Як бачимо, найбільший відсоток мають зимівники з рисами гіпертимного типу характеру, 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» сензитивно-емотивний тип. Прояви цього типу мають більше третини (35,2%) досліджуваних зимівників. Це свідчить про наявність у них емпатії, почуття співучасті в життєдіяльності тих, з ким доводиться поділяти роботу і побут. На нашу думку, без прояву емпатії до товаришів неможливо відчувати себе членом замкнутої групи. Тому вважаємо такі риси одними з найнеобхідніших у готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах Антарктики.

Третє місце у «рейтингу» типів характеру займає демонстративний тип. Наявність названого типу – у більш, як чверті досліджуваних (25,4%). Такі досліджувані мають риси артистичності, їм подобається

бути у центрі уваги, вони – незамінні лідери під час дозвілля довгими антарктичними зимами. 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 іменинників з днем народження. В кожній експедиції є такі зимівники, що вміють писати вірші, пісні, робити святкові відеоролики. Як правило, це і є представники демонстративного типу характеру. 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 організовують спортивні змагання, подорожі до найближчих гір, свято «Мідвінтеру» (середина зимівлі – найкоротший світловий день 22 червня), яке шанують полярники всіх країн. Тож роль осіб з демонстративними рисами характеру є незамінною у справі піднесення «бойового духу» команди і також є показником психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Також майже чверть досліджуваних мають риси наполегливо-недовірливого типу характеру (23,9%). Такий тип у наших досліджуваних характеризується підвищеною наполегливістю, завзятістю у справах, цілеспрямованістю, бажанням завершити початі роботи, долаючи перешкоди, прагненням досягти успіху, незважаючи на труднощі. На нашу думку, такі прояви характеру є рисами готовності до роботи і життя в екстремальних умовах Антарктики і сприяють ефективній адаптації.

Замкнуто-заглиблений тип характеру не виявлено у жодного зимівника за 10 років досліджень. Вочевидь, такий тип не характерний для людей, які приймають рішення і мають готовність до тривалої експедиції в Антарктику.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення, як типи характеру представлені у зимівників різних груп адаптованості. Раніше ми визначили 3 рівня щодо ефективності адаптації до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці – високий (25 ос.), середній (21 ос.), достатній (25 ос.)

Те, як виділені типи представлені у досліджуваних зимівників, показано у таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісний показник представлення індивідуальних типів характеру у зимівників різних за рівнями адаптивності груп

Назва індивідуального типу характеру	Зимівники високого рівня адаптивності (25 осіб)		Зимівники середнього рівня адаптивності (21 особа)		Зимівники достатнього рівня адаптивності (25 осіб)		Загальна кількість зимівників (71 особа)	
	К-кість	%	К-кість	%	К-кість	%	К-кість	%
наполегливо-недовірливий	7	28,0	5	23,8	5	20,0	17	23,9
авторитарний	6	24,0	2	9,5	2	8,0	10	14,1
демонстративний	6	24,0	4	19,0	8	32,0	18	25,4
гіпертимний	19	76,0	10	47,6	11	44,0	40	56,3
сумлінно-педантичний	4	16,0	3	14,3	4	16,0	11	15,5
сензитивно-емотивний	14	56,0	5	23,8	6	24,0	25	35,2
емоційно-лабільний	3	12,0	7	33,3	1	4,0	11	15,5

Проаналізувавши створену таблицю, ми можемо визначити найбільш вагомий тип характеру у зимівників різних рівнів адаптивності. Найбільшу кількість серед досліджуваних складають представники гіпертимного типу, причому у всіх виділених нами групах за рівнями адаптивності: у групі високого рівня адаптивності такі особи складають 76%, у групі середнього рівня – 47,6%, у групі достатнього рівня – 44%. На другому місці за рейтингом типів характеру у зимівників високого рівня адаптивності знаходиться сензитивно-емотивний – 56%, у зимівників середнього рівня лабільний – 33,3%, у групі достатнього рівня демонстративний тип – 32%. На третьому місці визначається у зимівників високого рівня наполегливо-недовірливий тип – 28%, у середнього рівня емотивний і наполегливо-недовірливий типи – по 23,8%, у представників достатнього рівня – емотивний – 24%.

Таким чином, можна зробити висновок, що наявність рис гіпертимного, емотивного та наполегливо-недовірливого типу характеру сприяє адаптивності в екстремальних умовах.

З метою прогнозування поведінки зимівників різних типів в екстремальних умовах Антарктики ми дослідили за допомогою означеної методики, яким чином змінюються середні показники проявів визначених типів характеру по групах різних рівнів адаптованості зимівників. Максимально великим показник типологічної ознаки може сягати 24 балів. Виміри типологічних рис за допомогою даної методики відбувалися 2 рази – на початку експедиції (березень відповідного року експедиції) та через півроку, під час антарктичної зими, коли умови

життєдіяльності були найбільш важкими. Результати дослідження представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

**Динаміка показників індивідуально-типологічних рис у
зимівників різних рівнів адаптованості**

Назва індивідуального типу характеру	1 зріз	2 зріз	Різниця (у %)	1 зріз	2 зріз	Різниця (у %)	1 зріз	2 зріз	Різниця (у %)
наполегливо- недовірливий	11,2	13,1	17,0 %	13,7	12,4	- 9,5%	11,7	11,3	- 3,4%
авторитарний	8,7	9,5	9,2%	9,8	8,8	-10,2%	8,6	8,9	3,5%
демонстративний	14,5	13,8	-4,8%	11,3	12,0	6,2%	11,7	11,8	0,9%
гіпертимний	15,5	15,0	-3,2%	16,2	15,8	-2,5%	13,3	11,3	-15,0%
сумлінно- педантичний	9,2	10,8	12,0%	11,2	10,6	-5,4%	9,2	10,5	14,1%
сензитивно- емотивний	15,0	14,2	- 5,3%	12,6	12,3	- 2,4%	11,7	11,6	- 0,9%
емоційно- лабільний	10,0	10,6	6,0%	11,1	12,6	13,5%	10,0	11,1	11,0%

Проаналізуємо отримані результати. У групі зимівників високого рівня адаптованості (яка вважається найбільш бажаною для участі в експедиції), відбулись такі найбільш помітні зміни у динаміці показників індивідуально-типологічних рис: збільшилися прояви наполегливо-недовірливого типу (на 17,0%), сумлінно-педантичного (на 12,0%) та авторитарного (на 9,2%). Цей факт може свідчити про те, що адаптація до життєдіяльності в екстремальних умовах відбувається більш ефективно, якщо більшою мірою проявляються риси означених типів: наполегливість, підкорення власних бажань порядку,

сумлінність, цілеспрямованість тощо. Що стосується зимівників середнього рівня адаптованості, спостерігаємо такі зміни: помітною мірою зросла лабільність (на 13,5%), що може свідчити як про кращу пристосованість до змінених умов, та і про мінливість настрою та емоцій у процесі адаптації. У той же час зменшилися показники проявів авторитарних рис (на 10,2%) та наполегливо-недовірливих (на 9,5%). У спостереженнях та бесідах з представниками цієї групи ми відмічали те, що вони ставали менш впевненими у себе, менш принциповими та наполегливими до середини зимівлі. Група достатнього рівня адаптованості демонструє такі зміни: так само, як і в групі середнього рівня, зріз показник лабільності (на 11,0%), а також зменшився показник гіпертимності (на 15,0%), тобто, зимівники з групи найбільш низького рівня адаптованості стали менш оптимістичними, життєрадісними, самовпевненими в процесі адаптації до суворих умов.

Розуміємо, що наші висновки не мають остаточного характеру і потребують подальших досліджень.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми готовності до екстремальних умов перебування в Антарктиці проводяться як українськими, так і зарубіжними науковцями і включають в себе різні аспекти. Так, науковці встановили, що в учасників українських антарктичних експедицій так само, як у представників таких професій, як військослужбовці, авіадиспетчери, інженери-електронщики, пожежні та ін., спостерігається закономірність трансформації хронічної втоми залежно від рівня напруженості праці. Дослідження, що проводилися на антарктичних станціях інших країн, демонструють, що в результаті життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників спостерігається погіршення самопочуття, настрою, розлади сну та зниження працездатності.

Для того, щоб визначитися з відбором кандидатів на зимівлю, необхідно оновити методологічний інструментарій прогнозування поведінки людини в екстремальних умовах. Психологічний відбір – це складова професійного відбору, метою якого є виявлення психологічних якостей і психофізіологічних властивостей, що відповідають вимогам професій зимівників, чия діяльність супроводжується значним нервово-психічним напруженням, гіподинамією в умовах замкнутого простору станції, підвищеними вимогами до аналізаторних систем, сенсорною депривацією, можливістю виникнення стресових ситуацій тощо. Тому до арсеналу методів психологічного відбору включаються нові технології

обстеження, однією з яких є апробована методика «Визначення індивідуального типу характеру».

Наші дослідження, проведені протягом 10-ти років, довели, що найбільш ефективно адаптуються до екстремальних умов роботи в Антарктиці зимівники з проявами таких типів характеру, як гіпертимний, сензитивно-емотивний та наполегливо-недовірливий. Наші дані підтверджують, 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. Так, в результаті наших досліджень доведено, що велику роль у процесі адаптації до екстремальних умов Антарктики відіграє спрямованість особистості на виконання своїх професійних обов'язків на полярній станції. Вважаємо, що отримані результати можна використовувати в інших сферах економіки та праці нашої країни з метою її сталого розвитку в умовах повномасштабної збройної агресії.

АНОТАЦІЯ

У сучасних дослідження щодо готовності фахівців до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах актуальним залишається питання щодо підготовки українських зимівників до антарктичних експедицій, оскільки дослідження фізичних, геологічних, метеорологічних явищ в Антарктиці є вкрай важливими для подальшого соціально-економічного розвитку. Актуальність обумовлюється ще й тим фактом, що в період повномасштабного ведення війни значна кількість фахівців виконує свою професійну діяльність в доволі складних умовах. Тому досвід психологічного відбору людей до діяльності в екстремальних умовах може бути використаний в роботі з іншими верствами населення країни.

Наше дослідження демонструє методичний інструментарій визначення індивідуально-типологічних характеристик українських зимівників, представлення їх індивідуального типу характеру та прогнозування поведінки в умовах полярної експедиції за допомогою авторської методики.

Результати досліджень, проведених протягом 10-ти років, довели, що найбільш ефективно адаптуються до екстремальних умов життєдіяльності на українській антарктичній станції зимівники з проявами таких типів характеру, як гіпертимний, сензитивно-емотивний та наполегливо-недовірливий. Вони проявляють такі якості, як : відповідальність за власні вчинки, життєрадісність, позитивний погляд на майбутнє, наполегливість, сміливість, терплячість,

доброзичливе ставлення до товаришів. Отримані результати можуть бути застосовані у дослідженнях готовності до діяльності інших фахівців екстремальних видів діяльності.

Література

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр. 2006, 578с.
2. Мірошниченко О.А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута». 2023, 272 с.
3. Моїсеєнко Є. В. Особливості адаптації людини до умов Антарктики. *Наука і освіта*. 2014. № 8, С. 133–137.
4. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка особистості: від обдарованої дитини до майстерності дорослого. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.
5. Belkin V., Dyurgerov M., Finaev A. & Soroko S. Bioclimatic evaluation of the human discomfort level for several Antarctic regions. *Human Physiology*. 2016. № 42. P. 119–127. DOI:10.1134/S0362119716020043
6. Blight S. & Norris K. Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*. 2018. № 8. P. 351–363. doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552
7. 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
8. 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.
9. Hensel R. & Visser R. J. Shared leadership in entrepreneurial teams: the impact of personality. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour and Research*. 2018. № 24. P. 1104–1119. DOI:10.1108/IJEBR-03-2018-0133
10. 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
11. 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. DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133

12. 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. DOI: 10.1186/s13167-016-0060-8

13. Roberts R. Psychology at the end of the world. *The Psychologist – British Psychological Society*. 2011. Vol 24. № 1. P. 22–25.

14. 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.

Information about the author:

Miroshnichenko Olena Anatoliivna,

Doctor of Psychology,

Associate Professor at the Department

of Vocational, Pedagogical, Special Education, Andragogy and
Management

Ivan Franko Zhytomyr State University

40, Velyka Berdychivska St., Zhytomyr, 10008, Ukraine