

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МІРОШНИЧЕНКО ОЛЕНА АНАТОЛІЇВНА

УДК 371.13:37.017.4:37.035

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ
ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ О.А. Мірошніченко

Науковий консультант: **Пасічник Ігор Демидович**, доктор психологічних
наук, професор

Острог-2023

АНОТАЦІЯ

Мірошниченко О.А. Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія). – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2023.

У роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації. Представлено аналіз змісту і сутності психологічної готовності до життєдіяльності фахівців різних вікових категорій, професійна діяльність яких відбувається в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціально-просторової ізоляції. Доведено, що діяльність команди зимівників Української антарктичної станції «Академік Вернадський» має унікальну специфіку порівняно з іншими колективами, що працюють в особливих умовах. Визначено, що до чинників шкідливого впливу на функціональний стан зимівників на їхнє здоров'я та психологічне благополуччя впливають такі фактори, як суворий клімат, особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, активація метео- та геліофізичних явищ тощо, а також умови ізолюваності від навколишнього світу, сенсорної та соціальної депривації, незвичні умови зовнішнього середовища.

У сучасній вітчизняній і зарубіжній науковій літературі погляди щодо суті психологічної готовності особистості до діяльності різняться. Їх розуміють як якісний показник саморегуляції поведінки людини; поняття психічного стану, що характеризують життєдіяльність людини як біосоціальної істоти; стійка характеристика особистості; як особистісне утворення у системі відносин соціумного оточення та його конкретизація у діяльності; здатність особи до виконання професійних функцій; вияв

загальної спрямованості особистості у діяльності, складне інтернальне особистісно-діяльнісне утворення; компонент загальної спрямованості особистості або форма її виявлення в певному виді діяльності.

Проведений теоретико-методологічний аналіз поняття *життєдіяльність* у контексті виокремлених нами 4-х підходів – екзистенційно-змістовий підхід, соціально-професійний підхід, вітально-орієнтований підхід, системно-екологічний підхід – дав змогу уточнити зміст поняття *життєдіяльність* з позицій інтегративного підходу, з метою більш ефективного застосування для аналізу діяльності в умовах несприятливого клімату, закритого простору, відбору зимівників щодо роботи на антарктичній станції. Так, *життєдіяльність людини* визначаємо як спосіб її існування, професійної та буденної діяльності і відпочинку, що відбувається у постійному контакті з навколишнім середовищем.

Зміст і сутність психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах можна розкрити через їх структуру. Враховуючи існуючі підходи до структури психологічної діяльності, виділено *особистісну і функціональну готовність*. Особистісна готовність містить такі компоненти: *психофізіологічний, мотиваційний, характерологічний*; функціональна – *адаптаційний, інтелектуальний, соціально-психологічний*. Кожен із цих компонентів наповнюється певними особистісними та професійними якостями.

Отже, *психологічну готовність особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах* (до яких відносяться умови Антарктики) розуміємо як *інтегральне утворення особистості, що полягає у спрямованості на діяльність в екстремальних умовах, виникає на основі позитивного ставлення до такої діяльності, обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами, усвідомленням суспільної значущості праці, а також наявністю професійно важливих і соціально-значущих якостей, що забезпечують належне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.*

Визначено, що центральну роль у готовності до життєдіяльності в Антарктиці відіграє спрямованість, яка включає: позитивне ставлення до професійної діяльності в умовах Антарктики; інтерес і схильність до діяльності, усвідомлена мотивація й внутрішнє прийняття вимог діяльності в екстремальних умовах; усвідомлення суспільної значущості праці на користь державі; прагнення до самоосвіти і самовдосконалення.

Ураховуючи результати проведеного аналізу, виокремлено три рівні психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики: задовільний, достатній, високий. В основу визначення рівнів було покладено соціально-професійні, психофізіологічні, мотиваційно-ціннісні, особистісно-характерологічні, адаптаційні, когнітивно-комунікативні особливості життєдіяльності зимівників.

Побудовано функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. Модель містить чинники, механізми та критерії, які по-різному розгортаються залежно від вікових та типологічних особливостей зимівника.

Результати дисертації базуються на комплексному психологічному дослідженні 10-ти груп зимівників українських антарктичних експедицій загальною чисельністю 71 особа віком від 22 до 64 років. Емпірична частина дослідження проводилась на базі Державної установи Національний антарктичний науковий центр Міністерства освіти і науки України, яка організовує щорічні наукові експедиції на українську антарктичну станцію «Академік Вернадський».

Проведено комплексне емпіричне вивчення психологічної готовності у зимівників різних вікових груп і психологічних типів. У результаті з'ясовано, що серед зимівників найбільше тих, хто володіє достатнім та високим рівнем психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах, що свідчить про те, що українські зимівники готові виконувати професійні обов'язки на антарктичній станції. Проте існують відмінності стосовно вікових груп зимівників: 59,5 % зимівників групи зрілого віку (46-64 pp.)

мають показники високого рівня психологічної готовності, 40,5 % – достатнього рівня, показників задовільного рівня не мають. Представники середньої вікової групи (35-45 рр.) мають показники високого і достатнього рівня по 45,9 %, задовільного рівня – 8,2 %. Зимівники групи молодого віку (22-34 рр.) мають показники високого і достатнього рівня по 43,2 %, показники задовільного рівня – 13,6%.

Проаналізовано особливості психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у представників різних психотипів зимівників, розглянуто соціально-психологічний аспект урахування вікових особливостей та індивідуально-типологічних якостей зимівників антарктичної станції з метою створення стабільного колективу та вплив начальника експедиції на успішність його підлеглими адаптації до екстремальних умов Антарктики. Обґрунтовано психолого-педагогічні засади відбору кандидатів в українські антарктичні експедиції з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей, які можуть стати основою для підбору членів експедицій і призначення начальників експедицій.

Найбільш ефективним методом щодо підготовки українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики виявлено соціально-психологічний тренінг. Результати апробації тренінгової програми «Формування психологічної готовності до діяльності в умовах антарктичної станції», яка складається з 4 етапів (діагностичного, навчально-тренувального, супровідного, реабілітаційного) легли в основу методичних рекомендацій, представлених у дисертації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що

уперше: на теоретичному та емпіричному рівнях здійснено системний аналіз феномену психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики як інтегрального утворення особистості та визначено її зміст і структурно-компонентний склад; розроблено функціонально-особистісну модель психологічної готовності

українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, що інтегрує особистісний, діяльнісний та функціонально-професійний підходи й охоплює особистісну та функціональну складові готовності зимівників; охарактеризовано структуру психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики та визначено її рівні (високий, достатній, задовільний), критерії (соціально-професійний, мотиваційно-ціннісний, психофізіологічно-адаптаційний, особистісно-характерологічний, когнітивно-комунікативний) та показники готовності; здійснено комплексне дослідження (в динаміці) складових психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників 3-х вікових груп (зрілого, середнього та молодого віку) та продемонстровано різницю в показниках готовності між їх представниками; розроблено професіограму українського зимівника, визначено її структуру (виконувані функції, домінуючі види діяльності, якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності зимівника або перешкоджають їй), та компоненти структури професіограми (загально-професійний, морально-вольовий, соціально-гуманістичний, інтелектуально-когнітивний, психофізіологічно-адаптивний); визначено та охарактеризовано психотипи зимівників, виділено критерії (психофізіологічний, мотиваційно-особистісний та характерологічно-акцентований) та підібрано методологічний інструментарій для його визначення; теоретично обґрунтовано та емпірично визначено особливості мотивації до діяльності в умовах Антарктики в розрізі вікових груп;

поглиблено та уточнено: наукові уявлення щодо змісту та структури психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах, у т. ч. в експедиційних умовах Антарктики; процедурно-методичне забезпечення емпіричного вивчення психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики у контексті вікової періодизації; психолого-педагогічні засади психологічного супроводу членів УАЕ в залежності від вікових і психотипологічних особливостей;

удосконалено: методологічно-дидактичні підходи щодо психологічного підбору учасників експедицій і призначення начальників українських антарктичних експедицій;

подальшого розвитку набули: особистісний і діяльнісний підходи до вивчення психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в розробці авторського комплексу методик психодіагностичного вивчення психологічної готовності, що включає апробовані та адаптовані методики, придатні для вимірювання кількісних та якісних характеристик компонентів досліджуваного явища. Теоретичні результати й висновки дослідження можуть бути використані для розширення та оновлення змісту таких навчальних дисциплін, як «Вікова психологія», «Педагогічна психологія» та ін. У викладанні дисциплін психологічного циклу можуть бути використані навчально-методичні посібники автора роботи, що відображають матеріали дисертаційного дослідження «Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах», «Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах», «Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах», «Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих». Результати дослідження можуть бути покладені в основу психологічного підбору кандидатів до антарктичних експедицій, до команди кораблів дальнього плавання, підводних човнів, космічних кораблів, груп альпіністів, різноманітних наукових експедицій тощо. Теоретично й емпірично обґрунтовані положення дослідження можуть стати підґрунтям для розв'язання наукових і практичних завдань психологічної науки.

Ключові слова: психологічна готовність, життєдіяльність зимівників, екстремальні умови, адаптація, спрямованість особистості, психотип, психограма зимівника.

ABSTRACT

Miroshnychenko O.A. Psychological Readiness of an Individual for Life in Antarctic Conditions in the Context of Age Periodization. – The Manuscript.

Dissertation for a Doctor Degree of Psychological Sciences: Specialty 19.00.07 "Pedagogical and Age-related Psychology" (053 - Psychology). – National University "Ostroh Academy", Ostrog, 2023

The paper provides a theoretical and methodological justification and an empirical study of the problem of the psychological readiness of an individual for life in Antarctic conditions in the context of age periodization. An analysis of the content and essence of the psychological readiness for life activities of specialists of different age categories, whose professional activity takes place in extreme environmental conditions and socio-spatial isolation, is presented. It is proved that the activities of the team of winterers of the Ukrainian Antarctic station "Akademik Vernadsky" have a unique specificity if it compared to other teams working in special conditions. It was determined that the following factors have a harmful effect on their health and psychological well-being: harsh climate, regional photoperiodic features, time zone shift, meteorological phenomena, isolation from the surrounding world, sensory and social deprivation, unusual environmental conditions.

In modern domestic and foreign scientific literature, views on the psychological readiness of an individual for activity are differ. They are understood as a qualitative indicator of self-regulation of human behavior; the concept of mental state, the characteristics of human activity as a biosocial being; a stable personality characteristic; as a personal formation in the system of society; a person's ability to perform professional functions; manifestation of the general direction of the personality in the activity, complex personal and activity formation; a component of the general direction of the personality or the form of its manifestation in a certain type of activity.

We singled out 4 approaches to considering the concept of *life activity* - existential-content, social-professional, welcome-oriented, systemic-ecological.

The theoretical and methodological analysis of the concept made it possible to clarify the content of the concept of *life activity* from the standpoint of an integrative approach. This made it possible to analyze more effectively the activities in adverse climate conditions, closed space, selection of winterers for work at the Antarctic station. We define *human activity* as a way of his existence, professional and everyday activities and recreation, which takes place in constant contact with the environment.

The content and essence of psychological readiness for life in extreme conditions revealed through their structure. Taking into account the existing approaches to the structure of psychological activity, *personal and functional readiness* are highlighted. Personal readiness includes the following components: *psychophysiological, motivational, characterological; functional - adaptive, intellectual, socio-psychological*. Each of these components is filled with certain personal and professional qualities.

Therefore, we understand *the psychological readiness of a person to live in extreme conditions (which include the conditions of the Antarctic) as an integral formation of the personality, which consists in a focus on activities in extreme conditions, arises on the basis of a positive attitude towards such activities, is conditioned by personal needs and stable motives, awareness the social significance of work, as well as the presence of professionally important and socially significant qualities that ensure the proper performance of professional duties in extreme conditions.*

It was determined that the central role in readiness for life activities in the Antarctic is played by orientation, which includes: a positive attitude to professional activity in Antarctic conditions; interest and inclination to activity, conscious motivation and internal acceptance of the requirements of activity in extreme conditions; awareness of the social significance of work for the benefit of the state; striving for self-education and self-improvement.

Taking into account the results of the conducted analysis, three levels of psychological readiness of an individual to life in Antarctic conditions are

distinguished: satisfactory, sufficient, high. The definition of the levels was based on socio-professional, psychophysiological, motivational and value, personality and characterological, adaptation, cognitive and communicative features of the winterers' life.

A functional and personal model of the psychological readiness of the Ukrainian winterer for life in Antarctic conditions were built. The model contains factors, mechanisms and criteria, which are deployed differently depending on the age and typological characteristics of the winterer.

The results of the dissertation are based on a comprehensive psychological study of 10 groups of Ukrainian Antarctic expeditioners with a total number of 71 people aged 22 to 64. The empirical part of the research was conducted on the basis of the National Antarctic Scientific Center of the Ministry of Education and Science of Ukraine, which organizes annual scientific expeditions to the Ukrainian Antarctic station "Akademik Vernadsky".

A comprehensive empirical study of the psychological readiness of winterers of different age groups and psychological types was conducted. As a result, it was found that among the winterers there are mostly those who have a sufficient and high level of psychological readiness for life in extreme conditions, which indicates that Ukrainian winterers are ready to perform professional duties at the Antarctic station. However, there are differences regarding the age groups of winterers: 59.5% of winterers of the mature age group (46-64 years) have indicators of a high level of psychological readiness, 40.5% have a sufficient level, indicators of a satisfactory level do not have. Winterers of the middle age group (35-45 years) have indicators of a high and sufficient level in 45.9%, a satisfactory level - 8.2%. Winterers of the young age group (22-34 years old) have indicators of a high and sufficient level in 43.2%, indicators of a satisfactory level - 13.6%.

Were analyzed the peculiarities of psychological readiness for life activities in Antarctic conditions in representatives of various psychotypes of winterers. The socio-psychological aspect of taking into account the age characteristics and individual-typological qualities of the winterers of the Antarctic station with the

aim of creating a stable team is considered. It was determined the influence of the head of the expedition on the success of adaptation to the extreme conditions of the Antarctic of his subordinates. The psychological and pedagogical principles of the selection of candidates for Ukrainian Antarctic expeditions, taking into account age and individual typological characteristics, are substantiated. It can become the basis for recommendations on the selection of expedition members and the appointment of expedition leaders.

The most effective method of preparing Ukrainian winterers for life in Antarctic conditions was revealed - social and psychological training. The results of the testing of the training program "Formation of psychological readiness for activity in the conditions of the Antarctic station", which consists of 4 stages (diagnostic, training, accompanying, rehabilitation), formed the basis of the methodological recommendations presented in the dissertation.

The scientific novelty of the obtained results is that

for the first: at the theoretical and empirical levels, a systematic analysis of the phenomenon of psychological readiness of the Ukrainian winterer for life in Antarctic conditions as an integral formation of the personality was carried out, and were determined its content and structural and component composition; a functional-personal model of the Ukrainian winterer's psychological readiness for life in Antarctic conditions was developed, it integrates personal, activity, and functional-professional approaches and covers the personal and functional components of the winterer's readiness; is characterized the structure of psychological readiness of winterers for life in Antarctic conditions and its levels (high, sufficient, satisfactory), criteria (social and professional, motivational-value, psychophysiological-adaptive, personal-characteristic, cognitive-communicative) and indicators of readiness are determined; a comprehensive study (in dynamics) of the components of psychological readiness for life in Antarctic conditions in winterers of 3 age groups (mature, middle-aged and young) was carried out, the difference in readiness indicators between their representatives was demonstrated; was developed the occupational chart of the Ukrainian winter worker, its structure

was determined (performed functions, dominant types of activities, qualities and attributes of the personality that ensure the success of the professional activity of the winter worker or hinder it), the components of the structure (general-professional, moral-willed, social-humanistic, intellectual cognitive, psychophysiological adaptive); the psychotypes of winterers were defined and characterized, were selected the criteria (psychophysiological, motivational-personal and characterologically-accented) and the methodological toolkit for its determination; theoretically substantiated and empirically determined peculiarities of motivation for activity in Antarctic conditions in different age groups;

deepened and clarified: scientific ideas about the content and structure of psychological readiness for life in extreme conditions, including expeditionary conditions in the Antarctic; procedural and methodical provision of an empirical study of the psychological readiness of winterers for life in Antarctic conditions in the context of age periodization; psychological and pedagogical principles of psychological support of members of the UAE, depending on age and psychotypological characteristics;

improved: methodological and didactic approaches to the psychological selection of expedition participants and the appointment of heads of Ukrainian Antarctic expeditions;

further development took place: personal and activity approaches to the study of psychological readiness for activity in extreme conditions.

The practical significance of the dissertation research lies in the development of the author's set of methods of psychodiagnostic study of psychological readiness, which includes tested and adapted methods suitable for measuring the quantitative and qualitative characteristics of the components of the phenomenon under study. The theoretical results and conclusions of the research can be used to expand and update the content of such educational disciplines as "Age Psychology", "Pedagogical Psychology", etc. In the teaching of the disciplines of the psychological cycle can be used the teaching and methodological manuals of the doctoral student, it reflect the materials of the dissertation research

"Prevention of the syndrome of "professional burnout" in workers in extreme conditions", "Leadership and its development in extreme conditions", "Activities of a psychologist in the training of a team of specialists to work in extreme conditions", "Acmeological principles of conducting psychological and pedagogical trainings for adults". The projected results of winterers' readiness for life in Antarctic conditions can be used as a basis for the psychological selection of candidates for Antarctic expeditions, crews of long-distance ships, submarines, spaceships, groups of climbers, various scientific expeditions, etc. Theoretically and empirically substantiated provisions of the study can become the basis for solving scientific and practical tasks of psychological science.

Key words: psychological readiness, life activity of winterers, extreme conditions, adaptation, personality orientation, psychotype, psychogram of winterer.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Мірошніченко О.А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
2. Мірошніченко О.А. Готовність українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph Maria Curie-Sklodowska Universit. Lublin, 2017. Vol. 1. P. 242–259.*
3. Мірошніченко О.А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта: Педагогіка і психологія*. 2014. № 8/CXXV. С. 123–128. (WEB OF SCIENCE)
4. 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. (Q 2)
5. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., **Miroshnichenko O.** et al. Erratum to: Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station. *EPMA Journal of preventive, personalized medicine*. 2016. Vol. 7. Issue 1. Article 17. DOI: 10.1186/s13167-016-0067-1 (Q 2)
6. Мірошніченко О.А. Роль темпераменту зимівника в процесі адаптації до умов життєдіяльності в Антарктиці. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. №7. С. 126–133. (WEB OF SCIENCE)
7. **Miroshnichenko O.**, Pasichnyk I., Voznyuk A., Kubitskyi S., Roganova M., Tsvietkova H., Shorobura I., Bloshchynskyi I. Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 455–461. DOI: 10.13189/saj. 2020.080618 (Q 4)
8. Мірошніченко О.А. Мотивація українських зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 6. С. 22–28.
9. Мірошніченко О.А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 87–93.
10. Мірошніченко О.А. Роль психологічної готовності особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2018. № 7-8. С. 77–82.
11. Мірошніченко О., Пасічник І. Вікові особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. Проблеми сучасної психології : збірн. наук. пр. Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 228–252.

12. Мірошніченко О.А., Пасічник І.Д. Готовність українських зимівників до життєдіяльності на антарктичній станції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 10 (55). С. 58–67.

13. Мірошніченко О.А., Гуцуляк О.П. Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка*. 2020. № 3. С. 26–33.

14. Мірошніченко О.А. Роль вікових відмінностей індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників у процесі адаптації до екстремальних умов. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 3. С. 63–67.

15. 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.

16. Мірошніченко О.А. Роль ціннісно-мотиваційної сфери особистості в процесі адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 14 (59). С. 61–71.

17. Miroshnychenko O., Voznyuk O. Dynamics of indicators of adaptation to life in the Antarctica among polar explorers of different age groups. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка*. 2022. № 2. С. 81–89.

18. Мірошніченко О.А., Бахмутова Л.М. Діагностика вікової диференціації мотиваційної складової професійної діяльності в екстремальних умовах антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 64–75.

19. Мірошніченко О.А., Бахмутова Л.М. Динаміка типів мотивацій до професійної діяльності в українських антарктичних експедиціях серед зимівників різних вікових груп. *Наукові записки Національного університету*

«Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. С. 53–59.

20. Miroshnychenko O., Bakhmutova L. Motivation for professional activity in extreme conditions in Antarctica among winterers of different age groups. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2023. Vol. 9. No. 2. P. 68–77.

21. Мірошніченко О.А. Готовність зимівників до виконання професійних обов'язків в Українській антарктичній експедиції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2020. VIII (93). P. 61–65.

22. Miroshnychenko O., Gutculyak A. The role of individually-typology features in the adaptation of personality to extreme conditions. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2020. No 51. P. 69–72.

Публікації, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мірошніченко О.А., Моїсеєнко Є.В., Литвинов В.А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів екстремальних умов діяльності : підручник. Житомир : Вид-во «Рута», 2015. 296 с.

2. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 155 с.

3. Мірошніченко О.А. Короткий курс клінічної психології: навч.-метод. посіб. для студентів ЦПОДП спеціальності «Психологія». Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 156 с.

4. Мірошніченко О.А. Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2017. 144с.

5. Мірошніченко О.А. Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2018. 156 с.

6. Мірошніченко О.А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навч.-мет. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2020. 360 с.

7. Моїсеєнко Є.В., Мірошніченко О.А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи : навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 174 с.
8. Моїсеєнко 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.
9. Михайлов Б.В., Богомолець О.В., Вінічук Н.О., Мірошніченко О.А. та ін. Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій : клінічна настанова. / Під заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків-Київ : «Укрпрофоздоровниця», 2019. 152 с.
10. Мірошніченко О.А. Роль спрямованості особистості в адаптації до порушень динаміки між організмом і середовищем. *Український антарктичний журнал*. 2012. № 10-11. С. 370–374.
11. Мірошніченко О.А. Дослідження психологічних особливостей характеру зимівників українських антарктичних експедицій. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 300–306.
12. Мірошніченко О.А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Український антарктичний журнал*. 2014. № 13. С. 265–274.
13. Мірошніченко О.А. Нейродинамічні та соціально-психологічні особливості адаптації зимівників. *Український антарктичний журнал*. 2015. № 14. С. 205–216.
14. Мірошніченко О.А., Гуцуляк О.П., Марченко О.В. Впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у психологічну підготовку та реабілітацію зимівників. *Український антарктичний журнал*. 2017. № 16. С. 178–187.
15. Мірошніченко О.А., Гуцуляк О.П. Врахування індивідуально-психологічних особливостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх спеціалістів. *Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. в 2 ч.,

м. Житомир, 16 бер. 2018 р. Житомир, 2018. Ч. 2. С. 37–42.

16. Мірошниченко О.А., Гуцуляк О.П. Застосування психологічного інструментарію до дослідження індивідуально-типологічних особливостей майбутніх фахівців. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie, Prešove, 18 Mája 2018. Prešove, 2018. P. 201–211.*

17. Мірошниченко О.А. Вікові відмінності психологічних особливостей українських зимівників в процесі адаптації до життєдіяльності в Антарктиці. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету. Одеса, 2021. Вип. 34. С. 180–184.*

18. Miroshnychenko O. Role of Orientation of Personality in Adaptation to Violations of Dynamics between an Organism and Environment. *Антарктика і глобальні системи землі: нові виклики та перспективи* : зб. тез доп. V міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 17-19 трав. 2011 р. Київ, 2011. С. 297–299.

19. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у роботі управлінців освіти. Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами : матер. міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Житомир, 16 квітня 2013 р., Житомир, 2013. С. 98–99.

20. Miroshnychenko O. Psychological Peculiarities of Character of Ukrainian Antarctic Expeditions Wintering Members. *Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства* : зб. тез доп. VI міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 15-16 трав. 2013 р. Київ, 2013. С. 388–389

21. Мірошниченко О.А. Психологічні параметри готовності українських полярників до зимівлі в умовах Антарктиди. *Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети* : зб. тез доп. VII міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 12-14 трав. 2015 р. Київ, 2015. С. 182–183.

22. Мірошниченко О.А. Психологічна готовність українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності та особливості їх реабілітації. *Проблеми та перспективи етапного відновного лікування* : зб. тез доп. XV наук.-практ.

- конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів, м. Тернопіль, 10-11 вер. 2015 р. Тернопіль, 2015. С. 98–99.
23. Мірошниченко О.А. Психологічна підготовка українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : зб. тез доп. VIII міжнар. Антарктичн. конф., присвяч. 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику, м. Київ, 16-18 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 232–234.
24. Мірошниченко О.А. Психологічна реабілітація українських зимівників після довготривалого перебування в екстремальних умовах Антарктики. *Сучасні технології реабілітації в різних моделях охорони здоров'я* : зб. тез доп. XVI міжнар. наук.-практ. конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів. м. Одеса, 25-27 трав. 2018 р. Одеса, 2018. С. 70–72.
25. Моїсеєнко Є., *Мірошниченко О.*, Мадяр С.-А., Розова К., Ковалевська О., Моїсеєнко О. Нові методи діагностики та прогнозування психофізіологічного стану для вибору спеціалістів до роботи в екстремальних умовах. *IX Міжнародна антарктична конференція, присвячена 60-річчю підписання договору про Антарктику в ім'я миру та розвитку міжнародної співпраці* : зб. тез доп. м. Київ, 14-16 травня 2019 р., Київ, 2019. С. 80–81.
26. Мірошниченко О.А. Адаптація різних типів особистості українських зимівників до умов життєдіяльності в Антарктиці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : зб. наук. праць IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 21 квіт. 2020 р. Житомир, 2020. С. 132–135.
27. Мірошниченко О.А. Особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : зб. наук. праць XII міжнар. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 124–127.
28. Мірошниченко О.А., Марченко О.В. Формування лідерських якостей особистості як засіб протистояння стресовим умовам. *Андрагогічний супровід особистісного та професійного зростання педагога* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 30 вересня 2020 р. Житомир, 2020.

С. 162–166.

29. Мірошніченко О.А. Роль тренінгових програм у процесі психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. *Педагогічні інновації* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Миколаїв, 28-29 квітня 2021р. Миколаїв, 2021. С. 41–43.

30. Miroshnychenko O. Age Features of Psychological Readiness of Winterers to Life in Antarctica. *International Antarctic Conference dedicated to the 25th anniversary of raising of the National Flag of Ukraine at the Ukrainian Antarctic Academician Vernadsky Station*. Kyiv, May 11-13 2021. Kyiv, 2021. P. 111–112.

31. Мірошніченко О. Вікові відмінності показників психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 13 травня 2021 р. Житомир, 2021. С. 193–195.

32. Мірошніченко О.А. Адаптація до екстремальних умов життєдіяльності як прояв самореалізації особистості. *Створення, підтримка та розвиток безпечного освітнього середовища в закладі освіти* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 12 грудня 2022 р. Житомир, 2022.

С. 61–64.

Праці, що додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Мірошніченко О.А. Цінності та ідеали особистості як основа формування соціально значущих якостей майбутнього вчителя. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2010. № 4–5/LXXXII. С. 115–120.

2. Мірошніченко О.А. Соціально-професійна орієнтація майбутнього вчителя. *Наукові праці Донецького національного технічного університету. Серія: Педагогіка, психологія і соціологія*. 2010. Випуск № 7 (167).

С. 117–122.

3. Мірошніченко О.А. Формування особистості майбутнього вчителя іноземних мов на основі діяльнісного підходу. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2011. № 6/СІІ. С. 163–166

4. Мірошніченко О.А., Хомяк Н.М. Дослідження міжособистісних стосунків фахівців сфери управління. *Наукові підходи в управлінні навчальними закладами* : матер. всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 28 квітня 2015 р., Житомир, 2015. С. 452–455.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| АНОТАЦІЯ | 2 |
| ANNOTATION | 8 |
| СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ..... | 13 |
| ЗМІСТ..... | 22 |
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ..... | 25 |
| ВСТУП..... | 26 |
| РОЗДІЛ 1. ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ | 43 |
| 1.1. Життєдіяльність як провідна категорія в характеристиці онтогенетичного розвитку людини | 43 |
| 1.2. Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід..... | 67 |
| 1.3. Психологічна адаптація як провідний чинник готовності до життєдіяльності в Антарктиці..... | 86 |
| Висновки до розділу 1..... | 101 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ..... | 103 |
| 2.1. Методологічні засади дослідження готовності різних вікових груп зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики | 103 |
| 2.2. Організація психологічного дослідження, характеристика вибірки досліджуваних | 110 |
| 2.3. Моделювання психологічної професіограми та психотипу українського зимівника | 116 |
| 2.4. Функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики | 136 |
| 2.5. Характеристика складових структури психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах | 142 |

| | |
|---|------------|
| 2.6. Обґрунтування методичного забезпечення діагностики психологічної готовності зимівників відповідно до визначеної моделі | 172 |
| Висновки до розділу 2 | 179 |
| РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ | 182 |
| 3.1. Діагностика особливостей нервової системи та темпераменту як психофізіологічної складової готовності українських зимівників різних вікових груп | 182 |
| 3.2. Діагностика мотиваційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників різних вікових груп | 196 |
| 3.3. Діагностика особливостей характеру та акцентованих рис зимівників різних вікових груп як характерологічної складової готовності | 218 |
| 3.4. Діагностика адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики | 230 |
| 3.5. Діагностика інтелектуальної складової готовності (когнітивних процесів) у представників різних вікових груп | 240 |
| 3.6. Діагностика соціальної структури та взаємин всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції як соціально-психологічної складової готовності | 248 |
| Висновки до розділу 3 | 264 |
| РОЗДІЛ 4. ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗИМІВНИКІВ | 274 |
| 4.1. Динаміка психофізіологічної складової готовності українських зимівників різних вікових груп | 273 |
| 4.2. Динаміка мотиваційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників різних вікових груп | 285 |
| 4.3. Динаміка характерологічної складової готовності у зимівників різних вікових груп | 305 |

| | |
|--|------------|
| 4. 4. Динаміка адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики в різних вікових групах | 313 |
| 4.5. Динаміка соціальної складової готовності до життєдіяльності зимівників в умовах відносної ізоляції у представників різних вікових груп | 322 |
| Висновки до розділу 4 | 333 |
| РОЗДІЛ 5. ОБГРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ЗИМІВЛІ НА УКРАЇНСЬКІЙ АНТАРКТИЧНІЙ СТАНЦІЇ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ» В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТА ТИПОЛОГІЇ ЗИМІВНИКІВ | 340 |
| 5.1. Показники та критерії готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації | 340 |
| 5.2. Особливості психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у представників різних особистісних типів зимівників | 362 |
| 5.3. Соціально-психологічний аспект урахування вікових особливостей та індивідуально-типологічних якостей зимівників антарктичної станції з метою створення стабільного колективу | 375 |
| 5.4. Вплив начальника експедиції на ефективність адаптації його підлеглих до екстремальних умов Антарктики | 391 |
| 5.5. Психолого-педагогічні засади відбору кандидатів в УАЕ з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей | 417 |
| Висновки до розділу 5 | 436 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 440 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 445 |
| ДОДАТКИ | 487 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДУ НАНЦ МОН України – Державна установа Національний антарктичний науковий центр Міністерства освіти і науки України;

НПС – нервово-психологічна стійкість;

ПФС – психофізіологічний стан;

УАЕ – Українська антарктична експедиція;

УАС «Академік Вернадський» – Українська антарктична станція «Академік Вернадський».

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Ставши самостійною державою, Україна приєдналася до Договору про Антарктиду, а в 1996 р. увійшла до складу держав, що мають в Антарктиці постійно діючі станції. З 2004 р. Україна має статус Консультативної Сторони Договору про Антарктиду. Така висока міжнародна місія поставила перед науковцями України принципово нові й важливі завдання.

Від психологічної готовності зимівників українських антарктичних експедицій (УАЕ) великою мірою залежить рівень виконання їх професійних обов'язків в умовах Антарктики, тому дослідження цієї проблематики є важливим і актуальним.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічну готовність до діяльності переважно розуміють як: якісний показник саморегуляції поведінки людини (G. Allport, F. Znaniecki, W. Thomas та ін.); психічний стан, що характеризує життєдіяльність людини як біосоціальної істоти (О. Вознюк, Д. Узнадзе та ін.); стійку характеристику особистості (В. Большакова, Я. Васильєв, Р. Каламаж та ін.); як особистісне утворення у системі соціальних відносин та його конкретизація у діяльності (І. Зязюн, Г. Костюк, Д. Ніколенко, В. Рибалка та ін.); здатність особи до виконання професійних функцій (Я. Крушельницька, В. Кучеренко, О. Малхазов, В. Погрібна; Б. Федоришин, М. Чобітько, В. Ямницький); складне інтернальне особистісно-діяльнісне утворення (І. Бех, О. Кокун, В. Кузовик, С. Максименко; І. Пасічник, Д. Романовська, Т. Титаренко, О. Чебикін та ін.); компонент загальної спрямованості особистості або форма її виявлення в певному виді діяльності (Г. Гандзілевська, Г. Костюк, А. Петровський, К. Платонов, В. Семиченко та ін.); професійні мотиви й інтереси (І. Баклицький, Л. Карамушка, В. Рибалка та ін.).

Особливу роль в осмисленні мотивації як складового компонента готовності до життєдіяльності, відіграли праці М. Артюшиної, Р. Генсона,

С. Занюка, В. Климчука, Г. Костюка, О. Леонтьєва, А. Маслоу, С. Рісс, М. Рокіча, П. Сімонова, Е. Фромма, У. Шутца, М. Gladwell та ін.

Психологічна готовність в різних сферах життєдіяльності як предмет наукового дослідження розглядається у багатьох працях сучасної української науки, зокрема О. Галус, Є. Єгорова, О. Матласевич, Ю. Пелех, Г. Пирог, Л. Подоляк, Н. Тарновська та ін. вивчали її щодо педагогічної діяльності; Н. Белік, Л. Богдан, В. Бочелюк, Т. Гармаш, Н. Сміла та ін. – щодо економічних видів діяльності; В. Воробйова, В. Замана, О. Керницький, О. Колесніченко, А. Лиман, В. Молотай, Л. Мороз, І. Окуленко, І. Приходько та ін. – щодо виконання професійної діяльності у збройних силах; а І. Ващенко, О. Волуйко, І. Горелов, І. Платонов, Ж. Половнікова, Н. Полудьонна, В. Ягупов та ін. розглядають особливості готовності до діяльності у системі органів внутрішніх справ та охоронній діяльності.

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

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, С.-А. Мадяр, Є. Моїсеєнко, 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, H. Mehlhorn, M. Mehta, J. Mullin, L. Palinkas, A. Voznyuk, Q. Wu, C. Xu, T. Zhang.

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 (О. Мірошніченко, Є. Моїсеєнко, В. Литвинов).

Означені чинники обумовлюють необхідність спеціальної психологічної підготовки фахівців до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Таким чином, наявність протиріччя між системою підготовки зимівників до діяльності в особливих умовах і наявним рівнем психологічної готовності до виконання професійних обов'язків та довготривалим проживанням в Антарктиці; недостатня увага науковців до означеної проблеми; відсутність обґрунтованих теоретико-емпіричних досліджень психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики; неврахування у процесі формування команд зимівників вікових особливостей готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах; недостатність використання інноваційних технологій для адаптаційних, особистісних та соціальних аспектів психологічної підготовки українських зимівників зумовлюють **актуальність** теми нашого дисертаційного дослідження – **«Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано на базі Національного університету «Острозька академія», емпірична частина дослідження – на базі Державної установи Національний антарктичний науковий центр Міністерства освіти і науки України (ДУ НАНЦ МОН України) в межах

Державної цільової науково-технічної програми досліджень України в Антарктиці на 2011–2020 роки, затвердженої Постановою Кабінету Міністрів України від 3 листопада 2010 р. № 1002. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного університету «Острозька академія» (протокол № 5 від 28 листопада 2019 р.).

Мета дослідження: здійснити системне теоретико-методологічне обґрунтування змісту та структури психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики та експериментально виявити її особливості у представників різних вікових груп зимівників, а також розробити відповідні науково-методичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу сутнісних та структурних особливостей психологічної готовності визначити її зміст та структурно-компонентний склад в умовах Антарктики.

2. Теоретично обґрунтувати та емпірично верифікувати функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики.

3. Обґрунтувати процедурно-методичне забезпечення емпіричного вивчення психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики у контексті вікової періодизації.

4. Розробити професіограму та систему психотипів українських зимівників, які виконують діяльність в екстремальних умовах.

5. Провести емпіричне дослідження психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики та здійснити порівняльний аналіз її показників у розрізі вікових груп і психотипологічних особливостей зимівників в динаміці.

6. Обґрунтувати психолого-педагогічні засади психологічного супроводу членів УАЕ; підготувати науково-методичні рекомендації щодо підбору членів експедицій і призначення їх керівників.

Об'єкт дослідження: психологічна готовність особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах.

Предметом дослідження є психологічні особливості готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики зимівників різних вікових груп.

Теоретико-методологічною основою стали: загальнонаукова методологія системного підходу до розуміння особистості (І. Бех, І. Зязюн, Г. Костюк, Б. Ломов, Д. Майерс, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, І. Пасічник, М. Савчин, В. Рибалка та ін.); методологічні засади психологічного дослідження професійної діяльності (Р. Каламаж, Л. Карамушка, О. Кокун, Г. Костюк, С. Максименко, В. Москаленко та ін.), теорія міжособистісних і соціальних відносин (М. Кальницька, Л. Карамушка, Д. Кніппенберг, В. М'ясищев, М. Хогг, В. Рибалка, У. Шутц, М. Gladwell та ін.), теорія соціальної дії (Ф. Знанецький, У. Томас та ін.); теорія соціального наuczіння (А. Бандура та ін.); теорія міжособистісних відносин і когнітивні теорії особистості (І. Пасічник, Дж. Роттер, Г. Салліван та ін.); теоретичні засади дослідження готовності до діяльності в екстремальних умовах (О. Долгополова, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Е. Ларссен, Б. Смирнов та ін.); в умовах полярних експедицій (П. Гожик, Є. Дикий, В. Литвинов, В. Маланчук, К. Марков, А. Матусов, Є. Моїсеєнко та ін.).

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс науково-дослідних методів, які відповідають меті та завданням дослідження.

1. Теоретичні: аналіз філософської, психологічної, соціологічної, історичної, методичної літератури з метою обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження; порівняння, узагальнення і систематизація історичних передумов та досвіду дослідження психологічної готовності до життєдіяльності в змінених умовах, методів і технологій підготовки зимівників; абстрагування, ідеалізація, моделювання для побудови професіограми українського зимівника, створення системи психотипів зимівників, які працюють в екстремальних умовах, а також

моделі психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики; дедукція, синтез для розробки науково-методологічного інструментарію для дослідження психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

2. Емпіричні та психодіагностичні: опитування, анкетування, спостереження та самоспостереження, інтерв'ювання, вивчення біографій, аналіз продуктів діяльності, комплекс психодіагностичних методик: тест-опитувальник «ЕРІ» (Г. Айзенк, адаптовано А. Шмельовим), методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика «Дослідження властивостей темпераменту» (В. Русалов), методика «Формула темпераменту» (А. Белов), методика «Визначення типів темпераменту» (Н. Обозов), методика «Властивості вищої нервової діяльності» (Інститут В. М. Бехтерева) – для діагностики психофізіологічної складової психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики; методика «Діагностика спрямованості особистості» (Б. Басс), методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» (О. Потьомкіна), методика «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (А. Маслоу), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч, адаптація О. Фанталової), тест мотиваційної чутливості «Reiss Profile» (С. Рісс) – для діагностики мотиваційної складової психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики; опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» (Н. Рейнвальд), методика «Визначення акцентуацій характеру» (К. Леонгард і С. Шмішек), методика «Діагностика характерологічних особливостей особистості» (Т. Маталіна), опитувальник «МІНІ-МУЛЬТ» (скорочений варіант Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника ММРІ, адаптовано Ф. Березіним, М. Мірошниковим), особистісний опитувальник «Personality Self-portrait» (Дж. Олдхем, Л. Морріс, адаптація О. Мірошніченко) – для діагностики характерологічної складової психологічної готовності

зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики; опитувальник «САН» (А. Доскін, Н. Лаврентьєва, М. Мірошников), методика «Вимір рівня тривожності» (Дж. Тейлор), методика «Діагностика нервово-психічної напруги» (Т. Немчин), методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «Прогноз» (В. Бодров) – для діагностики адаптаційної складової психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики; опитувальник «Стиль мислення» (Р. Бремсон, А. Харрісон, адаптовано А. Алексеєвим, Л. Громовою), тест «Неіснуюча тварина» (М. Дукаревич) – для діагностики інтелектуальної складової (мислення і уява) психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу (авторська); методика «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо-С. Рубінштейн), методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» (К. Томас, адаптація Н. В. Гришиної), методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі), методика «Соціометрія» (Дж. Морено) – для діагностики соціально-психологічної складової психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

3. Експертне оцінювання зимівників щодо успішності адаптації як складової готовності до життєдіяльності на Українській антарктичній станції: структуроване анкетування керівників експедицій та досвідчених представників НАНЦ для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії, прояву особистісних якостей і властивостей зимівників, вікових особливостей та впливу начальника експедиції на процеси адаптації та ефективності життєдіяльності під час експедицій.

4. Математичні та статистичні: описова статистика (групування, графічний вираз, кількісна та відсоткова оцінка даних), метод рангової

кореляції Спірмена, порівняння середніх значень за допомогою параметричних методів.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проведено впродовж 2011–2021 рр. на базі Державної установи Національний антарктичний науковий центр Міністерства освіти і науки України (ДУ НАНЦ МОН України), яка організовує щорічні наукові експедиції на Українську антарктичну станцію «Академік Вернадський» та забезпечує життєдіяльність зимівників на станції, координує проведення комплексних фундаментальних та прикладних наукових досліджень згідно з Державною цільовою науково-технічною програмою досліджень в Антарктиці. Дослідження проводилось серед зимівників 10-ти українських антарктичних експедицій: загальна чисельність – 71 особа віком від 22 до 64 років, з них 97,2 % чоловіків, 2,8 % жінок.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що *уперше:*

- на теоретичному та емпіричному рівнях здійснено системний аналіз феномену психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики як інтегрального утворення особистості та визначено її зміст і структурно-компонентний склад;

- розроблено функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, що інтегрує особистісний, діяльнісний та функціонально-професійний підходи й охоплює особистісну та функціональну складові готовності зимівників;

- охарактеризовано структуру психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики та визначено її рівні (високий, достатній, задовільний), критерії (соціально-професійний, психофізіологічний, мотиваційно-ціннісний, особистісно-характерологічний, адаптаційний, когнітивно-комунікативний) та показники готовності;

- здійснено комплексне дослідження (в динаміці) складових психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників 3-х вікових груп (зрілого, середнього та молодого віку) та проаналізовано різницю в показниках готовності між їх представниками;

- розроблено професіограму українського зимівника, визначено її структуру (виконувані функції, домінуючі види діяльності, якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності зимівника або перешкоджають їй), та компоненти структури професіограми (загально-професійний, морально-вольовий, соціально-гуманістичний, інтелектуально-когнітивний, психофізіологічно-адаптивний);

- визначено та охарактеризовано психотипи зимівників, критерії їх виділення (психофізіологічний, мотиваційно-особистісний та характерологічно-акцентований) та підібраний методологічний інструментарій для визначення психотипу зимівника;

- теоретично обгрунтовано та емпірично визначено особливості мотивації до діяльності в умовах Антарктики в розрізі вікових груп;

поглиблено та уточнено:

- наукові уявлення щодо змісту та структури психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах, у т. ч. в експедиційних умовах Антарктики;

- процедурно-методичне забезпечення емпіричного вивчення психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики у контексті вікової періодизації;

- психолого-педагогічні засади психологічного супроводу членів УАЕ в залежності від вікових і психотипологічних особливостей;

удосконалено:

- методологічно-дидактичні підходи щодо психологічного підбору учасників експедицій і призначення начальників українських антарктичних експедицій;

подальшого розвитку набули:

- особистісний і діяльнісний підходи до вивчення психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Практична значущість дисертаційного дослідження полягає в розробці авторського комплексу апробованих та адаптованих методик психодіагностичного вивчення психологічної готовності, що придатні для вимірювання кількісних та якісних характеристик компонентів досліджуваного явища. Теоретичні результати й висновки дослідження можуть бути використані для розширення та оновлення змісту таких навчальних дисциплін, як «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Психофізіологія». Під час викладання дисциплін професійного циклу психологічного спрямування можуть бути використані навчально-методичні посібники дисертантки, що відображають матеріали дисертаційного дослідження «Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи», «Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах», «Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах», «Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих», а також авторська психологічна гра з використанням МАК «Подорож до Антарктиди». Спроектовані результати готовності фахівців до життєдіяльності в умовах Антарктики, а також відповідні критерії і показники її вимірювання забезпечать здійснення моніторингу якості професійної підготовки українських зимівників, формування практичних рекомендацій щодо профілактики захворювань фахівців екстремальних видів діяльності, а також можуть бути покладені в основу психологічного підбору кандидатів до антарктичних експедицій, до команди кораблів далекого плавання, підводних човнів, космічних кораблів, груп альпіністів, різноманітних наукових експедицій тощо. Теоретично й емпірично обґрунтовані положення дослідження можуть стати підґрунтям для розв'язання наукових і практичних завдань психологічної науки.

Результати дослідження впроваджено:

у процес виконання Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011–2020 роки за напрямом «Медико-фізіологічні дослідження» (довідка № 203 від 18.06.2018 р.); проведення навчально-тренувальних зборів зимівників українських антарктичних експедицій на базі Головного центру спеціального контролю Державного космічного агентства України у смт Городок Радомишльського району Житомирської області (довідка № 89 від 22.10.2021 р.); проведення психологічного вивчення індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців в/ч (довідка № 436 від 09.02.2023 р.); проведення навчально-тренувальних зборів зимівників УАЕ на базі Низькочастотної обсерваторії відділу радіофізики геокосмосу Радіоастрономічного інституту НАН України у с. Мартове Печенізького району Харківської області (довідка № 237-62/1 від 03.02.2023 р.); виконання заходів Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011–2020 рр., затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 03.11.2010 р. № 1002 (лист директора Національного антарктичного наукового центру Державного агентства з питань науки, інновацій та інформатизації України № 90 від 14.03.2014 р.); у комплексну структуру науково-дослідної роботи Інституту фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України (довідка № 104/1-98 від 30.03.2023 р.), в освітній процес соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 236/01 від 24.02.2023 р.); Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України (довідка № 20-16/28 від 29.03.2023 р.); Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (довідка № 1235/26/1) від 30.06.2023 р.).

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском у дослідження проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах

Антарктики у віковому аспекті. У статтях «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» та «Erratum to: Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station», що опубліковані у співавторстві з E. Moiseyenko, V. Sukhorukov, G. Pyshnov., Mankovska I., Rozova K. дисертантці належить аналіз дослідження психофізіологічних показників у зимівників УАЕ в динаміці. У статті «Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station», що написана у співавторстві з I. Pasichnyk, A. Voznyuk, S. Kubitskyi, M. Roganova, H. Tsvietkova, I. Shorobura, I. Bloschynskyi, дисертантка проаналізувала мотиваційну складову психологічної готовності українських зимівників, окреслила вікові межі груп досліджуваних, описала різницю у показниках мотиваційної складової у визначених вікових групах. У статтях «Вікові особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики» та «Готовність українських зимівників до життєдіяльності на антарктичній станції», опублікованих у співавторстві з І. Пасічником, авторкою здійснено трактування психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, проаналізовано результати емпіричного дослідження вікових особливостей готовності зимівника до діяльності в екстремальних умовах на прикладі 9-ти УАЕ. У статтях «Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності», «The role of individually-typology features in the adaptation of personality to extreme conditions», «Застосування психологічного інструментарію до дослідження індивідуально-типологічних особливостей майбутніх фахівців» та «Врахування індивідуально-психологічних особливостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх спеціалістів», написаних у співавторстві з О. Гуцуляк,

дисертанткою обґрунтовано виділення індивідуально-типологічних особливостей особистості, здійснено співставлення класифікацій типів акцентуацій у різних авторів, представлено наявність акцентованих рис українських зимівників. У статті «Dynamics of indicators of adaptation to life in the Antarctica among polar explorers of different age groups», опублікованою у співавторстві з О. Вознюк, авторкою здійснено емпіричне дослідження процесів адаптації у зимівників різних вікових груп. У працях, написаних у співавторстві з Л. Бахмутовою, «Діагностика вікової диференціації мотиваційної складової професійної діяльності в екстремальних умовах антарктичних експедицій», «Динаміка типів мотивацій до професійної діяльності в українських антарктичних експедиціях серед зимівників різних вікових груп» та «Motivation for professional activity in extreme conditions in Antarctica among winterers of different age groups» дисертантка обґрунтувала виділення мотиваційної складової психологічної готовності, уточнила її компоненти, проаналізувала результати досліджень мотиваційного профілю зимівників за методикою Ст. Рісса. У статті «Впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у психологічну підготовку та реабілітацію зимівників», надрукованою у співавторстві з О. Гуцуляк, О. Марченком, дисертанткою обґрунтовано методологічні засади впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у процес підготовки українських зимівників до УАЕ на станцію «Академік Вернадський», надано емпіричні дослідження психологічної готовності зимівників у процесах підготовки та реабілітації до та після життєдіяльності в екстремальних умовах. У статті «Формування лідерських якостей особистості як засіб протистояння стресовим умовам», опублікованою у співавторстві з О. Марченком, авторкою визначено лідерські якості особистості у протистоянні стресовим умовам Антарктики. У статті «Дослідження міжособистісних стосунків фахівців сфери управління», написаною у співавторстві з Н. Хомяк, дисертантка апробувала дослідження

міжособистісних стосунків у замкнутому колективі. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертаційному дослідженні не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах: *міжнародних*: V Міжнародна Антарктична конференція «Антарктика і глобальні системи землі: нові виклики та перспективи» (Київ, 17-19 травня 2011 р.); VI Міжнародна Антарктична конференція «Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства» (Київ, 15-16 травня 2013 р.); VII Міжнародна Антарктична конференція «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети» (Київ, 12-14 травня 2015 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Становлення та розвиток акмеології: теоретичні і прикладні аспекти» (Житомир, 29 травня 2015 р.); XI Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 15-16 вересня 2016 р.); XV Міжнародна науково-практична конференція «Формування професійної майстерності майбутніх фахівців в умовах освітньо-виховного середовища вищого навчального закладу» (Житомир, 17-18 листопада 2016 р.); VIII Міжнародна Антарктична конференція, присвячена 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику (Київ, 16-18 травня 2017 р.); XVII Міжнародна науково-практична конференція «Професійна підготовка фахівців в умовах неперервної освіти: креативний підхід» (Житомир, 16 листопада 2017 р.); XVI Міжнародна науково-практична конференція Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів «Сучасні технології реабілітації в різних моделях охорони здоров'я» (Одеса, 25-27 травня 2018 р.); XII Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 13-14 вересня 2018 р.); XXI Міжнародна науково-практична конференція «Тенденції розвитку педагогічної освіти в Україні» (Житомир, 21-22 листопада 2019 р.); IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 21 квітня 2020 р.); XII Міжнародна

науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р.); Science and Professional Conference Pedagogy and Psychology in an Era of Increasing Flow of Information (Budapest, 3rd of May 2020); XIII Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 10-11 вересня 2020 р.); International Antarctic Conference dedicated to the 25th anniversary of raising of the National Flag of Ukraine at the Ukrainian Antarctic Academician Vernadsky Station (Kyiv, May 11-13, 2021); XXVIII Congress of the Polish Physiological Society, Medical University of Gdansk, Department of Physiology (Gdansk, Poland, September 15-17, 2021); XXIV Міжнародна науково-практична онлайн конференція «Теорія і практика професійної підготовки майбутніх фахівців до інноваційної діяльності» (Житомир, 25-26 листопада 2021 р.); XIV Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 15-16 вересня 2022 р.); XXVI Міжнародна науково-практична конференція «Підвищення професіоналізму фахівця засобами інноваційних педагогічних технологій» (Житомир, 6-7 грудня 2022 р.); *всеукраїнських*: Всеукраїнська науково-практична конференція «Наукові підходи в управлінні навчальними закладами» (Житомир, 28 квітня 2015 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Теоретико-методологічні засади професійної підготовки керівників навчальних закладів» (Житомир, 29 березня 2016 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Теорія і практика професійної підготовки фахівців у контексті загальноєвропейських інтеграційних процесів» (Житомир, 20-21 квітня 2016 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу» (Житомир, 16 березня 2018 р.); Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Педагогічні інновації» (Миколаїв, 28-29 квітня 2021 р.); Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми особистісного зростання» (Житомир, 13 травня 2021 р.); VII Всеукраїнська мультидисциплінарна конференція

«Чорноморські наукові студії» (Одеса, 14 травня 2021 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми збереження національної ідентичності освітньої системи України в контексті євроінтеграційних процесів» (Бар, 21 квітня 2022 р.); Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція (онлайн) «Розвиток професіоналізму педагогічних працівників в умовах післядипломної педагогічної освіти» (Житомир, 23 травня 2022 р.); *регіональних і університетських*: Міжрегіональна науко-практична конференція «Механізми адаптації до змінених умов життєдіяльності» (Житомир, 15-16 грудня 2010 р.); Міжрегіональна науково-практична конференція «Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами» (Житомир, 16 квітня 2013 р.); XV Науково-практична конференція «Проблеми і перспективи етапного відновного лікування» (Тернопіль, 10-11 вересня 2015 р.); Регіональна науково-практична інтернет-конференція «Андрагогічний супровід особистісного та професійного зростання педагога» (Житомир, 30 вересня 2020 р.); Щорічна звітна наукова конференція викладачів та молодих науковців Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, 23 грудня 2020 р.); XXVI наукова викладацько-студентська конференція з нагоди 445-річчя Острозької академії, 440-річчя Острозької Біблії (Острог, 11 – 14 травня 2021 р.); Наукова конференція викладачів та молодих науковців Житомирського державного університету імені Івана Франка з нагоди Днів науки та 30-річчя діяльності аспірантури (Житомир, 19-20 травня 2022 р.); Регіональна науково-практична інтернет-конференція «Створення, підтримка та розвиток безпечного освітнього середовища в закладі освіти» (Житомир, 12 грудня 2022 р.).

Кандидатську дисертацію за темою «Формування соціально значущих якостей особистості майбутнього вчителя» зі спеціальності 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки захищено у спеціалізованій вченій раді Житомирського державного університету імені

Івана Франка (2008 р.). Матеріали та результати кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовувались.

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 58 публікаціях здобувача, з яких 3 – статті у наукових періодичних виданнях інших держав, що входять до бази SCOPUS; 2 – статті у наукових періодичних виданнях, що входять до бази WEB of SCIENCE; 1 – одноосібна монографія; 1 – розділ у колективній монографії, виданій в країні Євросоюзу; 16 – статей у наукових виданнях України, які затверджені як фахові в галузі психології; 2 – статті у наукових періодичних виданнях інших держав, що входять до країн Євросоюзу; 1 – підручник з грифом МОН України; 8 – науково-методичних посібників і методичних рекомендацій; 24 – статті та тези в інших наукових виданнях і збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних конференцій та конгресів.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (417 найменувань, із яких – 96 іноземними мовами), додатків. Робота містить 148 таблиць (загальним обсягом 23 сторінки), 107 рисунків (загальним обсягом 7 сторінок) та 7 додатків (на 57 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 486 сторінок друкованого тексту, з них 394 – основний текст.

РОЗДІЛ 1. ГОТОВНІСТЬ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1 Життєдіяльність як провідна категорія в характеристиці онтогенетичного розвитку людини

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

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

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

На наш погляд, можна виокремити чотири підходи до трактування поняття «життєдіяльність»: 1) екзистенційно-змістовий підхід (спрямований на змістове наповнення поняття «життєдіяльність»); 2) соціально-професійний підхід (професійні процеси та форми соціальної діяльності,

спрямовані на підвищення рівня життя у суспільстві); 3) вітально-орієнтований підхід (сприйняття життя в русі і розвитку, як процес його безперервного відтворення через діяльне існування індивіда), 4) системно-екологічний підхід (розвиток людини підтримується через зміну екологічного середовища життєдіяльності людини).

У першому підході – *екзистенційно-змістовому* – поняття «життєдіяльність» тісно пов'язане з поняттям «буття». Цими вічними, сакраментальними поняттями цікавилися філософи з часів Давньої Греції. Так, Арістотель (343 р. до н. е.) виділив 10 категорій буття. Вони були такими [4].

1. Субстанція – річ, яка існує сама по собі, а не лише видозміна чогось іншого.
2. Кількість – числові характеристики речі.
3. Якість – побічна обставина, котра є зовнішньою оцінюючою формою.
4. Відношення – спосіб, яким одна річ може бути пов'язана з іншою.
5. Простір – місце речі відносно найближчого оточення.
6. Час – місце речі в послідовності подій.
7. Стан (ситуація) – положення частин предмета відносно одна одної.
8. Володіння – наявність постійної зовнішньої обставини, речі.
9. Дія – виконання змін у якомусь іншому предметі.
10. Зазнання – прийняття змін від якогось іншого предмета.

Отже, як бачимо, практично усі складові буття, або життєдіяльності, беруть участь у тому чи іншому вигляді у нашому дослідженні: властивості зимівників як *субстанції* дослідження; *кількості* та *якості* змін властивостей як показник адаптації до змінених умов існування; *відношення* (як показник міжособистісних стосунків усередині ізольованого колективу), *простір* – особливе розташування антарктичної станції; *час* – довготривалий термін життєдіяльності зимівників на станції, від якого, у тому числі, залежать адаптаційні процеси особистості; *стан* – особливості фізичного,

фізіологічного та психологічного положення зимівників; *володіння* – наявність постійної зовнішньої обставини (антарктичних особливостей існування людини); *дія* – виконання професійної діяльності відповідно до науково-технічних та життєзабезпечуючих завдань; *зазнання* – прийняття психофізіологічних та психологічних змін від особливостей життєдіяльності в умовах Антарктики. Такій підхід у тлумаченні поняття «життєдіяльність» ми визначили як *екзистенційно-змістовий*.

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

Поняття життєдіяльності у нашому дослідженні тісно пов'язане з поняттями діяльність і трудова діяльність. Діяльність, як філософська категорія, означає спосіб існування людини і суспільства, що визначає активне ставлення людини до світу, спрямоване на його пізнання і цілеспрямоване перетворення [313, с. 98]. Водночас, у діяльності створюється і сама особистість. Ця думка є загальноприйнятою у вітчизняній психології.

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

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

е) креативність, продуктивність.

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

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

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

цілому); творчість (можливість творчої діяльності); впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) (Рокич, 1973).

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

З позиції екзистенційно-змістового підходу до поняття «життєдіяльність» Е. Зінґ тракує її як здійснення просторово-життєдайних процесів у суспільстві, впровадження раціональних форм організації життя людей з точки зору умов праці, побуту, відпочинку, розвитку особистості, відновлення життя, відтворення населення. Ця сфера, як зазначає науковець, безпосередньо пов'язана з політикою, економікою, соціологією, демографічними дослідженнями тощо [82].

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

Розглядаючи соціальну сферу як складну і динамічну підсистему суспільства, М. Кальницька наголошує на тому, що це сфера, де відбувається діяльність людей щодо відтворення життя суспільства, і вона пов'язана з функціонуванням різних соціальних відносин, умов і чинників, які забезпечують життєдіяльність соціальних груп і індивідів, їх відтворення, розвиток і удосконалення [89]. Автори констатують, що соціальна сфера є сукупністю галузей, які визначають рівень життя, вона є сферою життєдіяльності, є суспільним простором відтворення людини тощо [91, 92, 104, 268, 269, 343].

Так, Центром перспективних соціальних досліджень України сформульовано таке визначення соціальної сфери: «це сукупність усіх галузей життєдіяльності суспільства, взаємопов'язаних з державними і недержавними установами, організаціями і підприємствами, які забезпечують загальний рівень життя громадян та сприяють зростанню їх благополуччя в державі, створюючи при цьому оптимальні умови для реалізації та самореалізації здібностей та інтересів тих же громадян» [306].

Загалом усі дослідження у сфері психології професійної діяльності, у тому числі і життєдіяльності в екстремальних умовах, пов'язані з вирішенням проблеми підвищення ефективності професійної діяльності [7, 78, 86, 88, 92, 115, 141, 286, 307, 309]. Більшість вчених вважають, що ефективна діяльність в межах «життєдіяльності» – це професійна діяльність, яка характеризується високою продуктивністю, якістю та надійністю, оптимальними енергетичними та нервово-психічними затратами, задоволеністю професіонала.

Цікавою є порівнева характеристика діяльності, запропонована О. Леонтьєвим [135]. Він пов'язує рівні аналізу будови діяльності з її мотивом, метою та умовами, за наявності яких розгортається діяльнісна активність людини. Усього ним виділено три рівні побудови діяльності:

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

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

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

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

залежно від того, з чим вони детермінуються – мотивами, цілями або умовами.

Основними чинниками, що зумовлюють ефективність діяльності, є такі: 1) об'єктивні умови виконання діяльності (фізико-хімічні, інформаційні, технологічні, соціально-побутові та ін.), характер та вид навантаження, складність роботи, психологічний клімат у трудовому колективі тощо; 2) суб'єктивні умови, які виявляються в професійній кваліфікації та досвіді суб'єкта; характеристиках окремих мотиваційних, емоційно-вольових, пізнавальних, психомоторних (у т. ч. професійно важливих) та інших якостей його особистості; особливостях її системної організації під час виконання конкретної професійної діяльності; типі (емоційному/вольовому/інтелектуальному) та ступені сформованості прийомів (мимовільних/довільних) саморегуляції суб'єктом власних функціональних станів (монотонії, втоми, напруження, стресу); характері енергетичної та інформаційної адаптації людини до процесу взаємодії з об'єктом праці; працездатності – потенційній готовності та фактичній можливості людини виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні ефективності впродовж певного часу.

I. Тітов пропонує такі етапи розгортання діяльності [294]:

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

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

3-й етап – цілеспрямованої самоактуалізації, розгортання, самореалізації внутрішнього плану ідеальних розумових дій, ідей, програм у зовнішньому плані – спочатку через внутрішньомовленеві, усне мовлення про себе, а потім і через зовнішньомовленеві та зовнішньоманіпулятивні,

мануальні й інструментальні операції, дії, в цілому – через діяльність перетворення, впливу на предметну, психологічну і соціальну діяльність;

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

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

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

З точки зору соціально-професійного підходу до поняття *життєдіяльність*, на наш погляд, заслуговує на увагу трактування соціальної сфери діяльності людини українським дослідником А. Ягодкою [317]. Він вважає, що соціальна сфера є не лише категорією, яка є сукупністю галузей і видів діяльності, підприємств, закладів і установ, що мають забезпечувати задоволення потреб людей у матеріальних благах, послугах, відтворенні роду, створенні умов для співіснування і співпраці людей у суспільстві згідно з чинними законами і загальноприйнятими правилами, але й сферою суспільної життєдіяльності, яка спрямована на розвиток в людей духовності, формування совісті, здатність розрізняти добро і зло, оцінювати свої вчинки, формулювати для себе моральні приписи і вимагати їх виконання (Ягодка, 2000). Важливою умовою формування готовності до життєдіяльності є наявність відповідних якостей, і насамперед схильностей та здібностей особистості до майбутньої професійної діяльності. Вона розвивається на основі засвоєння загальних і професійних знань, формування вмінь та навичок, удосконалення сформованих професійно важливих якостей особистості.

Врахування результатів діяльності (її матеріальних та духовних продуктів, а також впливу на інших людей у процесі безпосереднього

спілкування з ними) дозволяє правильно оцінити масштаб особистості як члена суспільства. В психологічному аспекті найбільш важливим є виявлення того, що саме у зв'язку з досягненням конкретного результату було сприйнято особистістю як основний здобуток, джерело щастя, задоволення. Цей погляд на емоційний результат досягнень підкріплюється висловлюваннями наших досліджуваних, українських зимівників, які відзначають велике задоволення від виконання поставлених завдань і результатів власної діяльності як членів УАЕ.

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

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

Інформаційна основа трудової діяльності – це орієнтувальна основа праці, яка базується на необхідних предметних знаннях про усі складові трудового процесу взагалі і спеціальних знаннях щодо конкретної трудової діяльності, в яку включений фахівець.

Мета діяльності – це заздалегідь уявлюваний результат трудової діяльності людини. Мета виникає у свідомості людини на основі активізації попереднього ланцюга процесів актуалізації суб'єктних потреб, їх об'єктивізації у мотивах, інформаційно-пізнавального пошуку, орієнтації у предметній діяльності. За відсутності безпосередньої можливості задоволення потреб і мотивів визначається мета, яка може бути тією чи іншою мірою віддаленою й загальною, або більш близькою й конкретною. Дослідженню мети і мотивів діяльності українських зимівників також приділяється увага у нашому дослідженні.

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

- гностичні, пов'язані з тим, як розпізнати, розрізнити, визначити, оцінити, розібратись, перевірити;
- досліджувальні – як віднайти, придумати, знайти нове знання, зразок, варіанти;
- перетворюючі – відповідно до завдання обробити, упорядкувати, організувати, вплинути, обслужити, транспортувати тощо [7].

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

Знаряддям праці виступають не тільки оброблюючі інструменти, але й будь-які засоби, що підсилюють здібності людини у взаємодії з предметом праці. Це і вимірювальні прилади, і устаткування, і автомати, і апарати, і «функціональні засоби організму й особистості» (засоби мови, поведінки, правила вирішення теоретичних і практичних завдань тощо). На станції «Академік Вернадський» спеціалісти з інженерії, механіки, дизелісти, інші

фахівці з технічних спеціальностей приділяють багато уваги вдосконаленню технічно-матеріальної бази станції, втілюють науково-технічні розробки щодо інструментів і обладнання, забезпечення роботи приміщень.

Фізичне середовище може бути комфортним, нормальним, екстремальним, шкідливим, небезпечним для життя працівника. Соціальне середовище характеризується складом та специфікою групи, її організацією, груповими нормами, системою підпорядкування, психологічним кліматом, груповою згуртованістю та ін. До особливих і екстремальних видів діяльності традиційно відносять космічну, полярну, авіаційну, морську, військову, пожежну, рятувальну та інші галузі [107, 286, 413]. Умови життєдіяльності в Антарктиці, як визначає Г. Пишнов, належать до особливих та екстремальних, з напруженою працею [248]. Вони характеризуються дією інтенсивних екстремальних чинників, появою негативних функціональних станів працівників, можуть бути потенційно небезпечними для здоров'я і життя людини. Діяльність фахівців відбувається з підключенням надможливостей організму і психіки.

Основну роль в процесі діяльності відіграє суб'єкт праці – це особистість працівника з певною професійною підготовкою, рівнем професійної майстерності тощо. Суб'єктом праці виступає особистість працівника або колектив особистостей, що виконує суспільно організовану трудову діяльність. У нашому дослідженні це колектив Української антарктичної експедиції, що працює в екстремальних умовах Антарктиди.

Щодо організації діяльності та підвищення її ефективності в колективі, Л. Карамушка розвиває ідею організаційного розвитку, фундатором якої був К. Левін [358]. Л. Карамушка розуміє організаційний розвиток як процес підвищення ефективності організацій за допомогою засобів психології, що стосуються формування і розвитку колективу. Одна із задач організаційного розвитку, на думку автора, полягає у розширенні стратегій, структур і процесів для ефективної роботи організацій та зміцнення здоров'я працівників, у тому числі і психічного. Це положення є дуже актуальним для

нашого дослідження, адже колективи антарктичних станцій співпрацюють у доволі екстремальних умовах у відносно замкнутому колективі [91, 92]. Також автор виділяє такі аспекти розвитку організації, як віковий та гендерний. Чималу роль у висоті рівня розвитку організації, на думку автора, відіграють такі організаційно-професійні характеристики персоналу, як престижність.

У дослідженні С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової брали участь 84,9 % жінок і відповідно 15,1 % чоловіків [285]. У нашому ж дослідженні жінки становлять лише 2,8 %. За віковим складом вибірка дослідників мала такий розподіл: фахівці 22–30 рр. – 19,0 %; 31–40 рр. – 33,1 %; 41–50 рр. – 30,1 %; 51 р. і старше – 17,8 % [285]. У нашому дослідженні ми спиралися не на показник віку досліджуваних, а на роки їх народження, враховуючи той факт, що достатньо велика кількість українських зимівників їздила в річні експедиції до Антарктиди кілька разів і, відповідно, переходила з однієї вікової категорії в іншу, більш старшу (тільки за 10 років наших досліджень таких зимівників нараховується 39,6 %). У результаті факторного аналізу, проведеного авторами [285], виявлено, що більш активними в розвитку організацій є представники вікових груп 31-50 рр., більшою мірою чоловічої статі. Певною мірою такі дані збігаються з нашими даними, що буде продемонстровано у розділі 4.

Також в означеній роботі нашу увагу привернув той факт, що проведене дослідження засвідчило, що під «організаційною зрілістю» слід розуміти такий етап розвитку організації, коли працівники чітко знають цілі організації, беруть участь у їх визначенні та проявляють свої здібності й ентузіазм у роботі. Це також надзвичайно важливо для діяльності команди українських зимівників на станції «Академік Вернадський».

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

придатності, визначенні та формуванні важливих для виконання певної професійної діяльності індивідуально-психологічних якостей людини.

Наступний підхід – *вітально-орієнтований* – представляє важливість у спроможності життєвих сил людини, визначає її індивідуальну та соціальну суб'єктивність як основу життєдіяльності та дозволяє сприймати життя в русі і розвитку, як процес її безперервного відтворення через діяльне існування індивіда, здійснення їм суб'єктної ролі в соціокультурному та екологічному просторах [51, 108, 133, 207, 271].

Життєві сили, за цим підходом, виступають у вигляді здатності людини як біопсихосоціальної істоти ефективно здійснювати свою життєдіяльність у різних сферах діяльності суспільства. Вони органічно пов'язують індивідуальну та соціальну суб'єктивність людини і життєвий простір її буття. Залучення психофізіології до розв'язання практичних завдань, які виникають у різних сферах життєдіяльності суспільства, визначається зростанням ролі т. зв. людського фактора – психологічних, соціально-психологічних та психофізіологічних властивостей людей, які проявляються в їхній конкретній діяльності, впливаючи на її ефективність та якість [155, 202, 248, 289].

До теоретичних комплексних підходів належить і *системно-екологічний* підхід, пов'язаний з синергетикою і екоантропоцентризмом. У межах цього підходу життєдіяльність розглядається як буття людини в екологічному середовищі, у якому розвиток людини підтримується через його зміну [41, 206, 312].

Життєве середовище людини включає чотири аспекти виміру: природний, пов'язаний зі станом води, повітря, рослинного і тваринного світу; штучно створений, що вказує на рівень розвитку технологічної цивілізації; інформаційний, що оцінює розвиток комунікаційних мереж; соціоантропологічний, що характеризує самопочуття інших людей, з їх способом і стилем життя [206]. Всі ці системи взаємодіючи між собою, становлять безпосереднє оточення індивіда.

В. Зацарний, Н. Праховнік вважають, що життєве середовище людини складається з природного, соціокультурного та техногенного середовищ [81].

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

Людина в цій системі виступає одним з елементів системи – її суб'єктом, життєве середовище – другим елементом, її об'єктом. Життєве середовище розглядається як частина Всесвіту, де перебуває або може перебувати в певний час людина і функціонують системи її життєзабезпечення. Стосунки між людиною і природним середовищем Антарктики є настільки специфічними і обережними, що про них попереджають всіх, хто ступає на Антарктичний материк. Наприклад, із собою не можна привозити представників живої флори і фауни (рослини, домашні тварини), не можна утилізувати неорганічне сміття (його забирають кораблі, навіть недопалки на можна викидати на території, прилеглій до приміщення станції) і, звичайно, є заборона на знищення тварин Антарктиди.

Взаємозв'язок життєдіяльності з навколишнім середовищем може бути представленим у таблиці (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Взаємозв'язок життєдіяльності з навколишнім середовищем

| Система життєдіяльності | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----------------------|----------|-----------|--|----------|
| Життя | Діяльність | Накволишне середовище | | | | природне |
| | | штучне | | | | |
| | | соціальне | побутове | виробниче | | |

Збереження життєдіяльності людини можливе шляхом максимально дбайливого ставлення як до власної природі, так і до соціально-екологічного середовища. Цей підхід на основі поняття «модель життя» розглядає адаптацію до різноманітних умов середовища людей як системно-організованих суб'єктів життєдіяльності [248]. Будучи життєвими системами, вони намагаються підтримувати рівновагу зі своїм оточенням. Порушення адаптивного балансу рівноваги призводить до виникнення різних соціальних, психологічних, екологічних та інших проблем.

Що стосується життєдіяльності в екстремальних умовах, її проблемами займається психологія життєдіяльності в особливих умовах – одна із галузей психології, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності [115, 286]. Автори розглядають питання, що є актуальними для життєдіяльності особистості в екстремальних умовах, а саме:

- особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стресових чинників підвищеної інтенсивності та несуть у собі, головним чином, безпосередню небезпеку для життя і здоров'я її суб'єкта, пов'язані з ризиком для його життя та здоров'я при виконанні професійних обов'язків;
- інших осіб, які постраждали внаслідок дії зазначених чинників;
- пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

За інтегральними оцінками, до таких категорій осіб належать пожежники, рятувальники, співробітники правоохоронних, спеціалізованих органів, військовослужбовці, космонавти, моряки, пілоти, охоронці, шахтарі, водії, спортсмени, працівники АЕС, а також особи, що стали жертвами подій, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності вказаних категорій фахівців (ліквідація наслідків стихійного лиха, природних катаклізмів, боротьба з організованою злочинністю, тероризмом, корупцією, оперативно-пошукова діяльність, миротворчі місії в інших країнах тощо).

Об'єктом дослідження проектування психології діяльності в особливих умовах є факти та закономірності формування, функціонування суб'єктів

діяльності (індивідуальних, групових) у різноманітних умовах середовища. При цьому мається на увазі середовище у широкому сенсі – як таке, що містить предметні, соціально-психологічні, психофізіологічні, організаційні, гігієнічні, естетичні складові та чинники безпеки діяльності тощо. У свою чергу, діяльність в особливих умовах охоплює такі окремі її види як спілкування, гра, навчання, оперативно-службова та службово-бойова діяльність.

Змістом психології діяльності в особливих умовах є дослідження і/або проєктування процесів, що характеризують суб'єкта діяльності (як індивідуального, так і групового) у відповідних (врахованих чи проєктованих) середовищах перебування (проєктування, програмування, управління цією діяльністю) [286]. 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». Слід 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 фактора 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, 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 їх 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. Долгополова [115, 286], є однією з категорій людей, яка схильна до переживання кризових станів. Як правило, професійна криза проявляється в трьох іпостасях: емоційному виснаженні, цинічній оцінці ставлення до праці і її результатів, а також недостатності відчуттів

власних досягнень. При емоційному «вигоранні» людина відчувається 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 [337, 344, 345], визначається підвищена напруженість, дратівливість, навіть виникає гнів по відношенню до оточуючих співробітників і саморозгубленість [417]. Також зарубіжні дослідники відзначають, що у деяких зимівників формуються тривалі порушення настрою з ознаками депресивності [351, 352, 384, 387, 391]. Як правило, за спостереженнями авторів, підвищений рівень тривожності та стійкої напруги є більш характерним для заключної фази перебування в антарктичній експедиції [333, 351, 352].

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). 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.

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.

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

Що стосується проблеми готовності до екстремальних умов життєдіяльності українських зимівників, такими питаннями займається група науковців (медиків, фізіологів, психологів) Національного антарктичного наукового центру протягом тривалого часу. Вони довели, що у процесі життєдіяльності в період зимівлі змінюється не тільки індивід, а й середовище, в результаті чого між ними 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, Miroschnichenko et al, 2016) [378].

Протягом десяти років тривала співпраця Українського антарктичного центру Міністерства освіти і науки України та Житомирського державного університету імені Івана Франка. Авторка цього дослідження, як членкиня 19-ї міжсезонної наукової антарктичної експедиції, 2014 року відвідала Українську антарктичну станцію «Академік Вернадський», яка знаходиться на острові Галіндез архіпелагу Аргентинські острови біля Антарктичного

півострова з географічними координатами, що дорівнюють $65^{\circ} 15'$ пд. ш. і $64^{\circ} 16'$ 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.

Дослідження проблеми адаптації до умов перебування в Антарктиці проводяться як українськими, так і зарубіжними науковцями і включають в себе різні аспекти. Є. Моїсеєнко та Г. Пишнов досліджують фізіологічні особливості адаптації зимівників [379, 245, 246, 247]. Так, науковці встановили, що в учасників українських антарктичних експедицій так само, як у представників таких професій, як авіадиспетчери, інженери-електроніки, пожежні, спостерігається закономірність трансформації хронічної втоми залежно від рівня напруженості праці. Водночас автори розробили підходи для визначення рівня «вигорання» та запобігання йому з урахуванням різних механізмів розвитку хронічної втоми фахівців.

А. Гордєєв займається розробкою інформаційних технологій професійного відбору зимівників з урахуванням психофізіологічного стану організму [58]. Для проведення професійного відбору автор створив комп'ютерну системну програму та накопичив спеціалізовану базу даних. Розроблену технологію експериментально реалізовано на базі кафедри біокібернетики та аерокосмічної медицини Національного авіаційного університету (м. Київ).

О. Кокурн і Л. Бахмутова досліджують психологічні особливості взаємодії членів українських експедицій в умовах замкнутого колективу [353, 354]. Автори виділили три сфери спілкування зимівників під час зимівлі (професійна, особистісна, проведення дозвілля) та надали психологічні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних стосунків в обмеженому колективі.

Зарубіжні дослідники Mehta M., Chugh G. досліджують психологічний аспект мотивації до діяльності зимівників індійських антарктичних станцій [366]. Науковці встановили, що важливу роль в адаптації до екстремальних умов мають такі риси із соціальної сфери особистості, які допомагають пристосуватися до незвичної життєдіяльності, а саме: відповідальність за власні вчинки, життєрадісність, позитивний погляд на майбутнє, сміливість, терплячість, доброзичливе ставлення до товаришів.

Наші попередні дослідження стосуються ролі індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників у процесі підготовки до діяльності в екстремальних умовах [165, 168, 170, 174].

Екстремальність умов тривалого перебування людини на антарктичній станції потребує завчасного формування готовності до дій у екстремальних ситуаціях (наприклад, розчищення території станції під час снігових заносів, регламентних або ремонтних робіт на відкритому просторі в несприятливих метео-кліматичних умовах тощо), передбачає формування психологічної надійності, тобто таких якостей особистості, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, сміливість, самостійність у прийнятті рішень, самовладання, вміння керувати своїми емоціями. У процесі такої підготовки засвоюються знання про можливі варіанти розвитку напружених ситуацій, їх сутність та адекватні варіанти реагування, набуваються відповідні вміння та навички. Українським зимівникам необхідно навчитися прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинників, як раптовість ускладнення ситуації; ризик, що зумовлює небезпеку для здоров'я і життя;

підвищена відповідальність за наслідки своїх дій; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути роботи в складних (психологічно і фізично) умовах та необхідністю виконувати професійні обов'язки.

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

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.

В. М'ясищев виділив види загальних стосунків, у яких проявляються особливості особистості: ставлення людини до природи, до громадських інститутів, власності, праці, один до одного та до самого себе [цит. за 270, с. 142–151]. Ці стосунки завжди соціально та біологічно обумовлені. На них

позначаються: громадсько-екологічна формація, класова та національна належність, вік, стать, професія – крізь досвід праці, пізнання та спілкування.

Структура таких відношень виявляється у тому, як людина ставиться:

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

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

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

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

Виходячи із домінуючого способу ставлення до себе і до інших людей, Б. Братусь розрізняє 4 рівні в структурі особистості [334].

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

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

III – просоціальний, або гуманістичний. За кожною людиною визнається самоцінність та рівність стосовно прав та свобод. Загальне прагнення особистості цього рівня – на досягнення таких результатів, які принесуть користь іншим, навіть «далеким» людям, людству в цілому. Б. Братусь вважає, що тільки починаючи з цього рівня, можна говорити про

моральність; на попередніх рівнях мова може йти лише про мораль – егоцентричну чи групову (корпоративну).

IV – духовний. На цьому рівні встановлюються відносини людини з Богом, інша людина набуває в його очах не тільки гуманістичної, але й божественної цінності.

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

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

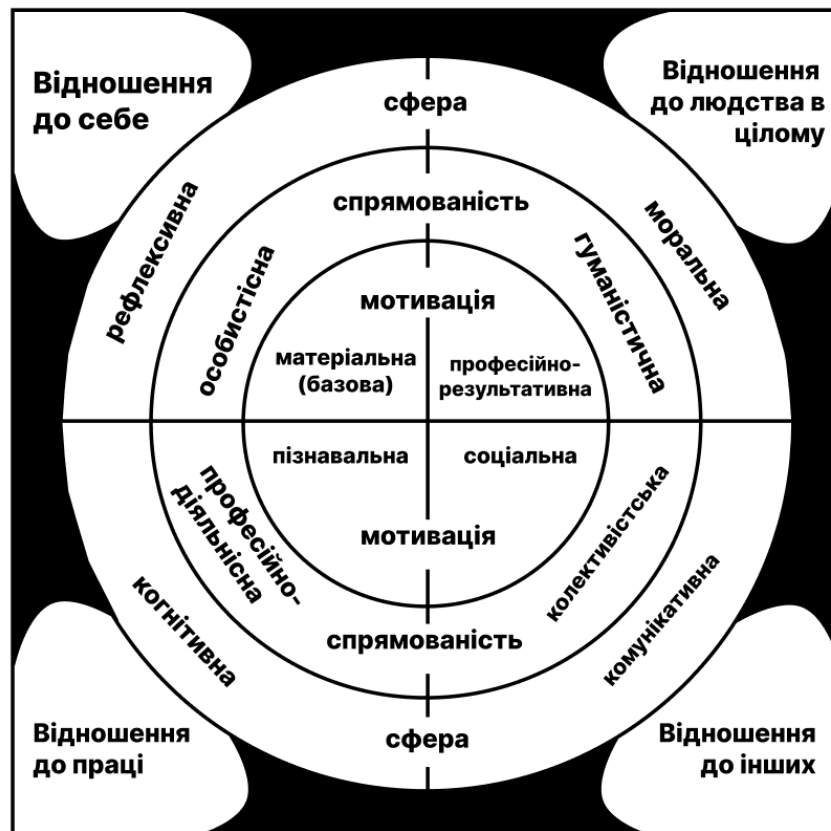


Рис. 1.1. Модель відповідності відношень, сфер діяльності, спрямованості і мотивації у структурі особистості зимівника

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

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

У сучасній науковій літературі готовність пов'язується з діяльністю взагалі і професійною діяльністю зокрема, що є важливим у контексті нашого дослідження. Науковці виділяють три етапи наукового дослідження проблеми готовності до будь-якої діяльності. На першому етапі готовність досліджують у зв'язку з проникненням у природу психічних процесів людини. На другому – готовність визначають як певний феномен стійкості та адекватності реагування людини на зовнішні і внутрішні впливи, що зумовлено інтенсивним дослідженням нейрофізіологічних механізмів, регуляції і саморегуляції поведінки людини. Третій етап пов'язаний з дослідженнями в галузі теорії діяльності [7, 115, 286].

З середини ХХ ст. поняття «готовність» почали тлумачити як якісний показник саморегуляції поведінки людини [322, 409]. Сучасна психологія трактує *готовність до діяльності* як складну динамічну систему, в якій задіяні різні складові психіки, такі як: інтелектуальна, емоційна, мотиваційна та вольова.

О. Булгакова у своїх роботах, присвячених дослідженню змісту поняття «психологічна готовність», виділяє кілька підходів до тлумачення цього поняття [28, 29]. Авторка виокремлює такі підходи: *життєдіяльнісний, особистісний, функціональний, особистісно-діяльнісний*. Залежно від підходу, основними у загальному понятті «психологічна готовність» виступають такі одиничні поняття, як «психологічний стан», «особистість», «функція», «активність у межах суспільних відносин».

У понятті «психічний стан» вказується на ознаки, що характеризують життєдіяльність людини як біосоціальної істоти (стан сну, бадьорості, енергії, втоми, напруженості тощо). Такі стани спонукають до активної діяльності, готовності діяти для забезпечення сприятливого психічного стану, починаючи із фізіологічних і завершуючи поведінковими діями, що виражаються у відповідних емоційних, пізнавальних, мотиваційних, вольових актах. Представником такого підходу, на нашу думку, є один з засновників вчення про «установку» на діяльність Д. Узнадзе [295].

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

У центрі особистісного підходу до розгляду поняття психологічної готовності як стійкої характеристики фахівця, знаходиться поняття «особистість». Представниками означеного підходу є А. Большакова, яка розглядає готовність як необхідну умову особистісної реалізованості людини в онтогенезі [24]; Я. Васильєв, який звертається до поняття готовності в межах розгляду дослідницького компонента у спрямованості особистості

[30]; Р. Каламаж – дослідниця Я-концепції особистості [87]; І. Подтикан, що розглядає поняття готовності як складову мотиваційної сфери особистості [251].

В основі функціонального підходу до розгляду питання щодо психологічної готовності особистості до виконання діяльності лежить здатність особи до виконання тих чи інших функцій, в першу чергу, професійних, з наголосом на високий рівень досягнень у діяльності. Про це говориться і у роботах І. Баклицького, Л. Виготського, Л. Карамушки, Я. Крушельницької, В. Кучеренко, О. Малхазова, А. Налчаджяна, В. Погрібної; Б. Федоришина, М. Чобітька, В. Ямницького та ін. [7, 36, 92, 123, 124, 131, 147, 226, 252, 296, 310, 319].

Ідеї особистісно-діяльнісного підходу були закладені у працях Б. Ананьєва [цит. за 279, с. 215–225], О. Леонтьєва [135], В. М'ясищева [цит. за 270, с. 142–151], С. Рубінштейна [275]. Вони тлумачать особистість як суб'єкт діяльності, яка обумовлюється характером діяльності і формується в ній. До сучасних праць, що розглядають поняття готовності в межах цього підходу, можна віднести роботи таких українських науковців, як І. Бех, О. Кокун, В. Кузовик, С. Максименко; І. Пасічник, Д. Романовська, Т. Титаренко, О. Чебикін та ін. [17, 18, 110, 127, 128, 143, 240, 274, 293, 307]. Виходячи з ідей особистісно-діяльнісного підходу, погляд на психологічну готовність можна охарактеризувати як складне інтернальне особистісно-діяльнісне утворення, визначальною ознакою якого є ставлення до себе як до діяча інтерактивних подій та відносин соціумного буття [193].

Психологічна готовність в різних сферах професійної діяльності як предмет наукового дослідження розглядається у багатьох працях сучасної української науки. Так, до розгляду питань готовності до педагогічної діяльності належать роботи таких авторів, як О. Галус, П. Горностай, Є. Єгорова, О. Матласевич, О. Мірошніченко, Ю. Пелех, Г. Пирог, Л. Подоляк та ін. [46, 60, 61, 74, 150, 194, 243, 244, 253].

Психологічну готовність до економічних видів діяльності розглядають: Н. Белік – розвиток психологічної готовності до ріелтерської діяльності [19]; Л. Богдан – готовність до діяльності у соціальній сфері [22]; В. Бочелюк – готовність до управлінської діяльності [26]; Т. Гармаш – готовність до діяльності у сфері логістики [50]; Н. Сміла – готовність до лікарської діяльності [287]; О. Кокун, О. Шаміч – готовність до спортивної діяльності [356] та ін.

Велика кількість наукових робіт присвячена проблемі психологічної готовності до виконання професійної діяльності у збройних силах: В. Замана [77]; О. Керницький [97]; О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова [111]; А. Лиман, І. Приходько, О. Махотнюк [138]; Л. Мороз [219]; І. Окуленко [230]; та ін. Також є роботи, у яких розглядаються особливості готовності до діяльності у системі органів внутрішніх справ та охоронній діяльності: І. Ващенко [32]; О. Волуйко [44]; І. Горелов [59]; В. Молотай [217]; І. Платонов [249]; Ж. Половнікова [254]; Н. Полудьонна [255]; В. Ягупов [318] та ін.

Проблемі психологічної готовності до виконання спільної професійної діяльності присвячені праці таких авторів, як О. Булгакова [29]; П. Горностаї [62]; Т. Кирюшатова [98]; Д. Книппенберг, М. Хогг [104]; У. Шутц [312]; Т. Яценко [321].

До особливих і екстремальних видів діяльності фахівців відносять космічну, полярну, авіаційну, морську, військову, пожежну, рятувальну галузі О. Базалук, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Б. Смирнов, Е. Долгополова [6, 107, 109, 115, 286]. Питанням психологічної готовності до діяльності в особливих і екстремальних умовах приділяється увага в роботах таких науковців, як Є. Володарський, О. Булигіна [42]; А. Гордєєв [58]; М. Дворнік [65]; О. Євсюков [73]; Б. Зацарний [81]; І. Коваль [105]; О. Кокун [107, 108]; В. Крайнюк [119]; Е. Ларссен [133]; В. Лефтеров [136]; О. Макаревич [140]; Є. Моїсеєнко [207, 208]; Г. Пишнов [247, 248]; Б. Смирнов, О. Долгополова [286].

У нашому дослідженні розглядається проблема психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, що відносяться до особливих та екстремальних умов, в яких відбувається діяльність людини. Питанням готовності зимівників до виконання професійної діяльності в Антарктиці присвячені роботи зарубіжних і вітчизняних науковців, таких як Л. Бахмутова [10, 11, 12, 13, 14]; Л. Висоцька [38, 39]; В. Ільїн, Ю. Горго, Є. Моїсеєнко [85]; В. Кузовик, А. Гордєєв [126]; В. Кузовик, Е. Дородько [127]; В. Кузовик, Т. Швачко, К. Тишковець [129]; В. Ластовченко, Є. Моїсеєнко, Г. Пишнов [132]; С.-А. Мадяр, О. Ковалевська, Є. Моїсеєнко [139]; А. Матусов [152]; Є. Моїсеєнко [209]; Н. Привалова, В. Сухоруков [257]; М. Barbarito, S. Baldanza, A. Peri [332]; R. Bhargava, S. Mukerji, U. Sachdeva [333]; N. Chen, Q. Wu, H. Li, T. Zhang, C. Xu [337]; G. Domuschieva-Rogleva, T. Iancheva [338]; S. Khandelwal, A. Bhatia, A. Mishra [351, 352]; O. Kokun, L. Bakhmytova [353, 354]; G. Leon, G. Sandal, E. Larsen [357]; Á. Magyar, Ye. Moiseyenko, O. Kovalevska [359]; B. Mehlhorn, H. Mehlhorn [365]; M. Mehta, G. Chugh [366]; O. Miroshnychenko, I. Pasichnyk, A. Voznyuk ets. [375]; J. Mullin [380]; L. Palinkas [385].

Оскільки ми надаємо стан готовності до діяльності в екстремальних умовах, представляємо визначення «готовність до екстрених дій», вміщене в психологічному словнику В. Шапар. Автор тлумачить означене поняття як здатність до швидкого, негайного реагування на непербачувані, нестандартні ситуації та довільну зміну власного стану відповідно до вимог ситуації [311, с. 79].

У психологічному словнику за ред. Н. Побірченко готовність визначається як «активно-дійовий стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізованість сил на виконання завдання» [261, с. 64–65]. На думку авторів, до складових готовності до дій входять знання, уміння, навички, а також такі якості особистості, як наполегливість і рішучість. До структури психологічної готовності особистості до виконання професійної ролі в екстремальних умовах автори відносять такі компоненти, як

мотиваційний (ставлення до професійної діяльності); *орієнтаційний* (уявлення про особливості, зміст і вимоги професійної діяльності); *операційний* (володіння способами і прийомами професійної діяльності); *вольовий* (уміння керувати собою в процесі виконання професійних обов'язків, прагнення до досягнення мети); *оціночний* (самооцінка своєї професійної підготовки, усвідомлення своєї відповідності вимогам діяльності) [261, с. 64–65].

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

Суть психологічної готовності до діяльності в особливих і екстремальних умовах полягає у сукупності моральних та психофізіологічних якостей і можливостей особистості, співвідношенні свідомості і поведінки, вдалого поєднання мотивації діяльності та необхідності її виконання. Підготовку до життєдіяльності в особливих умовах треба розглядати в контексті розвитку особистості. У зв'язку з цим основу формування готовності до професійної діяльності розглядають не тільки як розвиток операційно-технічних умінь та навичок, а й як комплексну здібність – визначальний параметр готовності. Комплексна здібність розглядається як утворення, що складається з мотиваційної (схильність до певної роботи) та інструментальної (інтелектуальні й емоційні механізми регуляції) діяльності сторін [115, 164, 167, 170, 171, 172, 178].

Наші дослідження довели, що готовність як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на професійну діяльність, виникає на ґрунті позитивного ставлення до неї і скеровується

відповідними потребами та мотивами до цієї діяльності [167, 171, 188, 191]. Про сформовану психологічну готовність можна говорити лише за умов розвиненості в суб'єкта емоційного ставлення, вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуацій, що виникають, вміння будувати процес спілкування – і наявності таких психологічних здібностей, як мислення, уявлення, спостережливість, комунікативні вміння й комплекс професійно значущих властивостей: емоційна стабільність, самоконтроль, щирість, доброта, наполегливість тощо.

Більшістю науковців готовність до професійної діяльності розглядається як активний стан особистості, який спонукає до дії; як наслідок діяльності; як настанова на виконання професійних завдань, як передумова до цілеспрямованої діяльності, її регуляції, ефективності; як форма діяльності суб'єкта, яка входить у загальний потік його умов. Так, Д. Узнадзе основною формою готовності до діяльності визначає установку, як модель ймовірної поведінки, визначення оптимальних способів діяльності, оцінювання своїх можливостей у їх відповідності до очікуваних складнощів і необхідність досягнення певного результату [295].

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

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

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

На думку Р. Каламаж, на формування довготривалої мотиваційної готовності до професійної діяльності великою мірою впливають складові компоненти Я-концепції особистості. Автор, поряд із тими структурно-функціональними складовими Я-концепції, що виділяються традиційно (когнітивний, емоційно-оціночний, поведінковий компоненти), досліджує також апперцептивний компонент, що містить еталонний образ професіонала, інтенцію до професійного самовдосконалення та самореалізації. Він забезпечує інтеріоризацію професійної діяльності до системи значень та смислів особистості у реалізації себе в професійному плані [87, 88].

О. Кокун до важливих чинників формування психологічної готовності фахівців до професійної діяльності зараховує такі [107].

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

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

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

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

змін, філософське і творче ставлення до життя, пошук його сенсу й прийняття відповідальності за самовираження в ньому.

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

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

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

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

О. Кокун у структурі психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах виділяє дві основні складові: особистісну і функціональну готовність [210]. Особистісна готовність, на думку автора, передбачає наявність 4-х компонентів у своїй структурі, а саме: 1) моральна готовність (усвідомлення обов'язку, відповідальності, соціального та особистісного сенсу професійної діяльності, активна життєва позиція, самокритичність, потреба у професійному самовдосконаленні);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Також О. Кокун виділяє такі стани підготовленості професіонала до виконання ним своїх обов'язків [264, с. 35]:

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

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

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

На думку О. Кокуна, вирішальну роль в особливостях професійного становлення відіграють індивідуально-типологічні особливості особистості, насамперед, характерологічні властивості. Вони впливають як на вибір людиною професії, так і на можливість досягнення «акме-вершин» у реалізації професійного потенціалу. Характер, на думку автора, є соціокультурним феноменом особистості, неповторним психічним утворенням, що визначає індивідуальність людини [264, с. 59].

І. Горелов вважає, що усталеного, остаточного визначення готовності до діяльності в науці ще не сформувався [59]. Автор виділяє три основні підходи до розуміння готовності, а саме:

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

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

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

О. Чебикін, Л. Ковальова виділяють такі особистісно-вольові якості фахівця (в освітянській сфері) у структурі готовності: рішучість, сила волі, цілеспрямованість, наявність почуття гумору, емоційність, правдивість, сексуальність, оптимізм, інтуїція у прийнятті рішень, працьовитість [307, с. 75]. Багато у чому означені якості вольової сфери особистості – представника вітчизняної української освіти – збігаються за своєю важливістю з якостями, визначеними нами в українських зимівників. (Єдина якість, не названа зимівниками – сексуальність. Відомо, що до 2019 року українські антарктичні експедиції склалися виключно з представників чоловічої статі, тому така якість, як сексуальність, не була актуальною).

Стосовно впливу на особистість, О. Чебикін, О. Ковальова пропонують певну схему готовності діяти [307, с. 29–30]. На основі представленої авторами схеми ми створили модель готовності до дії (в узагальненому вигляді), що представлена на рис. 1.2.

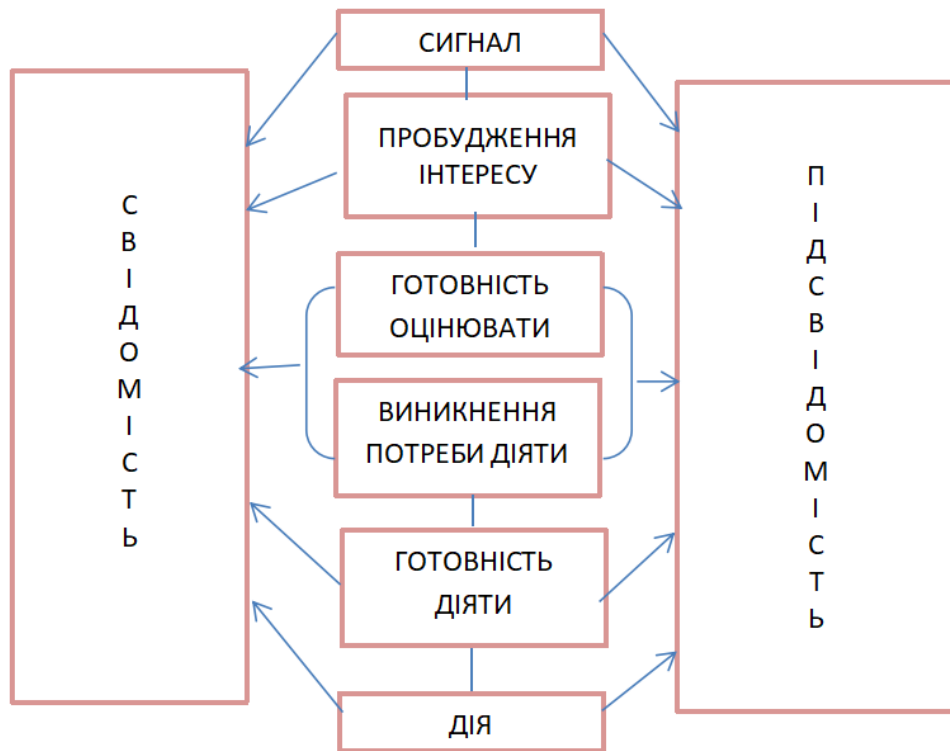


Рисунок 1.2. Модель готовності до дії (в узагальненому вигляді)

Г. Пирог на прикладі педагогічної діяльності запропонувала тлумачення поняття психологічної готовності до діяльності як інтегративне утворення, яке складається з трьох взаємозумовлених і взаємозалежних підструктур [244]:

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

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

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

П. Горностай виділив 4 підструктури психологічної готовності до діяльності: професійну спрямованість; професійну самосвідомість особистості; професійні знання, навички і вміння; професійно важливі особистісні якості [61].

Схожі класифікації представлені в роботах В. Бочелюка [26], Л. Матохнюк [151], І. Окуленко [231], І. Платонова [249].

О. Керницький, розглядаючи особливості психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, розуміє психологічну готовність до льотної діяльності як інтегральну властивість і складне психологічне утворення особистості військового пілота, що проявляється як психічний стан його готовності до льотної діяльності та забезпечує оптимальне функціонування психіки й надійність знань, умінь та навичок керування бойовим літаком у складних умовах польоту. У структурі психологічної готовності майбутніх пілотів до льотної діяльності автор виділяє мотиваційний, когнітивний, операційний, емоційно-вольовий компоненти та професійно-важливі якості особистості військового пілота [97].

Що стосується готовності до діяльності в екстремальних умовах, яку виконують військовослужбовці внутрішніх військ МВС України з охорони громадського порядку, В. Молотай зазначає, що психологічна готовність передбачає здатність до психологічної саморегуляції особистості, готовність діяти у нестандартних умовах, уміння передбачати події найближчого майбутнього і, залежно від цього, формувати певну професійну реакцію у складних непередбачених умовах [217].

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

- функціональний, за яким готовність вважають психічним станом особистості, що визначає потенційну активізацію психічних функцій під час майбутньої професійної діяльності;

- особистісний, де готовність виступає цілісним особистісним утворенням, що інтегрує сукупність внутрішніх суб'єктивних чинників окремої діяльності та досліджується переважно в контексті професійної підготовки до неї;

- особистісно-діяльнісний, у межах якого готовність окреслюється як прояв усіх граней особистості, які забезпечують можливість ефективно виконувати професійні функції;

- результативно-діяльнісний, що визначає готовність як результат процесу підготовки;

- акмеологічний, згідно з яким поняття готовності до діяльності тлумачиться, виходячи із самосприйняття людиною діяльності та свого місця в ній. У різних визначеннях це поняття трактується як рефлексія, що може мати різний ступінь – включно до найвищого рівня надрефлексії, коли необхідною умовою формування готовності до професійної діяльності вважається усвідомлення необхідності цілеспрямованого самоформування, усвідомлення особистісної та суспільної значущості здійснюваної діяльності.

Готовність до діяльності включає оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами, упевненість в собі та своїй підготовленості, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін. О. Sannikov, говорячи про операторів інформаційних систем, які працюють в екстремальних умовах, також визначає провідну роль самостійності та соціального досвіду особистості серед компонентів системи прийняття рішень в складних ситуаціях [394]. Це ж підтверджують і наші дані [203, 204].

М. Корольчук, В. Крайнюк зазначили, що готовність до діяльності в екстремальних умовах включає не тільки різного роду усвідомлені чи неусвідомлені настанови на певні форми реагування, а й усвідомлення

завдання, моделі вірогідної поведінки, визначення оптимальних засобів діяльності, оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами [115]. Автори наголошують на необхідності підготовки до такого роду діяльності. Так, завчасне формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях передбачає формування «психологічної надійності», тобто таких якостей, як упевненість в собі та своїй підготовленості, у своїх колегах, цілеспрямованість, самостійність при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін.

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

Дослідники особливостей діяльності особистості в екстремальних умовах Б. Смірнов, Є. Довгополова виділяють в готовності такі аспекти: фізична підготовленість, нейродинамічна підготовленість, психологічна готовність, які, залежно від конкретних умов, можуть ставати провідними [286]. Також вони відзначають, що готовність до діяльності в екстремальних умовах тісно пов'язана з адаптаційними можливостями особистості, що проявляються в різних видах адаптації (фізіологічній, біологічній, психологічній, соціальній) [286, с. 112].

Зарубіжні дослідники з тих країн, що мають постійнодіючі антарктичні станції, відзначають зв'язок між психологічною готовністю до діяльності в екстремальних умовах і адаптаційними процесами організму людини, а саме: психофізіологічна адаптація до суворих умов Антарктики залежить від рівня психологічної готовності до виконання професійних обов'язків у складних

ситуаціях. Так, М. Mehta, G. Chugh встановили, що важливу роль у процесі пристосуванні до важких умов відіграють такі соціальні риси особистості, як ентузіазм, відповідальність, оптимістична орієнтація на майбутнє, рішучість та потреба у самореалізації [366].

Таким чином, психологічну готовність до екстремальних видів діяльності більшість вчених визначають як стан мобілізації всіх психофізіологічних систем організму, що забезпечують ефективне виконання необхідних дій. Готовність, як функціональний стан, першою чергою зумовлюється стійкими індивідуально-психічними особливостями, притаманними особистості. Цей стан включає мотиваційний, орієнтовний, операційний, вольовий та оціночний компоненти.

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

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

Підготовкою фахівців до дій в екстремальних умовах доведено, що етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань

полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Так, дослідження М. Корольчук, В. Крайнюк серед працівників правоохоронних органів України свідчать, що чим точнішим й повнішим є уявлення про наступний розвиток ситуації, тим більш адекватні методи і засоби реагування особа обирає в необхідний момент [115].

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

На думку авторів, стан психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних причин, зокрема, мотивів поведінки та ставлення до вимог наступного завдання і своїх можливостей. Позитивне ставлення посилює зацікавленість, пізнавальну активність, емоційно-вольове піднесення; при нейтральному (пасивному) чи негативному ставленні підготовчі дії потребують більшого напруження, оскільки виникає додаткова необхідність у подоланні бар'єрів, спричинених негативними емоціями. За відсутності мотивів «на справу» працівник починає керуватися особистісними прагненнями і міркуваннями, ігноруючи інтереси колективу. Мають значення також наявність досвіду, індивідуальні особливості особистості та результативність психологічної підготовки на попередньому етапі (Корольчук, Крайнюк, 2006).

Етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Так, відбуваються навчання, які організовує Національний антарктичний науковий центр МОН України щодо підготовки українських зимівників до експедиційних умов Антарктики, в навчаннях використовуються розроблені нами методичні матеріали [166, 170, 173, 175, 176, 181, 202, 212, 213, 214].

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

Важливу роль у явищі готовності до життєдіяльності в Антарктиці, за нашими спостереженнями, відіграють соціальні фактори, в першу чергу, спрямованість. Вона посідає одне з найважливіших місць у понятті «соціальна модель особистості» – це тип особистості, який виникає як результат дії певної системи соціалізації і соціального контролю, як результат розвитку особистості у певних соціальних, етнічних, культурних, історичних умовах. У соціальній моделі особистості українського зимівника, яку ми побудували на основі існуючих теорій особистості, визначено центральну роль спрямованості на виконання діяльності в умовах Антарктики як «уміщення» соціальних норм у українських зимівників.

Соціальну модель особистості українського зимівника представлено на рисунку 1.3.

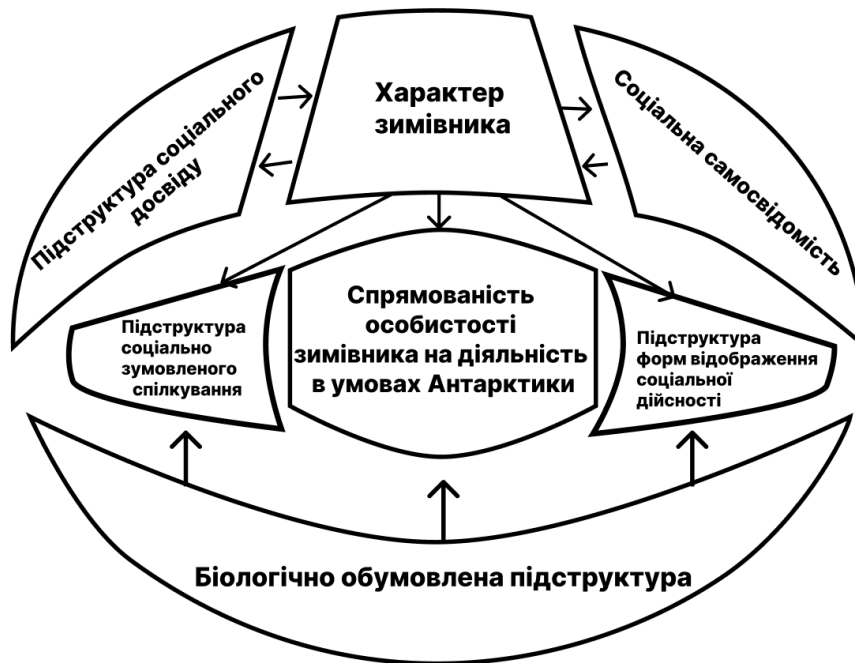


Рис. 1.3 Соціальна модель особистості українського зимівника

Необхідно навчити майбутнього зимівника прогнозувати і враховувати ймовірність несприятливого впливу на психіку таких чинників: раптовість, несподіване ускладнення ситуації; ризик, що зумовлює небезпеку для здоров'я і життя; підвищена відповідальність за наслідки своїх дій; внутрішній конфлікт між бажанням уникнути небезпеки та необхідністю виконувати професійні обов'язки. А це означає, що зимівник повинен вміти адаптуватися до несприятливих умов як на психофізіологічному, так і на психологічному рівнях. Результати таких досліджень викладені нами в спільній науковій праці співробітників Національного антарктичного наукового центру [202].

Ми визначаємо поняття «психологічна готовність» як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність, виникає на основі позитивного ставлення до неї і зумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами до даної діяльності. Це поняття ґрунтується на особистісно-діяльнісному підході щодо трактування готовності.

Вважаємо, що *психологічну готовність до життєдіяльності в умовах Антарктики* – це інтегральне утворення особистості, що полягає у

спрямованості на діяльність в екстремальних умовах, виникає на основі позитивного ставлення до такої діяльності, обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами, усвідомленням суспільної значущості праці, а також наявністю професійно важливих і соціально-значущих якостей, що забезпечують належне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

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

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

Вітчизняні та зарубіжні автори розглядають поняття адаптації у різних сферах, а саме: О. Базалук – адаптація до космічних подорожей [6]; І. Мороховська – професійна адаптація у молодих фахівців [221]; О. Kokun, G. Korobeunikov, B. Mytskan, O. Shamich – адаптаційні процеси у спорті [355]; С. Клименко, В. Шевчук – поняття адаптивності в економічній сфері [100]; О. Кокун – психофізіологічний аспект адаптації для забезпечення діяльності [108]; С. Мосов, О. Охременко – соціально-психологічні аспекти адаптації у професійній діяльності [223]; А. Налчаджян, В. Розов, L. Philips – загальні проблеми психологічної адаптації людини [226, 272, 389]; Р. Генсон, Ф. Генсон; Е. Потапчук; Л. Терлецька – адаптація людини в процесі збереження здоров'я [51, 256, 289, 290]; Є. Моїсеєнко, С. Мадяр, О. Ковалевська [210]; R. Bhargava, S. Mukerji, U. Sachdeva [333]; N. Chen, Q. Wu,

H. Li, T. Zhang, C. Xu [337]; S. Khandelwal, A. Bhatia, A. Mishra [352]; G. Leon, G. Sandal, E. Larsen [357] та ін. – процеси адаптації зимівників до умов Антарктики.

Тривале перебування людини в антарктичних умовах може негативно позначитися на її біологічному, психофізіологічному, психологічному стані та супроводжуватись порушеннями адаптації з подальшим розвитком патології. Учасники експедиції постійно перебувають під впливом численних швидко змінюваних екстремальних факторів навколишнього середовища (особливості регіональної фотоперіодики, зсув часових поясів, сенсорна депривація, активація метео- та геліофізичних явищ тощо), на фоні практично повної соціальної ізоляції, що ускладнює психологічну адаптацію, посилює психоемоційне напруження, призводить до накопичення втоми, зниження якості життя та розвитку стану стресу [208, 213, 327, 328, 333].

Група медиків, фізіологів та психологів, що співпрацюють з Національним антарктичним науковим центром (м. Київ), дослідили, що відносини адаптивності, які встановлюються між індивідом та середовищем, не завжди врівноважені, і це утруднює адаптацію особистості [378]. Екстремальні фактори середовища створюють фізіологічне навантаження на функціональні системи організму, що, за умови соціальної депривації у поєднанні з зовнішнім комплексним впливом, здатні викликати своєрідний стан тривалого стресу [207, 210, 211, 214].

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

(на психологічному рівні) здатність людини до адаптації, тобто пристосування до різноманітних проявів життя за змінюваних умов.

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

Поняття про *біологічний рівень* пристосування (адаптації) ґрунтується на цілісному підході в науці, згідно з яким людське тіло є частиною природи і не відокремлено від навколишнього середовища. Природно, що у контексті біологічної адаптації, за умови високої залежності індивіда від середовища, термін «пристосування» більш точно відображає суть процесу. Таким чином, людська адаптація до умов життя знаходиться в узгодженні з природними законами та процесами, що тісно взаємопов'язані з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими факторами [332, 337, 351, 352, 365, 377, 380, 382, 385, 386, 387, 402, 403, 405, 406, 408, 410].

Згідно з холістичним підходом, організм людини є частиною Природи та не відокремлений від навколишнього середовища, а біологічна адаптація людини до умов життєдіяльності підпорядковується природним законам і процесам, перебуваючи в тісному взаємозв'язку з кліматичними, метеорологічними, біоритмологічними та іншими факторами. На думку О. Міхеєнко, здоров'я людини – це динамічний стан життєдіяльності людини, який характеризується не тільки відсутністю проявів хвороби, а й здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення, а також станом гармонії як у внутрішньому світі людини, так і в зовнішніх проявах: врівноваженості, гарному настрої, оптимізму [206]. Автор вважає, що соматичне і психічне самопочуття в цілому залежать від гармонійної взаємодії всіх елементів організму. Ми погоджуємося з думкою автора, що негармонійність процесів, що відбувається в організмі, може привести до порушення адаптаційних процесів, особливо в екстремальних умовах.

Важливий внесок у розробку поняття *психофізіологічного рівня* адаптації зробив Ж. Піаже [390]. Він розглядає процес адаптації як в біології, так і в психології як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції. Акомодатію автор трактує як адаптацію до середовища, що забезпечує функціонування організму відповідно до умов навколишнього середовища; а асиміляцію – як такий процес, що змінює самі компоненти середовища, переробляючи їх відповідно до потреб організму. Ці процеси тісно пов'язані між собою та опосередковують один одного, проте в кожному конкретному випадку один з них відіграє провідну роль.

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

О. Тозік, О. Нарскін, А. Босенко звертають увагу на те, що погіршення екологічних умов середовища проживання актуалізувало проблему збереження і зміцнення здоров'я людей [411]. Результати їхніх досліджень свідчать, що підвищені фізичні навантаження в екстремальних умовах можуть бути неадекватними організму людини, спричиняючи напруження психофізіологічних адаптаційних механізмів і зниження функціональних можливостей. Дослідження показали, що раціонально організовані заняття фізичними вправами є дієвим засобом підвищення адаптаційних можливостей організму. Це підтверджують і наші спостереження за працюючими в екстремальних умовах Антарктики.

До психофізіологічних адаптаційних можливостей індивіда також належать особливості його нервової системи та темпераменту. Поняття психофізіологічної адаптації обґрунтовується в роботах Г. Айзенка та його послідовників [1, 339]. Вони розуміють адаптацію як стан, в якому вимоги індивіда та середовища повністю задоволені (стан гармонії між індивідом і

природою або соціальним середовищем); а також як процес, у результаті якого досягається цей гармонійний стан.

Н. Даниленко, вслід за В. Гарбузовим, відносить до можливостей людської адаптації такі її складові, як інстинкти, темперамент, конституціональні особливості, емоційно-вольову сферу, властивості інтелекту, здібності, фізичний стан і навіть особливості зовнішності. Якщо людина має високий рівень адаптивності, це означає, що вона володіє хорошими психофізичними даними, має високу працездатність, витривалість, стресотолерантність, психічну та фізичну гармонійність, гармонійність вроджених і сформованих за життя особистісних якостей. Автори вважають, що рівень адаптивності людини може підвищуватися чи знижуватися під впливом виховання, навчання, умов і способу життя [64].

Я. Стреляу підкреслює необхідність вивчення адаптаційних можливостей темпераменту в умовах конкретного стилю життя. Зокрема, адаптаційні можливості слабкого типу нервової системи, що корелюють з високою реактивністю індивіда і підвищеною чутливістю в ситуації небезпеки, мають певний еволюційний зміст, оскільки забезпечують більш швидко оцінку слабких стимулів, а тим самим іммобілізацію індивіда в екстремальній ситуації [404] (Strelau, 1990). Проте у нашій вибірці українських зимівників за десять років досліджень, чия життєдіяльність відбувається у екстремальних умовах, виявилось тільки двоє осіб зі слабким типом нервової системи.

Що стосується особистісної адаптації (на *соціально-психологічному рівні*), ми спираємося на положення А. Налчаджяна, який вважає, що процес адаптації є складним явищем пристосування особистості як у мікросередовищі, так і в макросередовищі життєдіяльності. Автор стверджує, що добре адаптована людина – це така особистість, в якій не порушена рівновага між продуктивністю праці, здатністю насолоджуватися життям і психічними процесами [226]. Адаптивна поведінка особистості, що працює в

екстремальних умовах, характеризується прийняттям рішення, правом ініціативи і точним визначенням свого майбутнього.

В межах онтогенетичного діяльнісного підходу А. Налчаджян розуміє соціально-психологічну адаптацію особистості як процес подолання проблемних ситуацій. І, відповідно, адаптованість означає як взаємозв'язок особистості та групи, за якого особистість без тривалих конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність та задовольняє основні соціогенні потреби. Автор відзначав, як специфічні особливості соціально-психологічної адаптації, активну участь свідомості, вплив професійної діяльності людини на середовище та зміну способів власної адаптації відповідно до соціальними умовами побуту [226].

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

Зі свого боку, Е. Ларсен доводить, що здійснення задуманої мрії відбувається у тому випадку, коли людина вміє працювати в екстремальних умовах, навіть на межі власних можливостей. Автор розробив методику, як стати сильнішим та витривалішим для життєдіяльності в екстремальних умовах, і дав таким тренуванням назву «пекельний тиждень». Вони використовуються в Норвегії у підготовці десантників і спортсменів екстремальних видів спорту. Висновок після застосування цієї методики такий: успіху, а значить і адаптації до екстремальних умов життєдіяльності, досягає особистість, яка має високу професійну мотивацію і велику кількість

тренувань [133]. Це цілком можна віднести і до зимівників Українських антарктичних експедицій.

L. Vakhmutova, досліджуючи міжособистісні стосунки у групах українських антарктичних зимівників, підкреслює, що процес соціально-психологічної адаптації до життєдіяльності в умовах Антарктики значною мірою залежить від індивідуально-типологічних особливостей (темперамент, акцентуації) зимівників та особливостей встановлення соціальних зв'язків між членами довготривалих експедицій: чим більш стійкими є процеси вищої нервової діяльності, чим вищим є соціальний статус зимівника, тим краще відбуваються у нього процеси адаптації [327, 328].

На соціально-психологічному рівні адаптації науковцями виділяється окремо соціальна адаптація. Так, цікавою є концепція Г. Спенсера [цит. за 336], який розглядав процес соціальної адаптації як оцінку здатності особи підтримувати рівновагу своїх життєвих функцій і можливість мати нащадків для продовження роду в межах закону виживання людства. Життя кожного організму (в тому числі соціального), за Г. Спенсером, постає, з одного боку, як неперервне, протягом усього періоду його існування, взаємне пристосування внутрішніх сил організму та зовнішніх впливів на нього. Це здатність взаємодіяти з середовищем залежно від обставин для того, щоб задовольнити сукупність своїх функціональних потреб, котрі й приводять в рух механізм адаптації. З іншого боку, пристосування має місце, коли відбуваються деякі зміни в звичних умовах. Тоді процес адаптації триває, допоки нові умови не стануть узвичаєними для організму. Очевидно, результатом процесу соціальної адаптації людини виступає ступінь задоволеності її функціональних потреб.

Ідеї Г. Спенсера значною мірою вплинули на бачення соціальної адаптації, представлене у межах класичного структурно-функціонального підходу (А. Р. Редкліфф-Браун, К. Клакхон, Б. Малиновський, Т. Парсонс, Р. Мертон). Так, А. Редкліфф-Браун [цит. за 66] тлумачить соціальну адаптацію як засіб забезпечення окремими індивідами свого існування та

пристосування поведінки до потреб соціального життя. Він виділяє зовнішню (пристосування організму до середовища) та внутрішню (процеси підтримання життя в організмі) адаптацію, а також виокремлює поняття екологічної адаптації на позначення процесів пристосування соціального життя до біологічного середовища. Відзначивши, як і Г. Спенсер, принципову роль кооперації для підтримання соціального життя, А. Редкліфф-Браун розвиває власне трактування, відмінністю якого є те, що адаптованість людини визначається на основі оцінки її внеску у суспільне соціальне життя. Якщо ми говоримо про діяльність українських зимівників, це внесок у майбутнє держави.

Соціальна адаптація людини до нових умов життя в контексті зміни її цінностей була предметом дослідження W. Thomas, F. Znaniecki [409]. Соціальна адаптація розглядається авторами як процеси, що забезпечують інтеграцію індивідів у стабільну спільноту на основі взаємодії індивідуальних ціннісно-нормативних систем і ціннісно-нормативних систем, що існують у формі соціальних інститутів.

В межах необіхевіористського підходу (Г. Айзенк і його послідовники) соціальну адаптацію визначають як процес або результат процесу фізичних або соціально-економічних змін у соціальних відносинах. Функціональним призначенням адаптації є поліпшення здатності до виживання або досягнення значимих цілей групи. З іншого боку, адаптація розглядається як процес досягнення індивідом або групою рівноваги з соціальним середовищем, коли повністю задоволено як потреби індивіда, так і вимоги середовища [цит. за 339, с. 396].

Представники інтеракціоністського підходу (Л. Філіпс, Т. Шибутані) розглядають адаптацію як єдність процесів перетворення середовища для індивіда і індивіда для середовища і, на відміну від необіхевіористів, які переважно використовують тільки поняття «пристосування», оперують декількома дефініціями. Так, Т. Шибутані диференціює ситуативну та загальну адаптацію до ситуації (тобто адаптацію до деякої конкретної

ситуації та адаптацію до сукупності загальних обставин). Поняття адаптації він вживає щодо означення виробленого особистістю набору способів подолання типових складнощів, а поняття пристосування – щодо адаптації організму до вимог специфічних ситуацій [399].

Л. Філіпс використовує поняття адаптованості щодо позначення двох типів реакції на впливи середовища: як прийняття соціальних очікувань та ефективну реакцію індивіда на них, з одного боку; гнучкість та ефективність реакції в нових та потенційно небезпечних умовах, з іншого боку [цит. за 226]. Подібне розуміння є ширшим від представленого поняття про адаптацію в необіхевіористському підході, оскільки включає до поняття адаптації всі види соціальної активності. Окрім того, представники інтеракціонізму вирізняють такі прояви ефективною особистісної адаптації:

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

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

Психоаналітичний (психодинамічний) підхід до соціальної адаптації особистості, що спирається на ідеї З. Фрейда [301, 302], вважається одним із найбільш розроблених і оперує концептуальною системою опису процесів пристосування людини до соціального середовища. В межах цього підходу розглянемо ідеї Т. Парсонса щодо соціальної адаптації особистості, яка визначається ним як процес встановлення/відновлення гомеостатичної рівноваги особистості та зовнішнього середовища, порушеної через конфлікт [цит. за 299, с. 468]. Він розрізняє три типи відновлення такої рівноваги за допомогою захисних реакцій особистості, що і визначається як соціальна адаптація:

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

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

3) пошук індивідом сприятливого для функціонування організму середовища.

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

Соціальну адаптацію як встановлення певного балансу між вимогами та санкціями з боку соціального середовища й активністю особистості, спрямовану ціннісно-нормативними комплексами суспільної системи, розглядає Р. Мертон [367, 368]. Автор вирізняє декілька модальностей соціальної адаптації: конформізм, інновативність, ритуалізм, відступництво, повстання (Див. табл. 1.2). Названі модальності адаптації виокремлені за критерієм прийняття або неприйняття культурально схвалюваних цілей та засобів діяльності, а соціальна адаптованість інтерпретується через ступінь узгодженості спрямувань особистості з умовами соціального середовища.

Таблиця 1.2

Класифікація форм адаптації за Р. Мертоном

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

Гуманістичний підхід А. Maslow [361] і феноменологічний психологічний підхід С. Rogers [392] розглядають процес соціальної адаптації як послідовність проходження станів конфлікту, фрустрації та пристосування особистісних цінностей до суспільних цінностей, що може мати наслідком конструктивну або неконструктивну модальності адаптації. Відповідно, адаптованість як результат адаптації інтерпретується як ступінь інтеграції (збалансованості) особистості та середовища в поєднанні з тим або іншим станом емоційного самопочуття. Особливо підкреслено роль «Я-концепції» у регулюванні соціальної адаптації (К. Роджерс), метою та результатом якої виступає задоволення потреб особистості, функціонуючої в рамках певних соціальних вимог, тобто адаптованість особистості у соціальному середовищі.

Одним із найцікавіших підходів до розгляду соціальної адаптації та адаптованості особистості є психоаналітична соціологія Е. Фромма. Аналізуючи з позицій еволюціонізму сутність людини, одним із перших критеріїв відмінності людини від інших тварин цей автор вказує на недостатність інстинктивної регуляції в процесах адаптації до навколишнього світу. Е. Фромм вважає, що представники тваринного світу адаптуються до змінюваних умов шляхом зміни себе самої – аутопластично, а не шляхом зміни оточуючого середовища – аллопластично. Таким чином, тварина живе у повній гармонії з природою, а притаманні їй властивості роблять її стабільною та незмінною частиною свого світу [303, 304].

У контексті пояснення поняття адаптації, вказавши на те, що людська природа є продуктом історичної еволюції, Е. Фромм розмежовує поняття статичної та динамічної адаптації особистості до зовнішніх умов. Автор вважає, що за статичним пристосуванням характер людини залишається незмінним, в ньому проявляються тільки деякі нові звички, а за динамічним пристосуванням в процесі адаптації під тиском обставин відбуваються зміни характеру та особистості в цілому. Статичне пристосування Е. Фромм пов'язує з процесом асиміляції, а динамічне – з процесом соціалізації.

Динамічна адаптація і виступає як розвиток індивіда у процесі пристосування до способу життя в конкретному суспільстві.

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

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

Зауважимо, що у контексті біологічної адаптації людини, за умови високої залежності індивіда від середовища, більш точно відображає суть процесу термін «пристосування». Стосовно ж соціально-психологічної адаптації частіше застосовується поняття «взаємодія». Воно припускає деяку рівноправність суб'єктів і об'єктів, їх взаємозв'язок, взаємний вплив, взаємну дію. Процес соціально-психологічної адаптації, як взаємодії, тісно пов'язаний з визнанням активної ролі особистості в процесі адаптації. Так, О. Sannikov, дослідивши операторів інформаційних систем, які працюють в екстремальних умовах, визначає провідну роль активності особистості в системі прийняття рішень в складних ситуаціях [394]. Це ж підтверджують і наші дані.

Отже, під соціально-психологічною адаптованістю особистості ми розуміємо той поточний результат процесу соціально-психологічної

адаптації, який можна охарактеризувати як здатність людини задовольняти свої потреби у конкретному соціальному середовищі.

Стосовно *професійного рівня* адаптації можна виділити такі особливості, як підвищення професійного рівня фахівця задля кращого виконання обов'язків у змінених умовах, впевненість у власних силах, розуміння необхідності персональної професійної відповідальності, вдосконалення виконання професійних дій, дотримання правил безпеки тощо.

Особливості адаптації до професійної діяльності в екстремальних умовах досліджують І. Peregylina та Е. Mykhlyuk [388]. Автори досліджують прояви акцентуацій в процесі адаптації до професійної діяльності у службовців Міністерства з надзвичайних ситуацій. Представлені в роботі дані свідчать про більш виражений, ніж у зимівників, рівень акцентуацій характеру та деяку професійну деформацію у службовців. Так, Е. Михлюк відзначає, що такі акцентовані риси характеру, як педантичність, тривожність та шизоїдність проявляються у пожежників-рятувальників та призводять до підвищеного ризику виникнення травм і аварій [162].

Схожі дані представлено у роботах Л. Мороз [219], яка досліджувала акцентуації характеру як прояв професійної адаптації у працівників системи МВС. Автор доводить, що такі типи акцентуацій, як лабільний, тривожний та нестійкий, спостерігаються в осіб з високими показниками порушень службової дисципліни.

Наукова література висвітлює різні аспекти проблеми акцентуації характеру та роль цього психологічного явища в адаптації індивідуума до різних умов, включаючи екстремальні умови [337, 366, 382, 410]. У наших роботах також продемонстровано особливості акцентуацій зимівників у зв'язку з процесами професійної адаптації до умов Антарктики [370-376].

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

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

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

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

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

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

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

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

Адаптацію українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми досліджували через прояви індивідуально-типологічних особливостей у зимівників (ознак темпераменту, акцентуацій характеру), міжособистісних стосунків, впливу адаптації на соціальні фактори; а також досліджували роль вікового фактора у процесі адаптації. Результати досліджень представлено у наступних розділах. Здійснюючи протягом десяти років психологічну діагностику кандидатів до складу Українських антарктичних експедицій, ми виходили з положення, що для кращої адаптації зимівників їхні індивідуально-типологічні особливості мають відповідати таким вимогам: емоційна врівноваженість; висока стійкість до втоми; виразні ознаки сильного, врівноваженого типу вищої нервової діяльності; високі показники сенсомоторних реакцій, швидкості та стійкості когнітивних процесів, а також висока мотивація до діяльності в умовах Антарктики та вміння ефективно взаємодіяти з іншими членами УАЕ [177, 179, 186].

Ми вважаємо, що адаптована людина має високу професійну продуктивність, добре самопочуття, емоційну психічну рівновагу, характеризується життєвою активністю, впевненістю у власних силах. Тому

дослідження психологічних характеристик особистості займають ключові позиції в системі обстеження фахівців екстремальних видів діяльності і є основою прогнозування професійної придатності та адаптації індивідууму до умов соціальної ізоляції та перманентного впливу надзвичайної сили факторів навколишнього середовища.

Висновки до першого розділу

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

2. Виокремлено та проаналізовано сутність таких підходів до розгляду поняття «психологічна готовність»: життєдіяльнісний, особистісний, функціональний, особистісно-діяльнісний. В узагальненому вигляді представлено психологічну модель готовності до діяльності, стверджується про центральне місце спрямованості у процесі готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. У межах особистісно-діяльнісного підходу до трактування визначено поняття «психологічна готовність» як інтегральне утворення особистості, що полягає у вибірковій спрямованості на певну діяльність та виникає на основі позитивного ставлення до неї і обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами.

Психологічну готовність до життєдіяльності в умовах Антарктики визначаємо як інтегральне утворення особистості, що полягає у спрямованості на діяльність в екстремальних умовах, виникає на основі позитивного ставлення до такої діяльності, обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами, усвідомленням суспільної значущості праці, а також наявністю професійно важливих і соціально-значущих якостей, що забезпечують належне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

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

Основний зміст розділу викладено у наукових працях автора: 157, 158, 164, 165, 167, 171, 172, 177, 179, 183, 186, 188, 189, 192, 195, 371-376.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

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

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

Питання методології досить складне, оскільки саме це поняття тлумачиться по-різному. У вітчизняній науковій традиції методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір сукупності пізнавальних засобів, методів, прийомів дослідження [60, 68].

У нашому дослідженні спираємося на методологічні засади, викладені в роботах таких авторів, як М. Артюшина [5], І. Бех [17, 18], М. Заброцький, О. Савиченко, І. Тичина [76], Р. Каламаж [87], Л. Карамушка [91], Г. Костюк [117], О. Крушельницька [123], С. Максименко [141, 144], О. Малхазов [147], І. Пасічник [240], М. Савчин [280, 281], Н. Чепелева [308], В. Ягупов [319].

Методологію ми тлумачимо як теорію методів дослідження, створення концепцій, як систему методів дослідження. Методику ж розуміємо як сукупність прийомів дослідження, включаючи техніку і різноманітні операції з фактичним емпіричним матеріалом.

Методологія у нашому дослідженні виконує такі функції: визначає способи здобуття наукових знань, які відображають досліджувані процеси та явища; передбачає особливий шлях, на якому досягається поставлена науково-дослідницька мета; забезпечує всебічність отримання інформації щодо явища психологічної готовності до життєдіяльності в екстремальних

умовах; забезпечує уточнення, систематизацію термінів і понять у досліджуваній сфері; створює систему наукової інформації, яка базується на об'єктивних фактах, і логіко-аналітичний інструмент наукового пізнання.

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

Методологія визначає загальну стратегію тих принципів, що ми використовуємо у дослідженні для пізнання особливостей явища психологічної готовності до життєдіяльності. До них належать загальнонаукові і специфічні для нашого дослідження. До загальнонаукових принципів ми відносимо: історичний, термінологічний, функціональний, системний, когнітивний, моделювання. До характерних для дослідження психологічних явищ у науці (в межах загальнонаукових принципів) ми відносимо такі: принцип детермінізму психічних явищ, принцип відображення соціальної дійсності у свідомості, принцип єдності психіки і соціально орієнтованої діяльності, системно-структурний принцип.

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

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

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

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

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

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

Принцип єдності свідомості та діяльності, що ґрунтується на особистісно-діяльнісному підході до пізнання психічних явищ І. Беха [17, 18], Л. Виготського [36], О. Леонтьєва [135], В. М'ясищева [цит. за 279, с. 147–156], Л. Сердюк [283] означає для нашого дослідження, що діяльність людини в екстремальних умовах – це її свідомість у дії; формування такої єдності свідомості та поведінки – складний багаторівневий процес, залежний від факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

Завданням класичної методології, на думку М. Савчина [280, с. 77] є отримання знання, в основі якого лежить суб'єкт-об'єктна пізнавальна схема, в межах якої виокремлено особливий предмет вивчення і знайдено особливий емпіричний матеріал, при обробці якого формуються істинні знання.

На погляд автора, у методології використовуються різні процедури: категоризація – створення категорій; концептизація – створення концептів; конструктизація – створення конструктів; концептуалізація – створення

концепцій. Також М. Савчин виділяє методологічні типи пояснень психологічних явищ, більшість з яких є комплексними:

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

Природничо-наукова парадигма у вивченні психічної реальності, за розробками М. Савчина, конкретизується у таких принципах [280]:

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

Методологічний підхід, який пропонує Н. Чепелева, тлумачить особистість, як культурний об'єкт, що формується завдяки процесам самостворення та самодетермінації [308, с. 6]. Психологічна наука, на думку автора, еволюціонувала від класичної парадигми до некласичної, а потім до постнекласичної. На цьому етапі вирішального значення набувають культурні та ціннісно-сміслові аспекти реальності буття людини, її рефлексії. Постнекласична психологія спирається на методи соціального

конструктивізму, а саме: переконання, цінності, закони тощо створюють наші соціальні реальності та конструюються представниками культури в процесі їхньої взаємодії.

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

Авторкою визначена специфіка розуміння особистості в межах постнекласичного підходу, а саме [308, с. 14–15]:

- характеристика особистості забезпечується смислостверджувальною та інтерпретативною функціями і формується в результаті розуміння досвіду особистості;

- відкритість світу, довіра до нього, осмислення минулого досвіду, спрямованість на майбутнє;

- динамічність уявленої моделі світу, здатність змінюватися відповідно до змін зовнішнього середовища;

- усвідомлення унікальності власного життя, наявність самоцінності та власних ціннісних орієнтацій;

- толерантність до інших життєвих історій і досвіду, самототожність, відносна незалежність від зовнішніх впливів;

- створення власного життя як особистого твору, відсторонення від негативних переживань, трансформування травмуючих подій у зовнішні історії, нетравматичні історії досвіду.

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

Аналіз психологічної літератури показав, що дослідження психологічних явищ розглядалися вітчизняними науковцями з позицій різних методологічних підходів та принципів. Ми обираємо стратегію побудови

нашого дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в екстремальних умовах з позицій діяльнісного підходу, згідно з яким особливості психологічної готовності визначаються, виходячи з конкретного характеру активності людини в умовах професійної діяльності.

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

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

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

Розподіл людей за віковими категоріями цікавив людство з давніх часів. Поняттю «вік життя» відведено значне місце у трактатах античних часів і середньовіччя. Такі поняття, що пов'язані з числами і датами людського життя, як астрологічне значення дати народження, нумерологія, символізм чисел тощо отримали поширення як один з показників зв'язку людини і світу. Так, Ісідор Мілетський і Костянтин Родосський виділяють 4 етапи у житті людини: дитинство – до 7 років; юність – до 28 років; молодість – до 45 років; зрілість – до 70 років; старість – до смерті; Філіп

Новарський також виділяв 4 періоди у житті людини, кожен з яких дорівнював 20-ти рокам [цит. за 325]. Розповсюдженою була і вікова періодизація, що відповідала 12-ти знакам зодіака, у якій кожен місяць дорівнював 6-ти рокам.

У сучасній науці визначення вікової періодизації, особливості розвитку людини у період дорослості та зрілості розкриваються у працях багатьох українських і зарубіжних авторів. Методологічним обґрунтуванням виділення вікових груп зимівників щодо готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики стали роботи таких науковців, як Я. Васильєв [30], Є. Головаха [55], Б. Грицуляк, В. Грицуляк [63], К. Крутій, Л. Зданевич [122], Е. Фромм [303, 304], Е. Erikson [340], К. Horney [349], А. Maslow [361], Sheehy G. [400], та ін.

Так, Е. Еріксон виділяє вік від 26 до 64 років у сьому стадію розвитку людини як вік дорослості – цей період практично охоплює вік наших досліджуваних. Автор вважає, що сприятливий розвиток особистості у цьому віці виражається в тому, що людина бере на себе повну відповідальність за події у соціумі, вона продуктивна і сповнена творчості, прагне зберегти все краще, що її оточує, сприяє вдосконаленню культури і природи [340].

Я. Васильєв, проаналізувавши дані психологічних розробок останніх років, пропонує виокремлення у дорослому віці таких періодів: період молодості – від 21 до 28 років, дорослішання – 28–34 років, дорослість – 35–45 років, зрілість – 46–55 років, пізня зрілість – 56–66 років, старіння – 66–78 років і далі – старість [30].

Б. Грицуляк, В. Грицуляк виділяють такі вікові періоди у дорослому віці людини: зрілий вік, I період – 22–35 років чоловіки, 21–35 років жінки; зрілий вік, II період – 36–60 років чоловіки, 36–55 років жінки; літній вік – 61–74 роки чоловіки, 56–74 жінки; старечий вік – 75–90 років; довгожителі – 90 років і далі [63, с. 8–9].

К. Крутій та Л. Зданевич пропонують іншу (соціально-психологічну) основу для визначення вікових періодів у житті дорослої людини нашого

часу [122]. Ця періодизація базується на теорії поколінь, згідно з якою дорослі люди сучасності поділяються на вікові групи залежно від років народження: 1947–1967 р.н. – покоління «Діти переможців» або «Бєбі-Бумери», народжені після Другої світової війни (у нашому дослідженні це зимівники 46–64 років); 1968–1987 р.н. – покоління «Х» або «Невідоме покоління» (у нашому дослідженні це зимівники 35–45 років); 1988–2000 р.н. – покоління «Y» або покоління «Міленіум» (у нашому дослідженні це зимівники 22–34 років) [122, с. 58–59].

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

2.2. Організація психологічного дослідження, характеристика вибірки досліджуваних

Згідно з визначеними нами методологічним підходом та принципами, ми розробили схему емпіричного дослідження психологічної готовності особистості українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики у віковому аспекті. Для перевірки основних теоретичних положень нами здійснено серію досліджень за допомогою комплексу методів, зміст і послідовність яких були визначені логікою роботи. Емпіричні дослідження було проведено в чотири основні етапи.

На першому – *організаційно-пошуковому* – етапі (2009–2011 рр.) проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті

вікової періодизації, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження.

На другому – *пілотно-експериментальному* – етапі (2011–2014 рр.) було здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведено діагностику психологічних особливостей складових готовності до діяльності у представників зимівників трьох УАЕ, створено модель психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, а також проведено діагностику психофізіологічної, мотиваційної і характерологічної складової готовності у студентів та фахівців соціономічних професій (педагогів, представників Міжнародної антинаркологічної асоціації), здійснено статистичну обробку отриманих результатів, інтерпретацію емпіричних даних.

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

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

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

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

Основна група досліджуваних, що складалась з 71 зимівника, була поділена на вікові групи: 22-34 рр. (29 зимівників) – зимівники молодого віку, 35-45 рр. (30 осіб) – зимівники середнього віку, 46-64 рр. (12 осіб) – зимівники зрілого віку (Див. табл. 2.1 та рис. 2.1).

Таблиця 2.1

Співвіднесення вікових груп зимівників (10 років досліджень)

| Вікові групи | Кількість осіб | Відсотки |
|--|----------------|----------|
| Зимівники зрілого віку (старша вікова група) | 12 | 16,9 % |
| Зимівники середнього віку (середня вікова група) | 30 | 42,3 % |
| Зимівники молодого віку (молодша вікова група) | 29 | 40,8 % |
| Разом | 71 | 100 % |

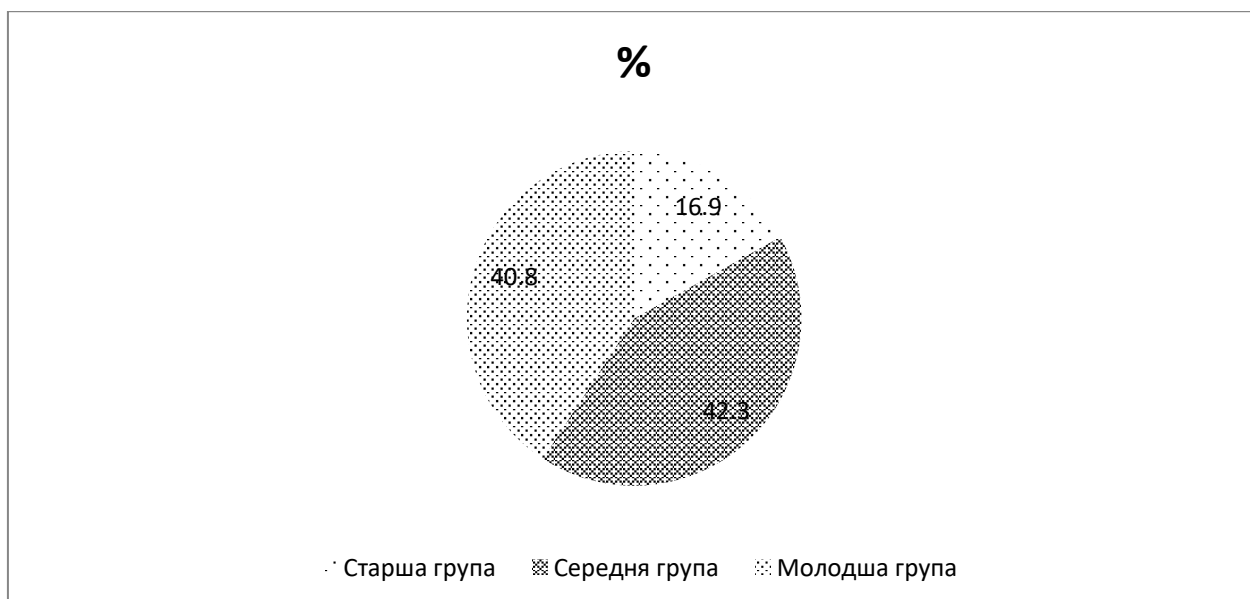


Рис. 2.1. Співвіднесення вікових груп зимівників (10 років досліджень)

На попередньому етапі дослідження, з метою апробації підбраного комплексу методик, відбувся пілотний експеримент, у якому взяв участь 871 респондент. Склад респондентів пілотного дослідження (статус за місцем навчання чи роботи, вік, стать) представлений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Склад респондентів пілотного дослідження

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

У пілотному дослідженні представлені 9 груп, які складаються зі студентів і магістрантів денної та заочної форм навчання Житомирського державного університету; вчителів та лікарів установ Житомирської області; військовослужбовців ЗСУ; працівників Житомирського відділення Міжнародної антинаркологічної асоціації. Респонденти пілотних груп були протестовані за комплексом методик, спрямованих на визначення психологічної готовності до виконання професійної діяльності, а також для уточнення побудови моделі психотипу та апробації адаптованої методики особистісного опитувальника Дж. Олдхема, Л. Морріса «Personality self-portrait» (Додаток Е).

Методологічна схема дослідження. Відповідно до мети і завдань, нами були створені методичні розробки щодо проведення психологічних досліджень українських зимівників, за якими ми провели діагностику психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики 71-го зимівника за період 2011–2021 рр. [202, 166, 173]. Психологічні дослідження українських зимівників здійснювалися з дотриманням вимог етично-правового регулювання дослідницької діяльності [57], морально-етичною основою проведення досліджень слугує етичний Кодекс психолога.

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

В період формування складу УАЕ психологічне діагностування членів експедицій проводилось під час навчально-тренувальних зборів зимівників (з метою підготовки до експедиції) на базі Головного центру спеціального контролю Державного космічного агентства України в селищі Городку Житомирської області та на базі Низькочастотної обсерваторії

Радіоастрономічного інституту Національної академії наук України в селищі Мартовому Харківської області (Див. додаток З).

В середині зимівлі – 2-й та 3-й зрізи – дослідження зимівників на УАС «Академік Вернадський», за нашими методичними розробками та консультаціями, проводив лікар станції «Академік Вернадський», учасник експедиції. Заключний зріз дослідження проводився після повернення зимівників чергової експедиції на базі Інституту медицини праці ім. Ю.І. Кундієва НАМН України у м. Києві, де полярники відпочивали після довгого перельоту, проходили медичне обстеження та психологічне розвантаження в рамках програми реабілітації, що проводиться медиками НАНЦ.

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

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

2.3. Моделювання психологічної професіограми та психотипу українського зимівника

Створення професіограми українського зимівника, на нашу думку, є однією зі складових дослідження готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, а саме: на антарктичній станції «Академік Вернадський». Взагалі професіограма розглядається нами як описово-технічна та психологічна характеристика того виду діяльності, що притаманний певному типу професії, а також містить в собі інформацію про психологічні якості особистості, що займається цим видом діяльності. Схожої думки дотримуються науковці України в галузі психології праці та управління: І. Баклицький, Я Крушельницька, І. Кулініч, О. Малхазов, В. Рибалка та ін. [7, 123, 130, 147, 268, 270].

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

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

Професіограма вважається результатом опису професії: особливості діяльності фахівця; ресурси, що використовуються; виробничі вимоги;

вимоги, яким має відповідати виконавець. За І. Баклицьким, професіографія включає різні особливості професійної діяльності, а саме: соціальні, економічні, історичні, технічні, правові, психофізіологічні, гігієнічні, психологічні та соціально-психологічні [7].

Проаналізувавши роботи авторів, що досліджували створення професіограми та професійні особливості діяльності зимівників [3, 139, 247, 248], ми визначили компоненти професіограми зимівника (Див. таблицю 2.3).

Таблиця 2.3

Компоненти професіограми та їх характеристика

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

Спираючись на дисертаційне дослідження зимівника Г. Пишнова та власний досвід відвідування української антарктичної станції «Академік Вернадський», наведемо основні компоненти професіограми (опис трудової діяльності, рівень психологічного і фізіологічного напруження, характеристику функціональних обов'язків, необхідні психологічні якості особистості тощо) таких членів експедиції, як начальник експедиції («base commander»), лікар експедиції, науковий співробітник (на прикладі метеоролога, біолога, геофізика), кухар станції, фахівець зі служби забезпечення життєдіяльності станції [248].

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

Як правило, начальник має ненормований робочий день, справжні вихідні дні також бувають рідко. Робочий день начальника експедиції розпочинається о 6.30 ранку (раніше, ніж у його підлеглих) і закінчується о

23.00 – 24.00, тобто на 0,5–1 годину пізніше за всіх. Начальник складає та затверджує списки чергових на тиждень. До обов'язків начальника входить розподіл усіх чергувань (щоденних, нічних та чергувань на кухні). Також начальник експедиції здійснює організацію і погодження усіх робіт, у тому числі авральних; виїзди в море та на прилеглі острови, пересувань та виходів на відкриту територію. Крім того, начальник відповідає за пожежну безпеку, і тому він організовує та проводить тренування з протипожежної безпеки, а також відслідковує усі зовнішні роботи з точки зору безпеки людей.

Велику роль, якщо не вирішальну, начальник станції відіграє і в забезпеченні ефективності злагодженої діяльності різних членів експедиції, підтримання «командного духу», єднання та створення дружнього соціально-психологічного середовища на станції. Що стосується позитивного психологічного клімату в колективі, начальник має відповідальні обов'язки: він як «base commander» зобов'язаний підтримувати психологічний комфорт серед підлеглих йому членів команди. Це передбачає наявність у самого начальника високих моральних якостей, витримки, толерантності, високого авторитету та попереднього досвіду роботи з колективом. Він повинен вміти проводити як загальні збори колективу, так й індивідуальні бесіди з підлеглими.

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

Лікар експедиції є другою після начальника людиною, яка відповідає за життя та здоров'я усіх зимівників, а також гостей станції та сезонників у відповідні періоди зимівлі (коли розкривається лід і станція може приймати людей з інших материків). Оскільки лікар на станції один, а лікарі у нашій

країні, як правило, мають одну спеціалізацію, тому перед довготривалим відрядженням на Антарктиду відібраний кандидат на поїздку бере участь у підготовці до зимівлі, а саме: проходить курс додаткової спеціалізації за різними фахами (стоматології, травматології тощо), безпосередньо закуповує та спаковує медикаменти на весь період зимівлі з урахуванням можливої кількості відвідувачів і сезонних працівників, а також бере участь у проведенні медичного, психофізіологічного та психологічного обстеження кандидатів на зимівлю – з метою попереднього ознайомлення зі станом їхнього здоров'я і психологічними особливостями.

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

На лікаря станції покладаються відповідальні обов'язки стосовно усунення загрози для життя членів експедиції в результаті непередбачуваних ситуацій. Внаслідок віддаленості від Великої Землі, лікар безпосередньо приймає рішення стосовно конкретної медичної допомоги, і повинен її здійснити самостійно. Так, за період проведення нашого дослідження, в одній з УАЕ лікарю-анестезіологу довелось самостійно провести операцію члену експедиції з видалення апендикса, з ускладненнями. При цьому велику роль відіграла злагоджена робота всього колективу станції: було розгорнуто імпровізовану операційну, проведено відповідну стерилізацію приміщення і необхідних інструментів, налагоджено необхідне освітлення, організовано подача стерильних матеріалів тощо. Роботу лікаря було оцінено в Національному антарктичному науковому центрі як відмінну.

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

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

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

Біолог станції, як і інші науковці станції, працює за власним графіком. До його функціональних обов'язків входить безпосередня робота з

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

Однією з центральних фігур антарктичної станції є *кухар*. Від його професійних вмінь залежить харчовий раціон зимівників, задоволення їстівних потреб членів колективу зимівлі, врахування в меню індивідуальних переважань у стравах. Також на кухарі лежить відповідальність не тільки за якість їжі, а й за її правильне збереження – що в умовах тривалого усамітнення команди на антарктичному півострові становить певну проблему. Раціон для зимівників повинен бути різноманітним і висококалорійним, тому добре, якщо кухар має фантазію, натхнення у роботі, високопрофесійні навички при готуванні їжі. Крім того, щосуботи, за старою британською традицією, на станції готується святкова вечеря для підтримання позитивної атмосфери в колективі, також вітають іменинників цього тижня. Кухар, як правило, готує їм особливі торти, з урахуванням характерних особливостей конкретного зимівника. Тому кухар є одним з найулюбленіших членів команди. За нашими дослідженнями, кухарі станції посідають у соціометричному рейтингу одні з перших місць.

Фактично кухар приступає до своїх обов'язків вже на попередньому етапі підготовки кандидатів на зимівлю, в таборі, де відбуваються збори.

Характер його роботи потребує повної віддачі своїх сил, вона починається вдосвіта, з випікання свіжого хліба на сніданок, і закінчується пізно ввечері. За ознаками емоційного і професійного навантаження, а також режиму праці вона також віднесена до напруженої.

До *працівників служб забезпечення* життєдіяльності на станції відносять електрика, інженера-механіка, дизеліста, інженера зв'язку. В умовах віддаленості антарктичної станції, кожен фахівець є фактично ексклюзивною, незамінною одиницею, що накладає на його особистість неабияку відповідальність за свою професійну майстерність.

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

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

В обов'язки дизеліста входить така відповідальна діяльність, як обслуговування роботи дизелів, що забезпечують електропостачання, насосів, що постачають воду у приміщення, роботу плит на кухні тощо. Зрозуміло, що від роботи дизеліста залежить обслуговування життя на станції.

Інженер зв'язку (радист та системний адміністратор) працює безпосередньо на станції, за комп'ютером. Він відповідає за мобільний та інтернет-зв'язок, за безперебійну роботу апаратури. Інженер зв'язку також слідкує за функціонуванням антенного полотна, яке знаходиться на висоті 10 метрів від земної поверхні. У разі порушення його функцій (наприклад, пошкодження внаслідок зледеніння) інженер має дістатися до полотна, ліквідувати пошкодження та налагодити його роботу. Таким чином, інженер зв'язку, виконуючи технічні роботи на відкритій місцевості в умовах негоди, на висоті, біля морського берега, витримуючи певні психоемоційні

навантаження, повинен мати високий рівень професійної майстерності та мотивацію до виконання своїх функціональних обов'язків.

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

«З урахуванням факту перебування зимівників в експедиції протягом року, необхідність підтримки життєдіяльності станції та виконання своїх професійних обов'язків у екстремальних умовах Антарктики, пов'язаних з певним психоемоційним напруженням, їх працю можна переважно віднести до напруженої, клас 3.1.» [248, с. 155].

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

Наші дослідження психофізіологічного стану зимівників за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрій) виявило деяке зниження індивідуальної суб'єктивної оцінки всіх показників у певні періоди зимівлі. Схожі дані демонструє і Г. Пишнов [248]. Так, за його даними, під час тривалої експедиції рівень оцінки самопочуття характеризується зниженням на початку другого півріччя, показники суб'єктивної оцінки настрою також мали тенденцію до зниження протягом зимового сезону та на початку весни. Цікаво, що рівень активності зберігався високим протягом усієї зимівлі. Цей факт підтверджує ще раз, що велику роль у збереженні працездатного стану, настрою виконувати свої професійні обов'язки грає мотивація до праці. Після повернення з Антарктики всі психофізіологічні показники мали тенденцію до відтворення рівня, що був зареєстрований на початку експедиції.

Таким чином, стосовно професіографічних особливостей діяльності українських зимівників на станції «Академік Вернадський», можна зауважити, що екстремальні умови життєдіяльності накладають відбиток як на психофізіологічний, так і психологічний стан особистості. За 10 років проведення досліджень в різних експедиціях (за нашими даними і даними інших авторів, наприклад, Бахмутова [12, 13]; Мірошніченко [177, 185]; Моїсеєнко [209]; Пишнов [248]) під час перебування на антарктичній станції протягом 12–14 місяців психоемоційний та соціально-психологічний стан учасників експедицій не залишався стабільним. У більшості випадків такі факти, як порушення нормального сну, головний біль, погіршення настрою і самопочуття мали місце у першому кварталі зимівлі (в період адаптації), а також у період антарктичної зими, внаслідок чого посилювалися порушення психоемоційної стабільності та взаємовідносин у малому колективі, виникнення міжособистісних конфліктів. Схожі психофізіологічні та психологічні прояви у членів експедицій під час зимівлі в Антарктиці відмічались і на багатьох антарктичних станціях інших країн [332, 366]. Така симптоматика дістала назву «антарктичного синдрому».

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

Проаналізувавши професіограми інших груп фахівців, визначивши попередньо компоненти професіограми зимівника, надавши їх характеристику та дослідивши особливості життєдіяльності на станції

«Академік Вернадський», ми змодельовали *професіограму українського зимівника*, у якій виділяємо кілька основних кластерів понять: функціональні обов'язки (виконувані функції) зимівників під час життєдіяльності на антарктичній станції; пов'язані з ними домінуючі види діяльності, сфери їх застосування; перелік згрупованих відповідно з компонентами професіограми, виділених нами, особистісних якостей і властивостей, притаманних зимівникам різних вікових груп. Окремо окреслюємо якості та властивості особистості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності, та такі, що перешкоджають їй (небажані і несумісні). Продемонструємо це у наступних таблицях. (Див. табл. 2.4 та 2.5).

Таблиця 2.4

Професіограма українського зимівника

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

У наступній таблиці наведемо перелік якостей та властивостей особистості відповідно до визначених нами структурних компонентів професіограми українського зимівника (Див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Якості та властивості особистості українського зимівника щодо успішності виконання професійної діяльності

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

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

Після створення професіограми ми змодельовали *психотип українського зимівника*. У визначенні складових та побудові його структури взяли участь 71 зимівник із десяти антарктичних експедицій, а також 104 учасники пілотного експерименту, представники інших професій.

Показники готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики стали основою для створення типології українського зимівника, адже, на нашу думку, особистість людини, яка працює в екстремальних умовах та ще й отримує при цьому задоволення, відрізняється від більшості людей. При дослідженні психології полярників перед нами постало таке запитання: чому одні представники людства щосили прагнуть підкорювати вершини, пізнавати світ, а інші (яких більшість) надають перевагу розміреному темпу, передбачуваним і безпечним умовам життя. У сфері дослідження, на нашу думку, основну роль у подоланні негативних впливів середовища відіграє готовність до роботи і життєдіяльності в умовах суворої Антарктики.

Вважаємо, що психотип людини, діяльність якої відбувається в екстремальних умовах і ризик у її роботі є виправданим й таким, що приносить користь суспільству, можна назвати *«особистість екстремального типу»*. Щоб виявити особливості такого типу, ми проаналізували створення типології особистості взагалі, маючи на меті збудувати власну типологію, визначивши в ній психотипи людей, готових «підкорювати вершини», тобто акме-особистостей.

А. Ясна визначає психотип як сукупність рис характеру, що описують тип людини з точки зору психології [320]. Спробуємо деталізувати психотипологічну класифікацію, що склалася історично, представивши її у таблиці. Ми розглядали такі класифікації психотипів, які, на нашу думку, найбільш характерно відображають соціально-психологічні особливості особистості.

У таблиці 2.6 представлено особливості класифікацій (приблизний час створення класифікації, критерії виділення, кількість та назва психотипів) – від давньогрецьких мислителів до сучасних авторів, як зарубіжних, так і

вітчизняних, а саме: класифікації Арістотеля [4]; Галена (на основі теорії про рідину Гіппократа) [45]; Е. Кречмера [121]; У. Г. Шелдона [398]; К. Г. Юнга [316]; Е. Шпрангера [цит. за 159, с. 220–227]; Е. Фромма [304]; Р. Мертона [367]; Дж. Холланда [348]; О. Ічазо і К. Наранхо [цит. за 320, с. 152–162]; І. Адізеса [цит. за 320, с. 137–141]; І. Віленського [37].

Таблиця 2.6

Психотипологічна класифікація

| Автор класифікації психотипів | Час створення класифікації | Психологічні показники, що лягли в основу класифікації | Кількість і назви психотипів |
|--|----------------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Арістотель | IV ст. до н.е. | Провідні питання для пізнання світу: хто? що? коли? де? як? навіщо? | Персоналіст, предметист, тимчасовий правитель, намісник, процесор, філософ – 6 типів |
| К. Гален (на основі теорій Гіппократа) | II ст. н.е. | Рідина в організмі людини | Холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік – 4 типи |
| Е. Кречмер | 1-ша половина XX ст. | Особливості конституції людини | Астенік, атлетик, пікнік, диспластик – 4 типи |
| У. Г. Шелдон | 1-ша половина XX ст. | Компоненти статури відповідно до зародкових листків | Ендоморфний (вісцеротонік), мезоморфний (соматотонік), екторморфний (церебротонік) – 3 типи |
| К. Г. Юнг | 1-ша половина XX ст. | Канали отримання інформації від довколишнього світу: вертність (екстра-інтроверсія); мислення-почуття; відчуття-інтуїція | Екстравертний розумовий, екстравертний чуттєвий, екстравертний відчущаючий, екстравертний інтуїтивний; інтровертний розумовий, інтровертний чуттєвий, інтровертний відчущаючий, інтровертний інтуїтивний – 8 типів |

Продовження таблиці 2.6

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|---|---|--|
| У. Шпрангер | Середина XX ст. | Цінности у пізнанні світу: раціональність, користь, гармонія, любов до людей, влада, пошук сенсу життя | Теоретичний, економічний, естетичний,соціальний, політичний, релігійний – 6 типів |
| Е. Фромм | Середина XX ст. | Орієнтації, через які індивід вступає у відносини зі світом: неплототворні (рецептивна, експлуаторська, користолюбна, ринкова); плототворна (любов до людей) | Рецептивний (пасивний), експлуаторський, накопичувальний, ринковий, продуктивний – 5 типів |
| Р. Мертон | 2-га половина XX ст. | Засоби досягнення людиною цінностей суспільства | Конформіст, інноватор, ритуаліст, ізольований, бунтівник – 5 типів |
| Дж. Холланд | 2-га половина XX ст. | Спрямованість особистості на набуття професії | Реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенціональний, заповзятливий, артистичний – 6 типів |
| О. Ічазо і К. Наранхо | Кінець XX ст. | Глибинні мотиви самозбереження особистості | Перфекціоніст, помічник, досягатель, індивідуаліст, спостерігач, скептик / лояліст, епікуреєць, лідер, миротворець – 9 типів |
| І. Адізес | Кінець XX ст.- початок XXI ст. | Роль менеджера в результативності організації | Виробник, адміністратор, підприємець, інтегратор – 4 типи |
| І. Віленський | Початок XXI ст. | Провідна емоція захисних механізмів | Агресивні: правдоборець, покровитель; з надіями: спортсмен, невпевнений; насторожені: недовірливий, консерватор – 6 типів |

Аналіз представленої класифікації дає підстави стверджувати, що в основі виділення психотипів лежать певні критерії (психологічні показники), як-от: особливості конституції людини, канали отримання інформації від довколишнього світу, мотиви самозбереження особистості тощо. У межах визначених критеріїв знаходяться, більшою мірою, 3-4 риси (якості, властивості особистості) або осі таких рис у різних сполученнях (поєднаннях): 4 рідини у К. Галена, інтро- екстра- вертність у К. Юнга, пріоритети, фокус, швидкість, прийняття рішення у І. Айзенка та ін.

Ми в основу класифікації психотипів поклали особливості темпераменту, спираючись на теорії І. Павлова, Б. Теплова, В. Небиліцина та ін. [227, 235, 288]. Особливості 4-х типів темпераменту стали першою віссю у побудові типології особистості. Другою віссю стала мотивація діяльності, зокрема мотивація особистості до діяльності в екстремальних умовах. Види мотивації ми визначили, спираючись на теорії С. Занюка, Г. Костюка, С. Максименка, А. Maslou, С. Rogers та ін. [78, 116, 142, 144, 361, 392]. Провівши попереднє, пілотне дослідження, ми визначили 4 види мотивації до діяльності, а саме: базова (матеріальна), соціальна, пізнавальна, професійно-результативна [167, 178, 191, 192, 196].

Для визначення належності досліджуваного до провідного типу темпераменту (по осі природно-біологічних передумов формування особистості) нами використовувались такі методики:

- 1) тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (адаптовано А. Шмельовим) [110, с. 10–14];
- 2) методика діагностики темпераменту Я. Стреляу [110, с. 10–14];
- 3) тест темпераменту за В. Русаловим [115, с. 481–487];
- 4) методика «Формула темпераменту» за О. Беловим [69, с. 38–40];
- 5) методика визначення типів темпераменту за М. Обозовим [173, с. 75–77];
- 6) методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева [202, с. 142–147];

Для визначення провідного виду мотивації до діяльності (по осі соціальної підструктури) ми використовували такі методики:

- 1) Діагностика спрямованості особистості Б. Басса [154, с. 101–105];
- 2) Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної [233, с. 417–420];
- 3) Діагностика ступеня задоволення основних потреб (за А. Маслоу), (Галян, 2009: 425-426);
- 4) Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація Е. Фанталової), [47, с. 429–431];
- 5) Тест мотиваційної чутливості С. Рісса «Reiss Profile» (S. Reiss “Who am I?” Інтернет магазин Amazon – See more at URL: <http://alateya.com.ua>);
- б) опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд [173, с. 83–88].

Тексти означених методик та хід їх виконання описані у розробленому нами навчально-методичному посібнику «Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах» [173].

У наступній таблиці представляємо розподіл психофізіологічних властивостей особистості за рівнями прояву у представників різних типів темпераменту – це допомагає визначити узагальнений результат дослідження особливостей темпераменту за означеними методиками. (Див. табл. 2.7). Отриманий результат визначатиме, до проявів якого темпераменту більшою мірою буде належати досліджуваний.

Таблиця 2.7

Розподіл психофізіологічних властивостей особистості за рівнями прояву у представників різних типів темпераменту

| Властивості нервової системи і темпераменту | Рівні прояву властивостей | | | |
|---|--|---|--|------------------|
| | Холерик | Сангвінік | Флегматик | Меланхолік |
| Збудження | Високий | Середній високий | Середній низький | Низький |
| Гальмування | Низький | Середній | Високий | Середній низький |
| Рухливість (темп) | Високий | Високий | Низький | Низький |
| Врівноваження збудження і гальмування | Низький, неврівноважений в бік збудження | Високий, збудження і гальмування врівноважені | Середній, низький, неврівноважений в бік гальмування | Середній |
| Емоційна лабільність | Високий | Середній | Низький | Середній |
| Нейротизм | Високий | Середній, низький | Низький | Високий |
| Інтро-екстраверсія | Екстраверт | Екстраверт | Інтроверт | Інтроверт |
| Ергічність | Високий | Середній, високий | Середній, високий | Низький |
| Пластичність | Низький | Високий | Середній, низький | Низький |

Після обробки даних і приведення їх до єдиної системи підрахунку балів (мінімально – 0, максимально – 24) ми відносимо кожного обстежуваного до певної групи представників 4-х темпераментів.

Що стосується визначення провідного виду мотивації діяльності, то ми використовували означені вище методики, скориставшись представленою таблицею: у таблиці надано перелік шкал методик та їх розподіл за видами мотивації, а також максимальна сумарна кількість балів, які можна отримати за шкалами кожної методики (Див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл шкал методик за видами мотивації

| Назви методик | Види мотивації та перелік шкал до них | | | | |
|---------------|--|--|--|--|------------------|
| | Базова (матеріальна) | Соціальна | Пізнавальна | Професійно-результативна | Заг. к-сть балів |
| Б. Басса | Особистість | Колектив | Екологія | Справа | 96 |
| Н.Потьомкіної | Егоїзм Гроші | Альтруїзм Влада | Процес Свобода | Результат Праця | 80 |
| А. Маслоу | Матеріальні потреби | Соціальні потреби | Потреби у визнанні | Потреби у самовираженні | 78 |
| М. Рокіча | Здоров'я Матеріально забезпечене життя Сім'я | Наявність друзів Любов Впевненість | Краса природи Пізнання Свобода | Цікава робота Активне життя Творчість | 78 |
| С. Рісса | Збереження Суспільне становище Насичення Спокій | Прийняття Ідеалізм Соціальний контакт Сім'я | Незалежність Допитливість Честь Романтичні стосунки | Влада Порядок Змагальність Фізична активність | 96 |
| Н. Рейнвальд | Працелюбність | Колективізм | Допитливість | Організованість | 80 |

Для того, щоб привести бали шкал різних методик до єдиного виміру, скористаємося наступною таблицею, де вказано максимальний бал окремих шкал кожної методики та коефіцієнт для приведення результатів всіх методик до єдиної системи підрахунку (Див. табл. 2.9).

Після аналізу результатів і приведення їх до єдиної системи підрахунку балів шляхом множення на коефіцієнт ми отримуємо показники у такому ж діапазоні, що і показники прояву темпераменту: мінімально – 0 балів, максимально – 24 бали.

Таким чином ми визначаємо у досліджуваного провідний вид мотивації до діяльності. Дані методик уточнюються шляхом спостереження та індивідуальних бесід.

Таблиця 2.9

Визначення провідного виду мотивації за методиками

| Назви методик | Максимальний бал підрахунку | Коефіцієнт приведення до єдиного виміру |
|---|-----------------------------|---|
| Діагностика спрямованості особистості Б. Басса | 24 | ×1 |
| Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної | 20 | ×1,2 |
| Діагностика ступеня задоволення основних потреб (за Маслоу) | 30 | ×0,8 |
| Ціннісні орієнтації М. Рокіча | 30 | ×0,8 |
| Мотиваційний тест С. Рісса | 24 | ×1 |
| Індивідуально-психологічні особливості Н. Рейнвальд | 20 | ×1,2 |

В результаті теоретичного аналізу та підбору відповідного методичного забезпечення ми отримали таку класифікацію психотипів, яким дали умовні назви, пов'язані з давньогрецькою міфологією, та сучасний український варіант (Див. табл. 2.10)

Таблиця 2.10

Психотипи особистостей

| Професійно-результативна мотивація | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Холерик Прометей (Борець) | Сангвінік Геліос (Світоч) | Флегматик Атлант (Працелюб) | Меланхолік Аполлон (Митець) |
| Пізнавальна мотивація | | | |
| Холерик Ікар (Випробувач) | Сангвінік Ясон (Мандрівник) | Флегматик Асклепій (Дослідник) | Меланхолік Орфей (Соратник) |
| Соціальна мотивація | | | |
| Холерик Геркулес (Лідер) | Сангвінік Гермес (Ентузіаст) | Флегматик Гефест (Майстер) | Меланхолік Нерей (Компаньйон) |
| Базова мотивація | | | |
| Холерик Одісей (Підприємець) | Сангвінік Діоніс (Життєлюб) | Флегматик Антей (Господар) | Меланхолік Паріс (Естет) |

Таким чином, кожен психотип, за нашою класифікацією, визначається сполученням двох психологічних показників особистості – переважаючим типом темпераменту та провідним видом мотивації. Особливості представників 4-х типів темпераменту широко відомі (коротко представлені нами у параграфі 2.4 цього дослідження). Що стосується мотивації, нами виділено 4 види мотивації, один з яких є провідним у людини: професійно-результативний, пізнавальний, соціальний, базовий (матеріальний). Обґрунтування такого виділення представлені нами також у параграфі 2.4.

Такою є теоретична типологія особистості. Проте не всі психотипи представлені у досліджуваних зимівників. Які типи є у зимівників, і як вони співставлені з типами представників інших соціальних груп, ми продемонструємо у розділі 5.

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

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

Поняття «модель» (від лат. *modulus*) означає мірило, зразок і визначається як замісник, що за певних умов може замінити оригінал (об'єкт) і відтворювати властивості та характеристики оригіналу; зразок, що імітує будову будь-якого об'єкта; уявний чи умовний образ об'єкта, процесу, явища, що використовується, як його «представник». Моделювання (англ. *scientificmodelling, simulation*, нім. *modellieren, modellierung, simulation*) – це метод дослідження процесів та явищ, що ґрунтується на зміні конкретного

об'єкта досліджень (оригіналу) іншим, подібним до нього (моделлю) [34, с. 535].

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

Довідкові джерела пояснюють моделювання як метод пізнання й перетворення світу, який поширився з розвитком науки та зумовив створення нових типів моделей, котрі вплинули на розвиток нових функцій власне самого методу [56]. Філософський словник визначає модель як аналог (схема, структура, знакова система) певного фрагмента природної або соціальної реальності, продовження людської культури, концептуально-теоретичного утворення – оригіналу моделі. Цей аналог служить для зберігання і розширення знань про оригінал, конструювання оригіналу, перетворення або управління ним [299].

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

У матеріалах «Національна доповідь про стан та перспективи розвитку освіти» констатується факт створення та функціонування компетентнісної, диференційованої, пролонгованої, диверсифікованої, кластерної, накопичувальної, особистісно орієнтованої моделі [120]. В. Маслов під

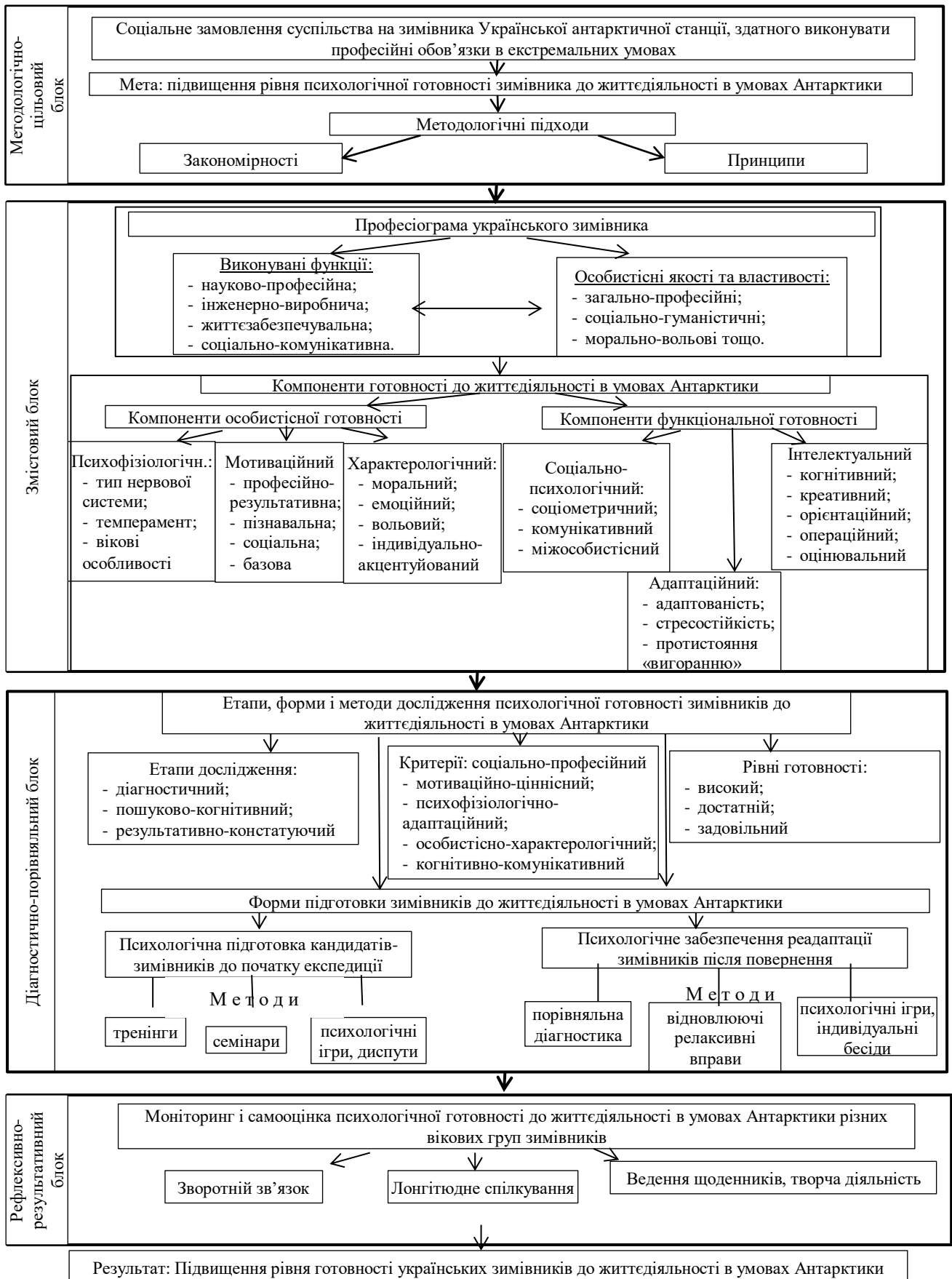
моделюванням розуміє творчий цілеспрямований процес конструктивно-проективної, аналітико-синтетичної діяльності (на основі обробки існуючої інформації) з метою відображення об'єкта в цілому або його характерних компонентів, які визначають функціональну спрямованість об'єкта, забезпечують стабільність його існування та розвитку [149].

За С. Вітвицькою, моделювання, як метод наукового пізнання, повинен виконувати такі функції [40, с. 19]:

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

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

Модель психологічної готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики побудована як функціонально-особистісна (Див. рис. 2.2). Вона передбачає екзистенціальність, людиноцентрованість, гуманістичність проведення досліджень щодо готовності українських зимівників до виконання професійної діяльності в умовах Антарктики, дозволяє бачити перспективи підготовки кандидатів в експедиції та враховувати певні ризики. Її динаміка полягає у здатності відображати характерні соціально-психологічні зміни. перспективи підготовки кандидатів в УАЕ та виявити певні ризики.



Психологічні умови: забезпечення системності і посланості підготовки українських зимівників, формування пізнавальної активності та позитивної мотивації, використання сучасної діагностики готовності

Рис. 2. Функціонально-особистісна модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики

Процес моделювання передбачає здійснення системного підходу. Під системним підходом С. Вітвицька розуміє поєднання взаємозалежних між собою елементів таким чином, що вони утворюють цілісність, що виділяється з оточуючого середовища – це комплекс елементів, які знаходяться у взаємній інтеракції [40].

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

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

Роботи, присвячені системному підходу до наукового дослідження, засвідчили, що найважливішою характеристикою кожної системи є її структура. Б. Ломов зазначав, що системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше, інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій [цит. за 35, с. 90–100]. У нашій моделі центральне місце належить структурі психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Проаналізувавши структуру готовності, представлену у наукових дослідженнях інших авторів, ми представляємо власне уявлення про

структуру психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики в українських зимівників (Див. рис. 2.3).

**Структура психологічної готовності
до життєдіяльності в умовах Антарктики**



Рис. 2.3. Структура психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

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

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

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

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

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

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

Психофізіологічна складова особистої готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Проблема адаптаційних можливостей

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

Одна з серйозних проблем вивчення темпераменту – проблема обліку та оволодіння психодинамічними характеристиками поведінки особистості в різних видах діяльності. Прояви темпераменту, що пов'язані з загальною тенденцією до збереження еволюційної системи, забезпечують більшу адаптаційну мінливість в екстремальних, критичних ситуаціях. У підготовці до зимівлі необхідне знання закономірностей перетворення психодинамічних характеристик індивіду, оскільки від них багато в чому залежить успішність, результативність діяльності суб'єкта в екстремальних умовах. Над вирішенням цієї проблеми працюють різні дослідники. У контексті вивчення темпераменту проблема врахування та оволодіння психодинамічними особливостями індивіду в дослідженнях І. Баклицького була пов'язана з розробкою уявлень про природу індивідуального стилю діяльності на матеріалі освоєння різними професіями [7].

Класичні дослідження І. Павлова створили основи для вивчення типів вищої нервової діяльності, на яких ґрунтується формування темпераменту [235]. Такі прояви темпераменту ми розглядаємо як індивідуально-типологічні особливості, що забезпечують адаптаційну мінливість в екстремальних ситуаціях. Для нашого дослідження такою ситуацією є довготривале перебування на антарктичній станції, де здійснюють свою професійну діяльність українські зимівники.

Вважаємо, що психофізіологічною основою формування характеру є темперамент, а фізіологічною основою проявів темпераменту – нервові процеси збудження і гальмування, що характеризуються трьома показниками (за І. Павловим) – силою, рухливістю, врівноваженістю. Що стосується аналізу нейрофізіологічних корелятів темпераменту, то після видатних праць Б. Теплова теорія про чотири типи ВНД відійшла у минуле [288]. В школі Б. Теплова почалась інтенсивна розробка уявлень про властивості нервової системи, які є реалізаторами психодинаміки людської поведінки. У цих працях уточнювалися уявлення про силу, рухливість, врівноваженість нервових процесів, а також були виділені такі нові властивості як динамічність (легкість генерації збудження і гальмування) та лабільність. Виділення нових властивостей нервової системи стало важливим кроком на шляху до вивчення індивідуально-типологічних відмінностей особистості.

Б. Теплов вважав, що фізіологічні властивості, на відміну від психічних, є первинними у функціонуванні нервової системи і постійними величинами, які дуже малою мірою змінюються [288]. Однак, зазначав Б. Теплов, було б помилкою визначення психологічної характеристикою фізіологічних властивостей нервової системи підміняти психологічною характеристикою поведінки. Властивості нервової системи лише опосередковують активність поведінки особистості. Передбачається, що в кожному з трьох параметрів, що лежать в основі павлівської класифікації типів ВНД (сила нервових процесів, їх рухливість і врівноваженість), одним полюсом є «+», другим – «-». Таким чином, сила, рухливість, врівноваженість вважаються позитивними якостями; слабкість, інертність, нерівноваженість – негативними. Показником працездатності клітин кори головного мозку є їх здатність витримувати довготривале і концентроване збудження або дію дуже сильного збудника, не переходячи в гальмівний стан [288].

Проте у роботах Б. Теплова темперамент розглядався не як фенотипічне явище, яке незмінне, а як «спосіб», яким необхідно навчитися

управляти для досягнення тих чи інших результатів діяльності людини. З досліджень науковця випливає, що психодинамічні особливості темпераменту в певних межах можуть бути компенсовані, отже зазнають змін в ході розвитку особистості, а їх виразність багато в чому залежить від місця в структурі діяльності особистості. Це, зрозуміло, не означає, що в ході діяльності меланхоліки «перетворюються» в сангвініків, а екстраверти – в інтровертів. Мова йде саме про компенсацію індивідуальних психофізіологічних особливостей в процесі діяльності. При вирішенні цієї проблеми знову відчувається необхідність в міждисциплінарному дослідженні розвитку людини, в нашому випадку – у співпраці психології, медицини і біології. Тому до складу медико-біологічної комісії, яка займається відбором кандидатів на зимівлю, обов'язково включено психолога.

Мотиваційна складова особистої готовності до життєдіяльності в Антарктиці. Важливу роль у формуванні готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах відіграє мотиваційна складова особистості (потреби, мотиви, прагнення, схильності, ідеали, переконання, світогляд). У нашому дослідженні ми аналізуємо види мотивації зимівників, засновані на теоретичних розробках С. Занюка, В. Климчука, Г. Костюка, О. Леонтьєва, М. Рокіча, П. Сімонова, Е. Фромма, А. Maslow [78, 103, 116–118, 135, 273, 284, 303, 304, 361]. Термін «мотивація» розглядається як внутрішня спонукальна причина дій і вчинків особистості, а мотивація виступає як система взаємопов'язаних мотивів діяльності, що визначають лінію поведінки.

Процес мотивації особистості зимівника до діяльності в експедиційних умовах відіграє визначальну роль у життєдіяльності в Антарктиці. Що вищий рівень мотивації, то більше чинників спонукають людину до діяльності, то більше зусиль вона схильна докласти до досягнення мети. Нас цікавить: що спонукає людей, які часто мають престижну роботу та стабільний заробіток

вдома, на Батьківщині, шукати «пригоди», іноді небезпечні, на крайніх південних широтах Земної кулі.

Зрозуміло, що будь-яка діяльність людини, зокрема в екстремальних умовах, керується потребою, яка є внутрішнім спонуканням до діяльності людини. У психологічному словнику *потреба* визначається як стан організму, в якому виражається його залежність від умов існування [261]. На думку К. Платонова, потреба (яка психологічно виявляється як мотив) може реалізовуватися у низці психологічних змінних: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках. Під інтересами розуміють мотиви, в яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості, що виражається переважно в її вибірковому ставленні до тих чи інших явищ, предметів чи відповідної діяльності (Платонов, 1986). Мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності – це прагнення, що зумовлюють діяльність, яка може бути домінуючою впродовж тривалого проміжку часу (наприклад, протягом усієї зимівлі).

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

П. Сімонов [284, с. 28–29] називає мотиви вітальні, ідеальні та соціальні. Соціальні, у свою чергу, він розділяє на мотиви, що базуються на

потребах «для себе» (які усвідомлюються як належні права) і «для інших» (які усвідомлюються як обов'язки). Е. Фромм соціальні потреби поділяє на потреби у зв'язках, у самоповазі, у прихильності, у самосвідомості, у поклонінні культурі та ідеології. При цьому людина усвідомлює їх як необхідність приносити користь суспільству; отримання певних матеріальних благ; задоволення потреби у самоактуалізації [303].

С. Занюк виділяє такі види мотивів: мотив самоствердження (прагнення утвердити себе у соціумі), мотив ідентифікації з іншою людиною (прагнення бути схожим на іншу людину), мотив влади (прагнення впливати на людей, зайняти керівну посаду), процесуально-змістові мотиви (пізнавальний, ігровий, естетичний), мотив досягнення (прагнення досягти високих результатів і майстерності в діяльності) [78, с. 21–25]. Окремо автор виділяє просоціальні – як суспільно значущі мотиви: усвідомлення суспільного значення діяльності, прагнення належності до групи і бажання принести їй користь, почуття обов'язку перед групою [78, с. 26–27]. Такі мотиви, на думку науковця, становлять у цілому мотивацію професійної діяльності і призводять до активності діяльності фахівця. Також автор виділяє мотив афіліації (прагнення до встановлення та підтримання контактів і спілкування з іншими людьми). До негативної мотивації С. Занюк відносить мотив уникнення неприємностей і покарання [78, с. 28–30].

У людини органічні потреби не визначають форми її життєдіяльності, а трансформуються залежно від вищих людських форм існування. Такі вчені, як З. Фрейд [302], А. Maslow [361] відносять потребу до вроджених особливостей психіки; Г. Костюк [117, 118], О. Леонтьєв [135], К. Платонов [250] та ін. вважають потребу соціальним продуктом, який формується у процесі освоєння людиною соціальної дійсності.

Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуацій тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на мотивацію людини. Інтенсивність актуальної мотивації залежить від сили

мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації, наприклад, експедиційних вимог Антарктики та впливу інших членів команди, які знаходяться на станції, а також складності наукових завдань (Див. рис. 2.4.).

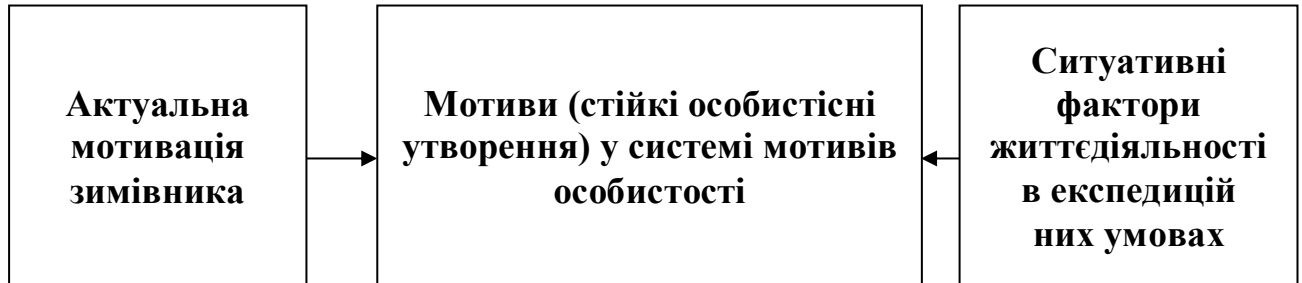


Рис. 2.4. Залежність між актуальною мотивацією, мотивами і ситуативними факторами життєдіяльності

Джерелом виникнення мотивів традиційно вважається вплив зовнішнього середовища на внутрішній світ людини, детермінований внутрішніми умовами (якості особистості, психологічні стани, свідомість, досвід), які спонукають до певної діяльності, в тому числі до діяльності у стресових ситуаціях. Регулятором поведінки особистості у процесі діяльності є суб'єктивне відображення людиною заданої об'єктивної реальності. Для нашого дослідження найбільш важливим є вивчення характеру, форм і динаміки цього відображення, а також факторів, що зумовлюють конкретні типи відображення в конкретній діяльності. Можна виділити дві групи таких факторів – об'єктивні і суб'єктивні (суб'єктивні). До першої групи відносяться соціальні, виробничо-технічні, економічні, організаційні та санітарно-гігієнічні характеристики праці зимівника; до другої – особистісні, професійно-психологічні, психофізіологічні й індивідуально-типологічні якості члена УАЕ.

Таким чином, поведінка зимівника може мати зовнішню або внутрішню мотивацію. Поведінка, мотивована зсередини, формується на основі власних бажань і цілей особистості. Зовнішня мотивація здійснюється за допомогою винагороди дій за принципом умовних рефлексів. Деякі дії є приємними самі по собі, і мотивацією в цьому разі є дія. За Х. Хекхаузенем, внутрішня мотивація особистості відрізняється від зовнішньої за такими

ознаками (Хекхаузен, 1986): прагнення без послаблення інтенсивності (потреби в саморозвитку і особистісному зростанні); свобода мети (кінцевою метою є результат поведінки, а не його очікувані наслідки, або коли досвід результативної поведінки зумовлює відчуття ділової успішності й прагнення до цього відчуття); готовність «розчинитися» в діяльності (радісна відданість своїй справі, «flow-ефект» – повне занурення людини в діяльність, коли увага цілковито сконцентрована на ній).

Для з'ясування того, як у свідомості суб'єкта праці відображається задана об'єктивна реальність і який її вплив на трудову поведінку та на результати праці людини, використовуються психологічні ознаки праці, які розробив І. Баклицький [7, с. 43–44]:

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

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

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

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

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

Таким чином, у системі мотивації зимівника, що виконує професійну діяльність в екстремальних умовах, проявляються такі властивості:

анатомічні, психофізіологічні, психологічні, особистісні, індивідуально-типологічні.

Анатомічні властивості людини – це функціональні можливості організму суб'єкта праці, які досліджує фізіологія праці і медицина, а на антарктичній станції – лікар експедиції. Психофізіологічні особливості проявляються через закономірності формування і функціонування психічних процесів (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, мислення, уявлення, емоції, почуття). Їх досліджує медико-психологічна комісія на етапі відбору зимівників на чергову експедицію. Психологічні властивості розкриваються внаслідок професійної спрямованості суб'єкта праці через фактори, що їх визначають, – інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації, особистісні установки, воля тощо. Це також досліджує медико-психологічна комісія на етапі відбору кандидатів та протягом зимівлі через інтернет-зв'язок. Особистісні властивості проявляються через знання законів розвитку суспільства й розуміння механізму дій та форм прояву цих законів у діяльності особистості і соціальних груп. У нашому випадку – це дослідження та врахування у роботі із зимівниками соціально-мотиваційної складової у структурі готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. Індивідуально-типологічна своєрідність особистості проявляється в поведінці людини, особливого ж значення вона набуває в екстремальних умовах. У дослідженні таких особливостей та корекції небажаних поведінкових реакцій окремих членів експедиції велику роль відіграє особистість начальника експедиції.

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

Основним в мотивації зимівника до життєдіяльності в експедиційних умовах ми вважаємо переконання [180]. Переконання – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх поглядів і принципів. Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб є світогляд. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три головні компоненти: когнітивний (знання); емоційний (оцінка, ставлення); поведінковий (воля). Готовність зимівника до певної форми реагування, за допомогою якої можна задовольнити потребу, ми розглядаємо як установку до певного виду діяльності. Одночасно установка може бути основоположним чинником, який опосередковує активну взаємодію особистості та середовища. Велику роль у готовності зимівника до життєдіяльності в експедиційних умовах відіграє мотив саморозвитку.

Мотив саморозвитку особистості – важливий мотив, який спонукає особистість багато працювати і розвиватися. На думку А. Maslow, це прагнення до цілковитої реалізації здібностей, упевненість у собі, здатність відчувати компетентність, хоча й у розвитку особистості відбуваються «коливання» між прагненням до руху вперед та прагненням до самозбереження. З одного боку, вона прагне до чогось нового, а з іншого – страх перед небезпекою і чимось невідомим стримують її рух уперед [361].

Таким чином, мотивація у діяльності зимівника має свою складну структуру та ієрархію. До діяльності полярника спонукають, як правило, кілька мотивів, які утворюють мотиваційний комплекс (систему, або ієрархію мотивів). За визначенням О. Леонтьєва, мотиви, яким належить провідне місце, постійно актуалізуються, діють і чинять істотний мотиваційний вплив на діяльність людини (реальні мотиви) [135]. Деякі інші мотиви, розташовані внизу мотиваційної ієрархії, чинять незначний вплив на активність людини й часто загалом не виявляються. О. Леонтьєв називає їх потенційними мотивами, оскільки за якихось обставин вони можуть актуалізуватися, але в

конкретний період вони не діють (не актуалізуються, не чинять спонукального впливу).

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

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

Для з'ясування мотивів життєдіяльності у зимівників, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, ми провели пілотне дослідження мотивації студентства щодо отримання вищої освіти у Житомирському державному університеті імені Івана Франка у 2014-2015 рр. [167, 192, 193, 195].

У цьому пілотному дослідженні ми спирались на праці науковців, що вивчали мотивацію майбутніх фахівців різних спеціальностей. Так, О. Булгакова (2019) у майбутніх педагогів виділяє такі мотиви щодо отримання професії: пізнавально-інтелектуальні, практично-перетворювані, комунікативні. М. Дяченко, Г. Пирог та Л. Кандибович, також вивчаючи мотиви щодо отримання вищої освіти у студентів педагогічних спеціальностей, перераховують такі мотиваційні напрями розвитку особистості студента як майбутнього фахівця: формується професійна спрямованість та необхідні для цього здібності; вдосконалюються психічні процеси та досвід особистості; посилюється почуття обов'язку, відповідальність, зміцнюється життєва позиція студента; зростає соціальна, духовна і моральна зрілість; вдосконалюється процес самовиховання у формуванні якостей, необхідних для майбутнього спеціаліста; міцніє професійна самостійність і готовність до майбутньої практичної роботи [244].

О. Керницький, досліджуючи мотиви отримання вищої освіти курсантами військових навчальних закладів, пропонує об'єднати усі мотиви у чотири групи: професійні, пізнавальні, соціальної ідентифікації, утилітарні [97]. Прикладом професійних мотивів науковець називає прагнення стати висококваліфікованим фахівцем; пізнавально-інтелектуальних – бажання отримувати задоволення від самого процесу навчання; соціальної ідентифікації – прагнення студентів до гарного навчання заради соціального схвалення з боку оточуючих; утилітарних – бажання мати матеріальну винагороду та уникнення засудження з боку близьких.

М. Артюшина виділяє, залежно від змісту діяльності як студента, так і викладача, такі групи мотивів: професійні (пов'язані з певною професійною діяльністю); пізнавальні (пов'язані з отриманням знань); широкосоціальні (бажання зайняти певну позицію, роль у суспільстві, престижність); вузькосоціальні (прагнення мати статус у конкретній соціальній групі); процесуально-змістові (зацікавленість у самому процесі та змісті діяльності);

матеріальні (можливість забезпечити себе матеріально); мотиви досягнення (прагнення досягти певних результатів у діяльності); утилітарні (прагнення отримати безпосередні переваги від діяльності чи уникнути небезпеки та покарань) [5].

Ми дійшли висновку, що навчальна діяльність студента може бути вузькоспрямованою (бажання мати високі оцінки, гарні конспекти, вивчати першоджерела), а також широкоспрямованою. Вона характеризується розумінням соціальної значущості навчання, розвитком пізнавальних інтересів, особистісним спілкуванням з викладачами, самостійністю при вивченні навчального матеріалу, оригінальністю відповідей на семінарах. Така навчальна діяльність студента професійно спрямована та відзначається посиленням ролі професійних мотивів самоосвіти та самовиховання [167].

На нашу думку, групи мотивів, представлені М. Артюшиною, можна об'єднати у чотири: професійно-результативні (професійні + досягнення), соціальні (широкосоціальні та вузькосоціальні), пізнавальні (пізнавальні + процесуально-змістові) та базові (матеріальні + утилітарні). Цю класифікацію було покладено в основу психодіагностичного інструментарію пілотного дослідження визначення мотивації діяльності особистості студентів ЖДУ ім. І. Франка. Усього у дослідженні було задіяно 71 особу з історичного та соціально-психологічного факультетів, навчально-наукового інституту іноземної філології, вікові межі досліджуваних – 19–22 рр., юнаків – 33 особи, дівчат – 38 осіб.

Про хід виконання дослідження, методичне забезпечення та гендерні відмінності отриманих результатів можна дізнатись з нашої публікації [167]. Пілотне дослідження, проведене нами зі студентами, допомогло визначитися з методичним інструментарієм, що згодом був задіяний стосовно основної групи досліджуваних. Тому, оскільки виділення цих видів мотивації було також застосовано у дослідженні мотиваційної складової готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, вважаємо доцільним продемонструвати результат розподілу за видами мотивації до

професійної діяльності у студентів різних факультетів (Див. табл. 2.11 та рис. 2.5).

Таблиця 2.11

Розподіл студентів різних факультетів за видами мотивації (у %)

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

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

ще не зовсім уявляють собі майбутній професійний результат своєї діяльності.

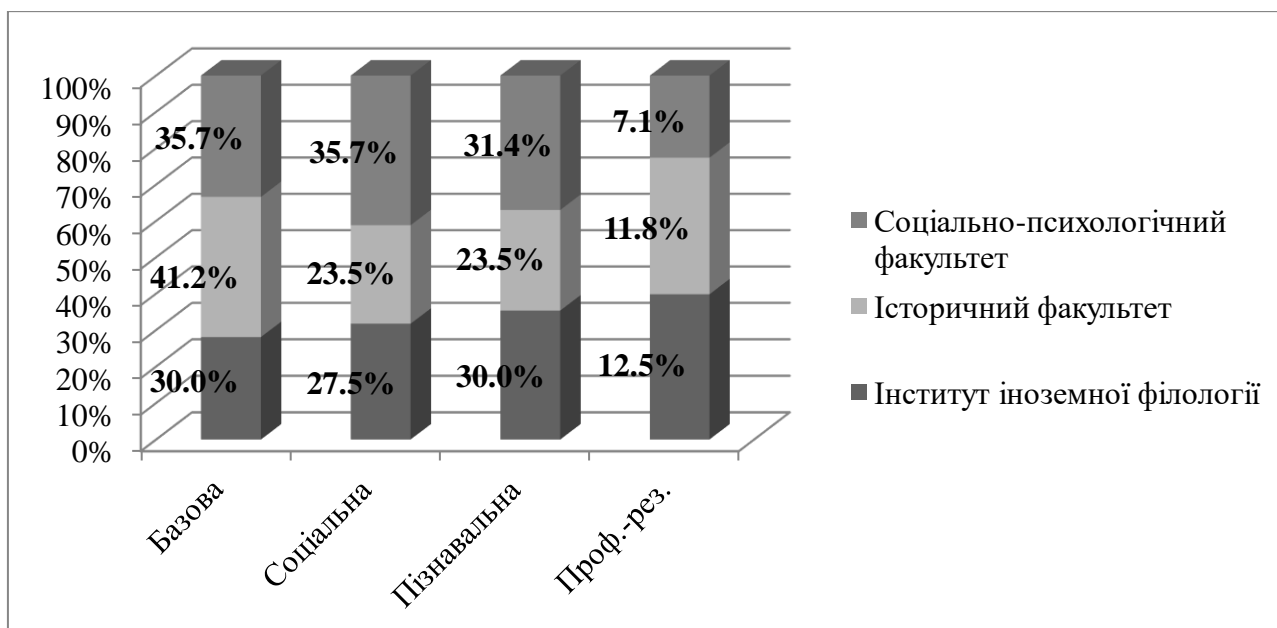


Рис. 2.5. Розподіл студентів різних факультетів за видами мотивації

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

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

У межах нашого дослідження ми спираємось на динамічний підхід до вивчення характеру. З точки зору такого підходу, характер відносять до

інструментальних проявлень індивідуальності особистості, тому під характером розуміється фіксована форма вираження змістовного досвіду, актуалізованого в індивідуальному стилі дії певної особистості, у результаті якого досягаються ті або інші її мотиви. Таке розуміння характеру ґрунтується, в першу чергу, на уявленнях про характер Л. Виготського, Г. Костюка, С. Максименка, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, У. Шутца [36, 118, 144, 275, 295, 312].

З точки зору науковців, що розробляли динамічний підхід до вивчення характеру, одиницями аналізу характеру є динамічні тенденції особистості, її фіксовані узагальнені установки. Так, У. Шутц відзначає, що такі установки мають певні особливості (Шутц, 2019). По-перше, фіксовані змістовні установки певною мірою зберігаються у часі, «несуть у собі» провідне ставлення особистості до дійсності, тим самим визначаючи відносну стійкість поведінки особистості. Тому дуже важливою є проблема відбору до експедиції таких зимівників, які мають чіткі установки щодо моральних складових прояву характеру.

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

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

Цінною для нашого дослідження є гіпотеза С. Рубінштейна про походження характеру із ситуаційно обумовлених мотивів [275]. Автор вважав, що мотиви, які характеризують обставини, що спонукають особистість діяти, перетворюються в те стійкі вольові компоненти, що характеризує дану особистість. Для того, щоб мотив став особистісною властивістю, він має генералізуватися відповідно до ситуації, у якій він першочергово з'явився, та поширитися на всі ситуації, однорідні з першою, у суттєвих по відношенню до особистості рисах. У характері фіксуються, наголошує автор, і як би підіймаються над конкретною діяльністю лише ті установки, які спонукають особистість до дії змістоутворюючими мотивами. Тобто лише за умови, що мотив має особливу цінність для особистості, його змістовна установка генералізується стосовно до різних ситуацій, перетворюється в характерологічну рису особистості, а далі і сама починає враховуватись при виборі особистістю різноманітних можливих мотивів її діяльності [275].

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

Що ж стосується акцентованих рис характеру зимівників, ми звернулись до робіт з теоретичної розробки підґрунтя виділення акцентуацій у сфері клінічної психології та психіатрії. Саме звертаючись до феноменології характеру, накопиченої передусім у психіатрії, психологи намагаються розробляти загальні теоретичні та методичні підходи до проблеми характеру. Сильною стороною висхідної до психіатрії та клінічної психології лінії вивчення характеру є відчутність отриманих у цих областях

фактів, на відміну від деякої «лабораторності» описів характеру, які можна знайти в інших джерелах.

Проблематика акцентуацій характеру і суміжних з нею проблем порушень поведінки у вітчизняній та зарубіжній психології і психіатрії вивчена досить детально, в основному, стосовно підліткового віку. Ця тема висвітлюється у працях таких вчених, як Л. Велітченко []; П. Ганнушкін [49]; Ю. Дем'янов [цит. за 225, с. 20–24]); А. Егідес [72]; Е. Ейдемільер [314]; К. Журба []; О. Запужляк []; Є. Кардаш []; В. Кріпак []; К. Леонгард [134]; А. Лічка [137]; Т. Михайлова []; Е. Михлюк, А. Перелигіна, Н. Афанасьєва []; В. Москалець []; Н. Русіна []; Л. Сердюк []; J. Oldham & L. Morris [383]; N. McWilliams [363] та інших авторів.

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

Один з найбільш повних описів феноменології характеру дано в дослідженнях психіатра П. Ганнушкіна [49], у його вченні про конституційні психопатичні особистості. По суті, у своєму генезисі з цього вчення виростають сучасні уявлення і про акцентуованих особистостей К. Леонгарда [134], і про типи акцентуацій характеру у підлітковому віці А. Лічка [137].

Дослідження А. Лічка представляються нам найбільш наближеними до власне психології. Це пояснюється декількома причинами. По-перше, автор цієї концепції робить спробу розглянути акцентуації характеру через призму загальнопсихологічної теорії відносин В. Мясіщева [цит. за 279, с. 147–156]. По-друге, автор розглядає вивчення акцентуацій характеру, тобто окремих занадто посиленних рис характеру, як дослідження крайніх варіантів норми.

Проте, враховуючи сильні сторони клінічних описів та типологій характеру, маємо врахувати й слабкі моменти цього підходу. Найрізноманітніші представники клінічних типологій характеру, як правило,

обмежуються описом феноменології, яка може послужити основою для постановки діагнозу.

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

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

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

У таблиці 2.12 представлено теоретично припустимі 12 варіантів сполучень різних показників нервових процесів, що можуть виступати фізіологічним підґрунтям формування різних типів (підтипів) темпераменту, а, надалі, і акцентуацій характеру.

Таблиця 2.12

Варіанти сполучень різних показників нервових процесів

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

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

Аналіз теоретичного матеріалу свідчить, що характер особистості може мати різні ступені вираженості індивідуально-типологічних особливостей. Графічно межу між нормою і патологією можна виділити на осі, на якій зображено інтенсивність проявів характерів. На ній умовно позначено три зони: зона абсолютно нормальних характерів, зона виражених характерів (акцентуацій) і зона сильних відхилень характерів (психопатії). Перша і друга зони відносяться до норми (у широкому сенсі), третя – до патології характеру. Стосовно яскраво виражених проявів рис характеру найбільшу популярність здобув термін К. Леонгарда [134] – «акцентована особистість».

На його думку, акцентовані особистості – це здорові індивіди зі своїми індивідуальними особливостями. У такому розумінні ми і розглядаємо акцентуації у наших досліджуваних.

О. Запухляк вважає: чинниками, що ініціюють розвиток професійних деформацій, є різні акцентуації характеру особистості [79, 80]. В процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж діяльності акцентуації професіоналізуються, вплітаються в тканину індивідуального стилю діяльності і трансформуються в професійні деформації фахівця. Автор вважає, що професійні акцентуації – це надмірне посилення деяких рис характеру, а також окремих професійно обумовлених властивостей і якостей особистості, які можуть заважати професійній адаптації.

Оскільки нас цікавило питання, чи мають зимівники як представники ризикованих професій – люди, які із задоволенням їдуть у експедицію проводити складні наукові дослідження в екстремальних умовах, – більшу кількість акцентованих рис, ніж представники інших професій, ми провели пілотне дослідження щодо вивчення проявів акцентуацій серед студентів педагогічних напрямів, вчителів, військовослужбовців і працівників Міжнародної наркологічної асоціації. Для того, щоб визначитися з класифікацією акцентованих характерів, ми провели аналіз психологічних і психіатричних теорій щодо акцентуацій і зіставили виділені авторами типи (Див. табл. 2.13). В таблиці 2.13 представлено проведене нами співставлення типів акцентуацій у різних авторів [П. Ганнушкин [49]; Л. Велітченко, К. Леонгард, А. Личко [137]; Эйдемиллер; Егидес [72]; Олдхем і Моррис [383]; N. McWilliams] Як бачимо, загальна кількість виділених авторами акцентуацій коливається від 6-ти (N. McWilliams) до 14-ти (Дж. Олдхем і Л. Моріс, Л. Велітченко). Уважно дослідивши особливості проявів акцентуацій, доведених представленими авторами, та ретельно проаналізувавши методики щодо визначення типів акцентуацій у досліджуваних, ми узагальнили класифікацію акцентуацій характеру. Провівши довготермінові (протягом шести рр.) дослідження проявів акцентуацій за допомогою методів названих

вище авторів у чисельної кількості досліджуваних (понад 800 осіб), ми виділили 12 типів акцентуацій, виявивши зв'язок між проявами акцентуацій та типом темпераменту досліджуваних.

Таблиця 2.13

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------|------------------|
| П. Ганнушкін | А. Лічко Е. Ейде- міллер | К. Леон- гард, С. Смішек | А. Егі- дес | В. Дем'я- нов | Л. Веліт- ченко | J. Oldham & L. Morris | N. McWilliams |
| Конституційно- збуджений | Гіпертим- ний | Гіпертим- ний | Гіпер- тим | Гіпертим | Гіпер- тимний | Самовпевнений | Нарцисичний |
| Конструктивно- депресивний | Меланхо- лійний | Дистимний | Гіпотим | Гіпотим | Дистим- ний | Серйозний | Депресивний |
| Циклотимік | Циклоїд- ний | Циклотим- ний | Циклоїд | | Циклоїд- ний | Ідеосинкратич- ний | |
| Емотивно- лабільний | Емоційно- лабільний | Емотивний | Сензи- тив | Емоційно- -нестій- кий | Лабіль- ний | Альтруїстич- ний | |
| Неврастенік (іпохондрик) | Астено- невротич- ний | | | | Астено- невротич- ний | | |
| Астенік | Сенсити- вний | Тривожно- боязкий | Астенік | Астенік | Сенси- тивний | Вразливий | |
| Психастенік | Психасте- нічний | Педантич- ний | Психа- стенік | Психа- стенік | Психа- стенічний | Добросовісний | Обесивний |
| Шизоїд | Шизоїд- ний | Інтроверт- ний | Шизоїд | Шизоїд | Шизоїд- ний | Відлюдний | Шизоїдний |
| Параноїк | Пара- нойяльний | Застрагаю- чий | Пара- нойяльн ий | Параноїк | Застра- гаючий | Пильний | Параноїдний |
| Екзальтований- фанатик почуттів | | Афективно- екзальто- ваний | | Фанатик | Афекти- вно- екзаль- тований | Діяльний | |
| Гіперсоціаль- ний-педант | | | | | | | |
| Епілептоїд | Епілептої- дний | Збудливий | Епілеп- тоїд | Вибухо- вий – епілеп- тоїдний | Епілеп- тоїдний | Агресивний | |
| Істеричний | Істероїд- ний | Демонстра- тивний | Істероїд | Істероїд | Істероїд- ний | Драматичний | Театральний |
| Нестійкий | Нестійкий | | Нестій- кий | Нестій- кий | Нестій- кий | Святковий | |
| Антисоціаль- ний | | | | Збудли- вий | | Авантюрний | |
| Конституційно- недолугий | Конформ- ний | Екстра- вертний | Конфо- рмний | Конфор- мний | Конфор- мний | Відданий | |

Представляємо назви виділених типів та тип темпераменту, на «тлі» якого частіше проявляється акцентуація (Див. табл. 2.14). Докладніше результати і аналіз цього дослідження буде представлено у наступному розділі роботи.

Таблиця 2.14

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту

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

Як бачимо, представники певного типу темпераменту мають «схильність» до певних типів акцентуації. Найбільш їх, однак, спостерігається на базі холеричного темпераменту, а саме, такі типи акцентуацій: лабільний, паранойяльний, епілептоїдний, істероїдний, конформний. По три типи акцентуацій переважають у представників флегматичного та меланхолійного темпераментів. У флегматиків – це дистимний, шизоїдний і нестійкий типи; у меланхоліків – астено-невротичний, емотивний, психастеноїдний типи. З усіх типів акцентуацій лише один – гіпертимний – переважає у сангвініків.

Як визначені нами типи акцентуацій характеру проявляються в українських зимівників, буде представлено у наступному розділі. Крім застосування відомих методик щодо дослідження акцентуацій у зимівників, ми адаптували методику Олдхема-Моріса для працюючих у екстремальних умовах, яка пройшла апробацію у використанні її щодо дослідження акцентованих рис характеру у членів десяти УАЕ. Текст методики та інтерпретація результатів представлено у додатку Ж.

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

Адаптованість українських зимівників на УАС «Академік Вернадський» ми розуміємо як результат процесу адаптації до зовнішніх та внутрішніх змінених умов життєдіяльності, тобто психофізіологічне пристосування до екстремальних кліматичних (у всіх його проявах) умов і набуття професійних компетентностей (у нових виробничих умовах) та соціальної компетентності (здатності адекватно відображати зміни у міжособистісних стосунках). Адаптованість зимівників ми досліджували через соціальні, психофізіологічні та характерологічні показники (Див. розділ 5.1).

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

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

безумовно позначається на якості психологічного стану зимівників. Тому велику роль у цьому процесі відіграє особистісна стресостійкість зимівника.

Стресостійкість зимівників ми досліджували через показники методик щодо визначення особливостей самопочуття, активності та настрою зимівників протягом експедиції, а також при відборі кандидатів в УАЕ за допомогою визначеного НАНЦ методичного інструментарію (Див. розділ 3.4; 4.4).

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

Спираючись на матеріали О. Кокуна [107–110], Д. Кузовика [126–129], Г. Пишнова [247–248], Є. Моїсеєнко [207–211] ми створили схеми можливих факторів стресу, що може виникнути у зимівників. Такими причинами ми вважаємо організаційні, трудові та індивідуальні. Їх сутність представлена у таблицях 2.15–2.17.

Таблиця 2.15

Організаційні фактори виникнення причин стресу зимівників

| Структура діяльності: | Процеси діяльності: | Управління: | Безпека та охорона праці: |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - спеціалізація і розподіл праці в УАЕ; - централізація управління; - співвідношення структури і функцій діяльності; - участь у прийнятті рішень; - кадрова політика щодо виконання виробничих завдань | <ul style="list-style-type: none"> - цілі діяльності (реальність, ясність, прозорість); - зворотній зв'язок з результатами діяльності; - професійна підготовка членів експедиції | <ul style="list-style-type: none"> - політика відбору учасників УАЕ; - оцінка діяльності членів експедиції; - оплата праці; - режим роботи | <ul style="list-style-type: none"> - дотримання режиму безпеки; - зсуви робочих змін з урахуванням чергувань; - турбота про здоров'я членів УАЕ; - організація робочого місця зимівників |

Таблиця 2.16

Трудові фактори виникнення причин стресу у зимівників

| Зміст діяльності: | Засоби роботи: | Екологічні і технічні умови праці: | Соціальні умови: |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - обсяг роботи; - складність завдань, - наявність проблемних ситуацій; - відповідальність за виконання завдань; - інформаційне навантаження; - обмеження у часі; - наявність ризику | <ul style="list-style-type: none"> - безпека обладнання; - надійність техніки; - світло-технічні особливості обладнання | <ul style="list-style-type: none"> - мікроклімат і газовий склад повітря на робочому місці; - шум, вібрація, освітленість; - фактори небезпеки і шкідливості; - інтер'єр приміщення | <ul style="list-style-type: none"> - психологічний клімат; - сумісність членів експедиції; - міжособистісні стосунки у колективі; - рольовий статус окремих членів колективу; - наявність конкуренції; - особистісна довіра до інших; - визнання оточуючих |

Проаналізувавши можливі причини виникнення стресу у зимівників, ми підібрали методичний інструментарій, який дозволяє дослідити стресостійкість зимівників з метою запобігання професійному і емоційному «вигоранню» (Див. розділ 3.4; 4.4).

За десять років спостережень і діагностування українських зимівників українських, достатньої кількості проведених з ними методик, індивідуальних бесід, тренінгових занять, а також враховуючи звіти лікарів експедицій, можемо констатувати, що за досліджуваний період ми не спостерігали випадків професійного або емоційного вигорання у зимівників. Пояснити такий факт можемо тим, що, на нашу думку, велику роль у «протистоянні» емоційному і професійному вигоранню відіграє позитивна мотивація на діяльність у таких умовах, де замінити фахівця практично немає ким, і зимівник-професіонал відчуває свою необхідність у виконанні роботи і пишається цим.

Таблиця 2.17

Індивідуальні фактори виникнення причин стресу у зимівників

| Професійні: | Морально-етичні: | Психологічні: | Медико-фізіологічні: |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - рівень знань, навичок, умінь; - професійний досвід; - професійне самовдосконалення; - кризи кар'єрного зростання; - відповідність професійних очікувань результату діяльності | <ul style="list-style-type: none"> - моральна зрілість і стійкість; - цілеспрямованість; - дисциплінованість; - професійна відповідальність; - акуратність | <ul style="list-style-type: none"> - професійна спрямованість; - розвиток здібностей і професійно важливих якостей; - нейродинамічні особливості (тривожність, інтернальність-екстернальність, інтровертованість-екстравертованість, нейротизм, ригідність, емоційна реактивність, психічні стани (рівень готовності до діяльності, домінантні настрої, фобії, схильність до втоми та депресій) | <ul style="list-style-type: none"> - гострі та хронічні захворювання; - пороги чутливості аналізаторів; - біологічні ритми; - функціональна асиметрія; - функціональні стани (монотонія, закачування, гіпоксія тощо); - шкідливі звички; - рівень розвитку сили, швидкості, спритності; - антропометричні особливості |

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

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

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

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

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

Визначення компонентів *інтелектуальної складової функціональної готовності* ґрунтується на роботах таких науковців, як О. Кокун [107]; А. Коляньчик [112]; С. Кучеренко [131]; В. Лефтеров [136]; С. Максименко, О. Матласевич [156]; В. Моляко [218]; І. Пасічник [145, 146]; Ж. Піаже [390] та ін.

Інтелектуальна складова, згідно з нашою моделлю психологічної готовності, включає когнітивний, креативний, орієнтаційний, операційний та оцінювальний компоненти. Когнітивний компонент включає знання своїх професійних обов'язків і функцій, оцінку їх соціальної значущості, знання про способи та методи вирішення професійних завдань, усвідомлення власних можливостей і здібностей щодо виконання обов'язків на УАС.

Креативний компонент є дуже важливим у процесі одноманітної діяльності на станції, особливо в період тривалої полярної зими. І. Пасічник визначає креативність як здатність до творчості, як особистісний потенціал, внутрішній ресурс людини [241]. Креативність розглядається автором як певний специфічний стиль діяльності та виявляється в особливостях

мислення, спілкування, почуттях, окремих видах діяльності, а також визначається сприйнятливістю людини до нових ідей [241, с. 3]. Креативний компонент трактується нами як здатність працюючого на полярній станції зимівника генерувати нові ідеї, гнучкість розуму, можливість приймати нестандартні, оригінальні рішення.

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

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

Оцінювальний компонент, на наш погляд, пов'язаний з особливостями метапізнання людини. За І. Пасічником, метапізнання трактується як метакогнітивне знання та метакогнітивна регуляція діяльності, а саме: як метакогнітивний моніторинг і метакогнітивний контроль [240]. Метакогнітивні знання містять у собі знання про власні індивідуальні особливості когнітивних процесів і виявляються у 3-х сферах: сфера особи, сфера завдань, сфера стратегій. Складовими метакогнітивного контролю є метакогнітивні вміння, навички, які належать до свідомих процесів контролю пізнання – планування, використання стратегій та регуляції пізнання [240, с. 9–11]. Оцінювальний компонент інтелектуальної складової функціональної готовності виявляється через адекватну самооцінку зимівником своєї професійної підготовленості, своїх знань, відповідності результатів вирішення професійних завдань визначеним вимогам.

Особливості інтелектуальної складової у структурі психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у різних за віком груп ми

досліджували за допомогою методик щодо вивчення стилів мислення і розвитку уяви (Див. розділ 3.5).

В умовах маленького, практично замкнутого колективу, віддаленості від Батьківщини та під впливом екстремальних природних факторів незмірно велику роль у стресостійкості та ефективності виконання експедиційних завдань відіграють міжособистісні стосунки, що відображаються у *соціально-психологічній складовій функціональної готовності* у структурі психологічної готовності зимівників. Значення соціально-психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах відмічають також і інші автори досліджень діяльності полярників в Арктиці і Антарктиці: Л. Бахмутова [9, 11, 13]; Л. Висоцька [38]; С.-А. Мадяр, О. Ковалевська, Є. Моїсеєнко [139]; А. Матусов [152]; Є. Моїсеєнко [207]; Г. Пишнов [247]; Barbarito, Baldanza, Peri [332]; Bhargava, Mukerji, Sachdeva [333]; Domuschieva-Rogleva, Iancheva [338]; Leon, Sandal, Larsen [357] та ін.

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

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

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

Комунікативний компонент проявляється у комунікабельності, переконливості, володінні емпатією, вмінні підкорювати власні амбіції, повазі до колег, готовності до взаємодопомоги та ін. Важливе місце у комунікативному компоненті належить таким показникам спілкування, як психологічна сумісність, відданість обов'язку, єдність поглядів з колективом,

професійне товариство, повага до правил співжиття, здатність до спілкування навіть з малоприємними людьми.

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

Особливості дослідження соціально-психологічної складової готовності до життєдіяльності у зимівників різних вікових груп і в динаміці представлені нами у розділі 3.6 та 4.5.

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

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

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

При проведенні досліджень міжособистісної взаємодії серед зимівників українських антарктичних експедицій (УАЕ) було використано різні групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні.

Серед емпіричних методів було застосовано обсерваційні (спостереження та самоспостереження), експериментальні (формуючі експерименти), психодіагностичні (тести, анкети, опитувальники, інтерв'ю, бесіди), біографічний (вивчення анамнестичних даних життєвого та професійного становлення особистості, аналіз медичної та особової документації, характеристик). З групи методів обробки даних було використано кількісний (математична статистика; порівняння середніх значень за допомогою параметричних та непараметричних методів, кореляційний, порівняльний) та якісний (диференціювання матеріалу за віковими групами, лонгітюдний) аналіз. З групи інтерпретаційних – структурна та якісна інтерпретація характерних особливостей отриманих результатів аналізу та типів зв'язків між ними.

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

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

Оскільки структура особистості зимівника має складну ієрархічну будову, що формується на основі індивідуальних якостей та впливу відповідних соціальних умов, дослідження відбуваються згідно цих особливостями. В першу чергу, в межах особистої готовності, визначався функціональний тип нервової системи, що проявляється в особливостях темпераменту, як віддзеркалення властивостей вищої нервової діяльності [158, 186, 177]. Крім психофізіологічних основ, нами розглядалися

особливості мотивації зимівників до діяльності в умовах Антарктики та характеру, з ознаками проявів акцентуацій [167, 178, 187]. Також, в межах функціональної готовності, нами досліджувались особливості адаптаційної складової зимівників, когнітивні процеси інтелектуальної складової та компоненти соціально-психологічної складової [174, 199].

Починаючи з XVI Української антарктичної експедиції на станцію «Академік Вернадський», ми проводимо психологічні дослідження зимівників, згідно з визначеною нами структурою психологічної діяльності (див. розділ 2.5) за 6-ма параметрами, а саме:

- діагностика нейродинамічних і психофізіологічних властивостей особистості (вивчення властивостей темпераменту, особливостей вищої нервової діяльності);
- дослідження мотиваційної складової психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах;
- діагностика характерологічних особливостей та акцентуацій характеру;
- діагностика особливостей перебігу адаптаційних процесів та особистісних особливостей пристосування до умов життєдіяльності в Антарктиці;
- дослідження психічних пізнавальних процесів (мислення, уявлення, допитливість);
- визначення показників міжособистісних взаємин членів групи в умовах ізоляції (визначення способів виходу з конфліктних ситуацій, соціальний статус кожного учасника експедиції) та інших показників соціально обумовленої підструктури особистості (рівень самооцінки зимівника, переважаючі переконання тощо).

Перелік методик подано у таблиці 2.18.

Таблиця 2.18

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

| Складові психологічної готовності | Методики | Джерело |
|-----------------------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Психо-фізіологічна складова | тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (адаптовано А. Шмельовим) | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 10–14] |
| | методика діагностики темпераменту Я. Стреляу | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 64–74] |
| | тест темпераменту за В. Русаловим | М. Корольчук, В. Крайнюк [115, с. 481–487] |
| | методика «Формула темпераменту» за А. Беловим | С. Дмитрієва [69, с. 38–40] |
| | методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим | О. Мірошніченко [173, с. 75–77] |
| | методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева | О. Мірошніченко, Є. Моїсеєнко, В. Литвинов [202, с. 142–147] |
| | «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 100–103] |
| Мотиваційна складова | Діагностика спрямованості особистості Б. Басса | В. Мельников, [154, с. 101–105] |
| | Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної | Л. Орбан-Лембрик [233, с. 417–420] |
| | Діагностика ступеня задоволення основних потреб (за А. Маслоу) | І. Галян [47, с. 425–426] |
| | Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація О. Фанталової) | І. Галян [47, с. 429–431] |
| | Тест мотиваційної чутливості С. Рісса «Reiss Profile» | Інтернет джерело: http://alateya.com.ua |

Продовження таблиці 2.18

| 1 | 2 | 3 |
|---------------------------|---|--|
| Характерологічна складова | опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд | О. Мірошніченко [173, с. 141–147] |
| | методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда і С. Шмішека | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 49–54] |
| | методика визначення «типу особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса | О. Мірошніченко, Є. Моїсеєнко, В. Литвинов [202, с. 120–132] |
| | методика «Діагностика характерологічних особливостей особистості» Т. Маталіної | І. Бакліцький [7, с. 603–612] |
| | опитувальник МІНІ-МУЛЬТ (скорочений варіант Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника ММРІ), адаптований Ф. Березіним, М. Мірошниковим | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 18–26] |
| | Методика визначення акцентуацій характеру у працюючих в екстремальних умовах (авторська) | О. Мірошніченко [173, с. 137–143] |
| Адаптаційна складова | опитувальник «САН» (за А. Доскіним, Н. Лаврентьєвой, М. Мірошниковим) | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 91–92] |
| | методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 106–109] |
| | методика діагностики нервово-психічної напруги Т. Немчина | Т. Немчин [228, с. 124–129] |
| | діагностика рівня «емоційного вигорання» В. Бойка | М. Корольчук, В. Крайнюк [115, с. 428–434] |
| | методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «Прогноз» В. Бодрова | М. Корольчук, В. Крайнюк [115, с. 444–448] |
| Інтелектуальна складова | опитувальник «Стиль мислення» (за Р. Бремсоном, А. Харрісоном, адаптована А. Алексеєвим, Л. Громовою) | В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька та ін. [43, с. 97–109] |

Продовження таблиці 2.18

| 1 | 2 | 3 |
|--|--|--|
| | тест «Неіснуюча тварина» (за М. Дукаревич) | В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька та ін. [43, с. 148–153] |
| Соціально - психологі чна складова | анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу | розроблено нами, див. розд. 3.6 |
| | дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн | О. Мірошниченко, Є. Моїсеєнко, В. Литвинов [202, с. 204] |
| | діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної) | І. Баклицький [7, 613–619] |
| | діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі | О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. [110, с. 162–171] |
| | діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин («соціометрія») Дж. Морено | В. Волошина, Л. Долинська, С. Ставицька та ін. [43, с. 203–208] |

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

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

У таблиці 2.19 нами представлені показники рівнів готовності за шкалами методик: високий, достатній, задовільний, незадовільний.

Таблиця 2.19

Показники рівнів готовності за шкалами методик (у балах)

| Складові готовності | Методики | Шкали методик | Показники високого рівня | Показники достатнього рівня | Показники задовільного рівня | Показники незадов. рівня |
|---------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Психологічна складова | Г. Айзенка Я. Стреляу В. Русалова ВВНД | Показники властивостей НС | Ознаки сильної врівноваженої НС | Ознаки сильної нерівноваженої НС | Ознаки слабкої НС | - |
| Мотиваційна складова готовності | Б. Басса | Спрямованість на справу | 15-24 | 10-14 | 5-9 | 0-4 |
| | | Спрямованість на колектив | 15-24 | 10-14 | 5-9 | 0-4 |
| | | Спрямованість на себе | 15-24 | 10-14 | 5-9 | 0-4 |
| | О. Потьомкіної | Результат | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Праця | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Процес | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Свобода | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Альтруїзм | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Влада | 13-20 | 8-12 | 4-7 | 0-3 |
| | | Егоїзм | 0-7 | 8-12 | 13-16 | 17-20 |
| | Гроші | 0-7 | 8-12 | 13-16 | 17-20 | |
| | А. Маслоу | Базові потреби | 0-12 | 13-18 | 19-24 | 25-30 |
| | | Соціальні потреби | 19-30 | 13-18 | 7-12 | 0-6 |
| | | Пізнавальні потреби | 19-30 | 13-18 | 7-12 | 0-6 |
| | | Самоактуалізація | 19-30 | 13-18 | 7-12 | 0-6 |
| | С. Рісса | Духовний мотив | 15-24 | 10-14 | 5-9 | 0-4 |
| | | Соціальний мотив | 15-24 | 10-14 | 5-9 | 0-4 |
| Матеріальний мотив | | 0-9 | 10-14 | 15-19 | 20-24 | |
| Характерологічна складова | Н. Рейнвальд | Організованість | 13-20 | 9-12 | 5-8 | 0-4 |
| | | Працелюбність | 13-20 | 9-12 | 5-8 | 0-4 |
| | | Колективізм | 13-20 | 9-12 | 5-8 | 0-4 |

Продовження таблиці 2.19

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------|------------|----------------------------|-------|---------|---------|--------|
| Адаптаційна складова | САН | Самопочуття | 50-70 | 35-49 | 15-34 | 0-14 |
| | | Активність | 50-70 | 35-49 | 15-34 | 0-14 |
| | | Настрій | 50-70 | 35-49 | 15-34 | 0-14 |
| | Дж.Тейлора | Тривожність | 0-14 | 15-24 | 25-39 | 40-50 |
| | Т. Немчина | Нервово-психічна напруга | 30-40 | 41-50 | 51-70 | 71-90 |
| | В. Бойка | Напруження | 0-3,6 | 3,7-5,0 | 5,1-8,0 | 8,1-12 |
| | | Резистенція | 0-3,6 | 3,7-5,0 | 5,1-8,0 | 8,1-12 |
| | | Виснаження | 0-3,6 | 3,7-5,0 | 5,1-8,0 | 8,1-12 |
| | ПРОГНОЗ | Нервово-психічна стійкість | 0-6 | 7-13 | 14-28 | 29-33 |
| Соціально-психологічна складова | К. Томаса | Співпраця | 9-12 | 6-8 | 3-5 | 0-2 |
| | Т. Лірі | Дружелюбність | 9-12 | 5-8 | 0-4 | 13-16 |
| | | Альтруїзм | 9-12 | 5-8 | 0-4 | 13-16 |

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

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

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі нами обрано стратегію організації дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в екстремальних

умовах з позицій діяльнісного підходу, згідно з яким особливості психологічної готовності визначаються конкретним характером активності людини в умовах професійної діяльності. Що стосується критеріїв для визначення вікових груп досліджуваних, за основу взято соціально-психологічну теорію вікової періодизації К. Крутій, Л. Зданевич, що базується на теорії поколінь, згідно якої дорослі люди сучасності поділяються на вікові групи залежно від років народження: покоління, народжене після Другої світової війни у 1947–1967 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 46–64 років); покоління, народжене у 1968–1987 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 35–45 років); покоління, народжене у 1988–2000 рр. (у нашому дослідженні це зимівники 22–34 років).

2. Детально описано схему проведення психологічного дослідження готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики; визначено етапи психологічного дослідження (організаційно-пошуковий, пілотно-експериментальний, основний експериментальний, узагальнюючий); охарактеризовано вибірку дослідження (як в основному, так і в пілотному експерименті); представлено дані бази дослідження і хід проведення експерименту.

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

4. Теоретично обгрунтовано виділення психотипів особистості українського зимівника та розроблено методичне забезпечення їх визначення, що базується на діагностуванні переважаючих

психофізіологічних і мотиваційних складових особистості. Теоретично припустимими вважаємо існування 16-ти психотипів.

5. Створено функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, яка складається з методологічно-цільового, змістового, діагностично-порівняльного та рефлексивно-результативного блоків. Виділено структуру психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, охарактеризовано її блоки (особиста та функціональна готовність), її складові та компоненти.

6. Відповідно до визначеної функціонально-особистісної моделі та структури психологічної готовності підібрано та обґрунтовано використання методичного інструментарію щодо дослідження складових готовності в різних вікових категоріях досліджуваних.

Результати дослідження, які представлено в 2 розділі дисертації, знайшли відображення в таких публікаціях автора: 158, 167, 174, 177, 178, 186, 187, 192, 193, 195, 199.

РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ

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

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

- 1) тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (адаптовано А. Шмельовим) [110, с. 10–14];
- 2) методика діагностики темпераменту Я. Стреляу [110, с. 64–74];
- 3) тест темпераменту за В. Русаловим [115, с. 481–487];
- 4) методика «Формула темпераменту» за А. Беловим [69, с. 73–75];
- 5) методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим [173, с. 75–77];
- 6) методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева [202, с. 142–147];
- 7) «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера [110, с. 100–103];
- 8) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (тест К. Томаса) [7, с. 613–619].

Вибірка становить 71 особу – це зимівники вікових меж 22–64 рр., серед них 2 жінки, 69 чоловіків, дослідження проводилося протягом 2011–2021 рр., в експерименті брали участь учасники 16–25 УАЕ.

Дослідження цієї вибірки зимівників проводилось по чотири рази за зимівлю: напередодні зимівлі (в період відбору кандидатів), через 3 місяці після початку експедиції (у перший період адаптації), через півроку (найбільш складний період адаптації – середина полярної зими), в кінці

зимівлі. Після проведення 5-ти означених вище методик (тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ, методика діагностики темпераменту Я. Стреляу, тест темпераменту за В. Русаловим, методика «Формула темпераменту» за А. Беловим, методика визначення типів темпераменту за Н. Обозовим, методика «Властивості вищої нервової діяльності» Інституту В. М. Бехтерева) ми, за сукупністю показників всіх методик, визначали темперамент досліджуваних.

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

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

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

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

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

Меланхолік відрізняється великою витримкою, але повільним входженням в роботу, його працездатність вища в середині або в кінці роботи, а не на початку. Люди з таким типом темпераменту придатні для конвеєрних робіт, що характеризуються досить однотипними дрібними операціями протягом робочого дня. Такою є робота бухгалтера, бібліотекаря. Меланхолік, з точки зору сили (працездатності нервової системи) – найбільш «програшний» тип темпераменту, хоча він, на відміну від «сильних типів», має чутливість до всього, що діється навколо нього. Його характеризує низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики й мови, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів при слабкому їх вираженні. В екстремальних умовах – підвищена до хворобливості емоційна вразливість, замкнутість і відчуженість, схильність

до тяжких внутрішніх переживань навіть незначних життєвих обставин, тому серед зимівників, яким доводиться працювати в екстремальних умовах, відсоток меланхоліків найменший – 2,8 % (2 особи з 71).

Дані дослідження темпераменту зимівників за 10 років досліджень представлено у таблиці 3.1 та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1

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

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

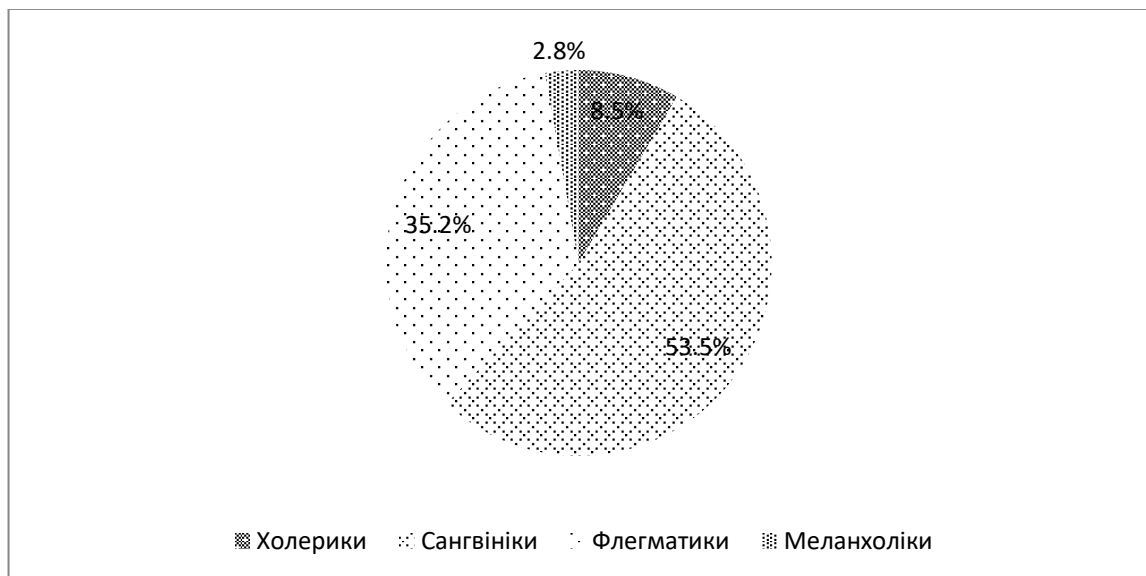


Рис.3.1. Представлення різних груп зимівників за темпераментом

Як бачимо, більше половини зимівників за 10 років досліджень мають ознаки сангвінічного темпераменту (53,5 %), а найменше представлені у вибірці зимівників особи з меланхолічним темпераментом (2,8 %). Також значну частку – більше третини осіб – становлять представники флегматичного темпераменту (35,2 %). Холеричний темперамент представлений незначною мірою (8,5 %). Представників меланхолічного типу темпераменту – всього двоє серед учасників експедицій за весь

досліджуваний період. Це свідчення того, що представникам цього темпераменту не притаманна схильність до далеких мандрів, важкою для них є адаптація до екстремальних умов, а життєдіяльність в умовах Антарктики потребує особливо ретельної підготовки.

Для порівняння з показниками інших людей, які не працюють в екстремальних умовах, ми провели, протягом 2011–2020 рр., аналогічне дослідження, використовуючи той самий комплекс методик серед студентів магістратури (стаціонарної та заочної форм навчання) Житомирського державного університету імені Івана Франка, вчителів загальноосвітніх шкіл м. Житомира, працівників Міжнародної антинаркологічної асоціації: загальна кількість досліджуваних – 767 осіб (37 чоловіків, 440 жінок, вікові межі 21–56 рр.) Дані дослідження представлені у таблиці 3.2 та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.2

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

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

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

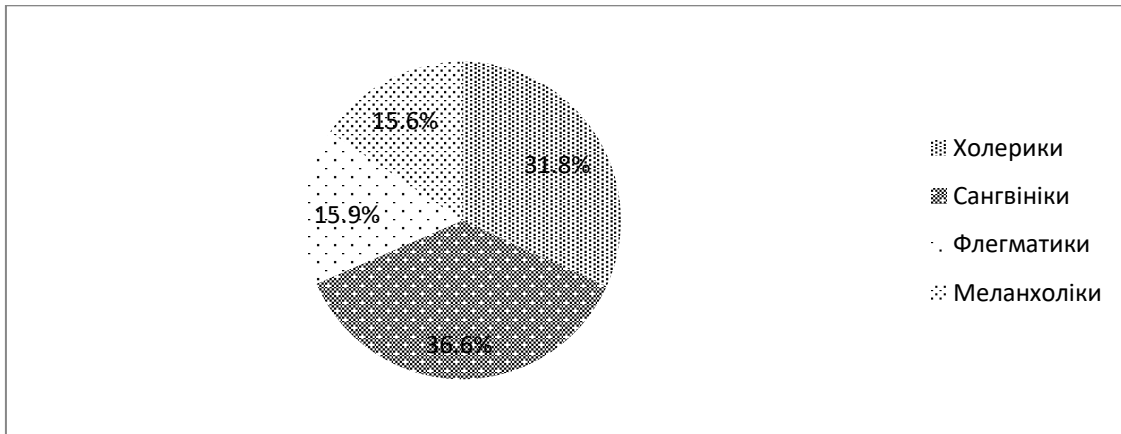


Рис. 3.2. Представленість осіб різних темпераментів у представників студентів заочної форми навчання та вчителів шкіл (2011–2020 рр.)

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

Як представлені особи різних темпераментів у вікових групах зимівників, можемо побачити з наступного демонстраційного матеріалу. Дані про представленість осіб з ознаками різних типів темпераментів в означених вікових групах надано в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Представленість осіб різних типів темпераментів у вікових групах

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

Розглянемо представлений матеріал більш детально, за віковими групами зимівників. У таблиці 3.4 та на рисунку 3.3 продемонстровано

представленість осіб різного темпераменту у старшій віковій групі зимівників (46–64 рр.).

Таблиця 3.4

Представленість осіб різних типів темпераментів у старшій віковій групі

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

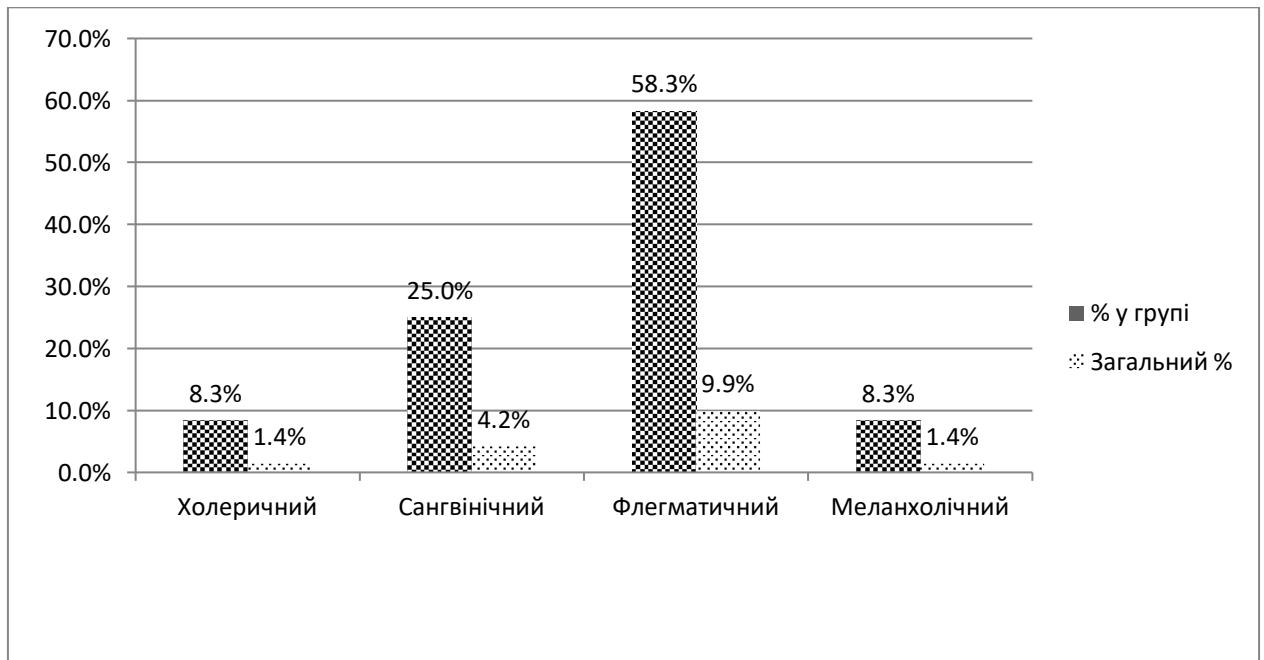


Рис. 3.3. Представленість осіб різних типів темпераментів у старшій віковій групі

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

У наступних таблиці та рисунку продемонстровано представленість осіб з різними типами темпераментів у середній віковій групі (Див. табл. 3.5 та рис. 3.4). Це зимівники віком 35–45 рр.

Таблиця 3.5

Представленість осіб різних типів темпераментів у середній віковій групі

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

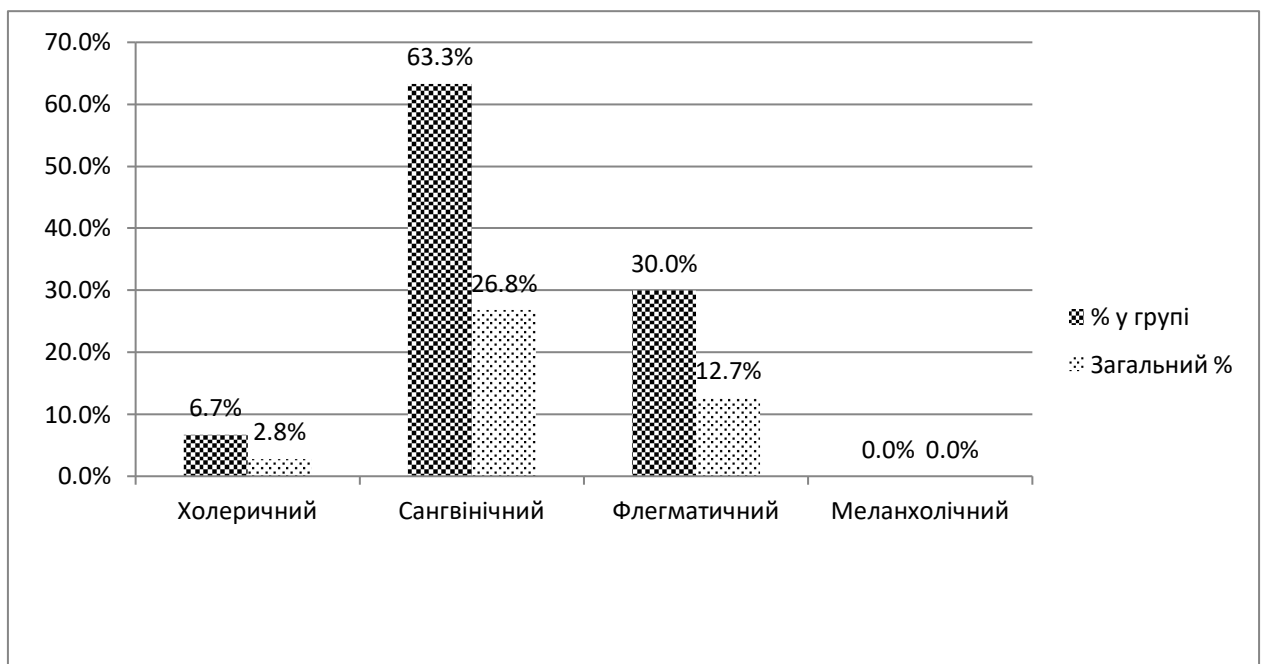


Рис. 3.4. Представленість осіб різних типів темпераментів у середній віковій групі

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

У наступних таблиці та рисунку представляємо результати нашого дослідження темпераменту у представників молодшої вікової групи (особи 22–34 рр.). (Див. табл. 3.6 та рис. 3.5)

Таблиця 3.6

Представленість осіб різних типів темпераментів у молодшій віковій групі

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

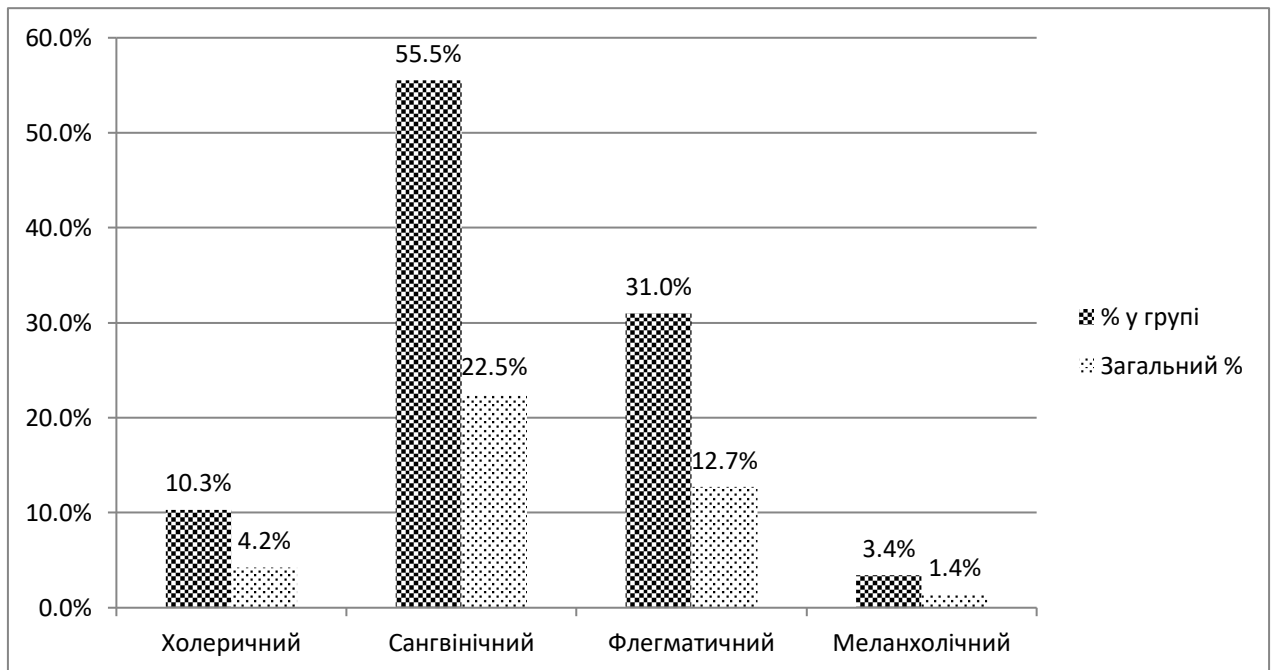


Рис. 3.5. Представленість осіб різних типів темпераментів у молодшій віковій групі

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

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

Тривожність розрізняють як властивість особистості і як стан. Перша визначається особливостями нервової системи і тривалим неблагополуччям в спілкуванні. Друга (стан особистості) – це реактивна (або ситуативна) тривожність, занепокоєння, пов'язане з конкретною ситуацією. Дослідження, однак, показують, що тривожність, яка виникає в результаті емоційного неблагополуччя в значущій сфері спілкування, може породжувати загальну тривожність, поширюється і на інші сфери спілкування, перетворюючись при цьому у властивість особистості.

Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, проведене нами з зимівниками за допомогою методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, виявили результати, представлені в таблиці 3.7 та на рисунках 3.6 та 3.7.

Таблиця 3.7

Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів

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

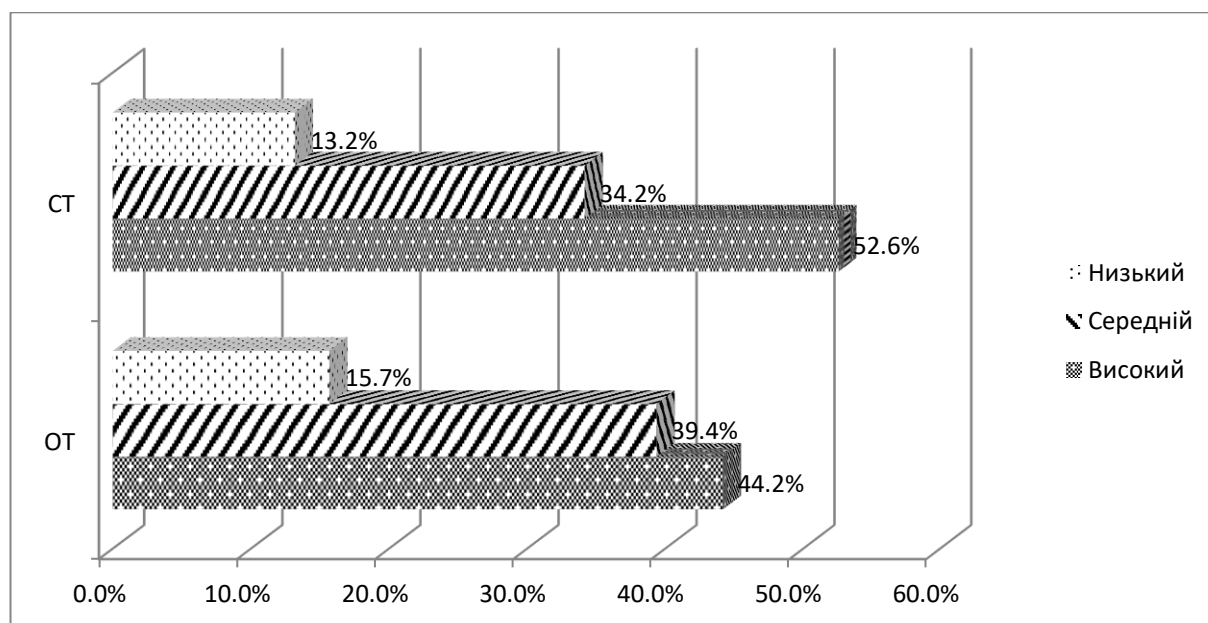


Рис. 3.6. Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного темпераменту

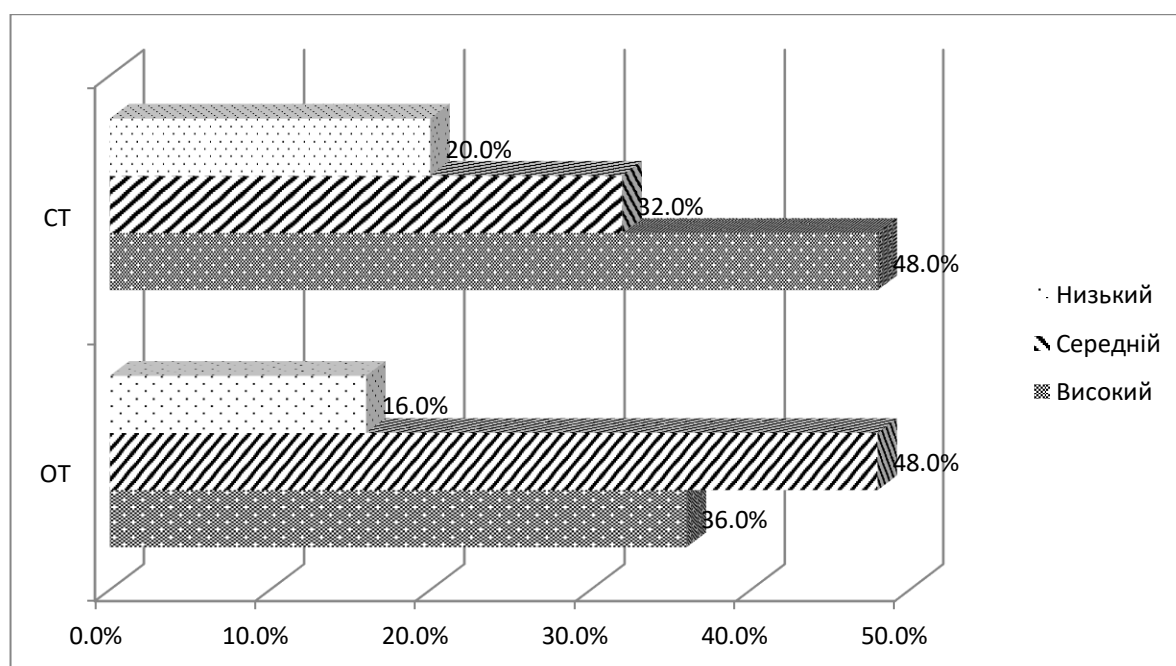


Рис. 3.7. Рівні ситуативної та особистісної тривожності у представників флегматичного темпераменту

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

Як бачимо, дослідження виявили дещо вищий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної, у сангвініків порівнянно з флегматиками.

Так, високий рівень ситуативної тривожності на початку експедиції мають 52,6 % представників сангвінічного темпераменту і 48,0 % зимівників з флегматичним темпераментом. Високий рівень особистої тривожності притаманний 44,2 % представників сангвінічного темпераменту і 36,0 % флегматичного. Про те, як рівень тривожності у представників даних темпераментів змінюється протягом зимівлі, подивимося далі.

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

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

- «інтелектуал» (ерудит, обізнана людина, любить отримувати нову інформацію, здатна подавати нові цікаві ідеї);
- «душевна людина» (добра, чуйна, в складних життєвих ситуаціях на неї завжди можна покластися, чесна, порядна);
- «оптиміст» (людина з гумором, життєлюбна, не сумує сама і не дає нудьгувати іншим, вміє підбадьорити, розрядити напругу в колективі);
- «організатор» (володіє прийомами організатора, вміє подати ініціативу, залучити до якої-небудь справи, вести за собою);
- «ділова людина» (чудово знає свою справу, не витрачає часу на непотрібні розмови, не втручається в справи інших).

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

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

Ми провели діагностування представників двох найбільш представлених типів темпераменту – сангвініків і флегматиків у членів 10-ти УАЕ в 2011–2020 рр. (всього 63 особи: 38 сангвінічного темпераменту, 25 – флегматичного). Дослідження виходу з конфліктної ситуації, проведене із зимівниками за допомогою означеної методики, виявили результати, представлені в таблиці та на рисунку. У даних таблиці 3.8 та на рисунку 3.8 представлено результати дослідження, де у відсотках показано кількість випробовуваних (залежно від темпераменту), що надають перевагу різним способам виходу з конфлікту.

Таблиця 3.8

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

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

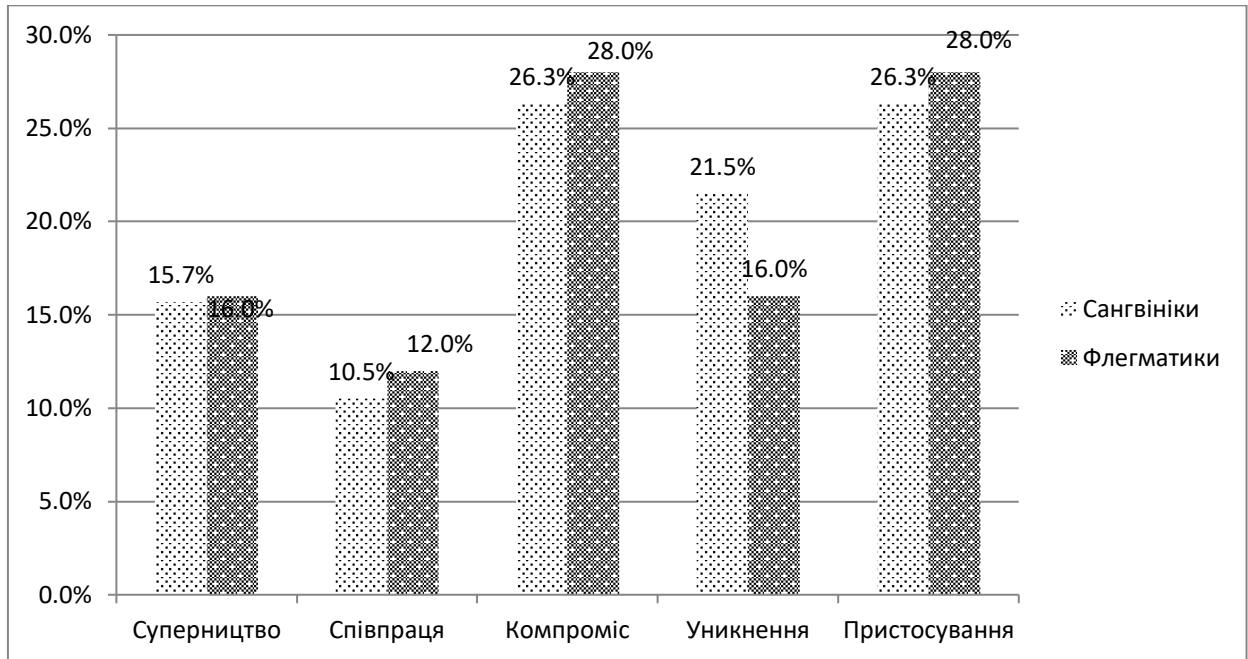


Рис. 3.8. Порівняльний аналіз способів виходу з конфлікту у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів (1 зріз)

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

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

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

- 1) Діагностика спрямованості особистості Б. Басса [154, с. 101–105];
- 2) Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної [233, с. 417–420];
- 3) Діагностика ступеня задоволення основних потреб (за А. Маслоу), [47, с. 425–426];
- 4) Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація О. Фанталової), [47, с. 429–431];
- 5) Тест мотиваційної чутливості С. Пісса «Reiss Profile» (URL: <http://alateya.com.ua>).

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

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

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

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

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

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

В таблиці 3.9 подано показники відповідних видів спрямованості особистості у зимівників різних вікових груп.

Таблиця 3.9

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

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

Ті самі дані відображено на рисунку 3.9.

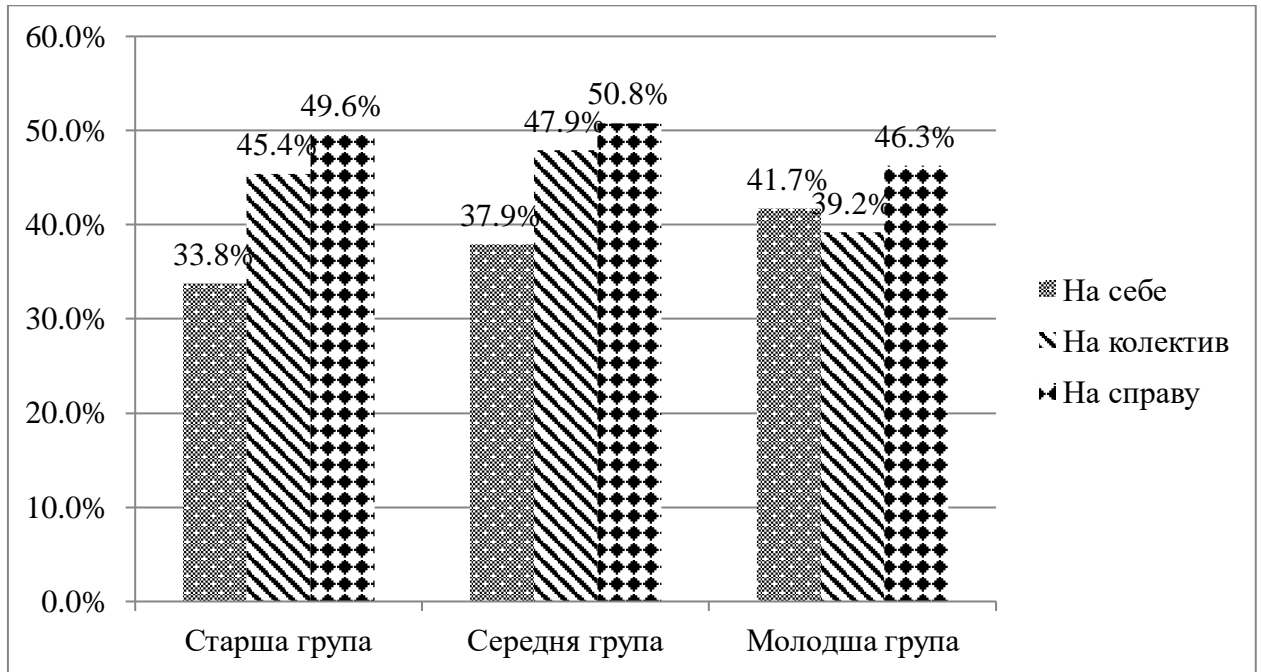


Рис. 3.9. Результати дослідження спрямованості особистості (за методикою Б. Басса) у зимівників різних вікових груп

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

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

У молодшій віковій групі (29 осіб віком від 22-х до 34-х років) перевага надається також спрямованості на справу, проте на друге місце виходить спрямованість на себе, а на останньому місці – на колектив. Показники

спрямованості на себе і на справу знаходяться на середньому рівні, а показник спрямованості на колектив – на рівні нижче середнього. Це свідчить, на нашу думку, що у представників молодого покоління більш яскраво виражені індивідуальність, егоїзм молодості, бажання бути оригінальними, неповторними. Відіграє свою роль і вплив соціальних змін у суспільстві: адже більшою мірою, ніж раніше, у сучасному соціумі розвивається індивідуалізм, підприємливість, індивідуальна діяльність. Динаміку показників спрямованості за методикою Б. Басса буде представлено у наступному розділі.

На наступному етапі роботи, проведеному за методикою О. Потьомкіної, досліджувалися особливості соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері. Результати її проведення свідчать про наявність та переважання таких установок особистості, які спонукають учасників українських антарктичних експедицій до діяльності в екстремальних умовах.

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

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

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

3. *Орієнтація на процес.* Зазвичай, люди, більш орієнтовані на процес, менше замислюються над досягненням результату, їхня процесуальна спрямованість перешкоджає результативності; ними більше рухає інтерес до

справи, однак для досягнення результату необхідно багато рутинної роботи, негативне ставлення до якої вони не можуть подолати.

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

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

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

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

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

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

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

Результати дослідження за допомогою цієї методики (1 зріз) представлено у таблиці 3.10 та на рисунку 3.10.

Таблиця 3.10

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

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

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

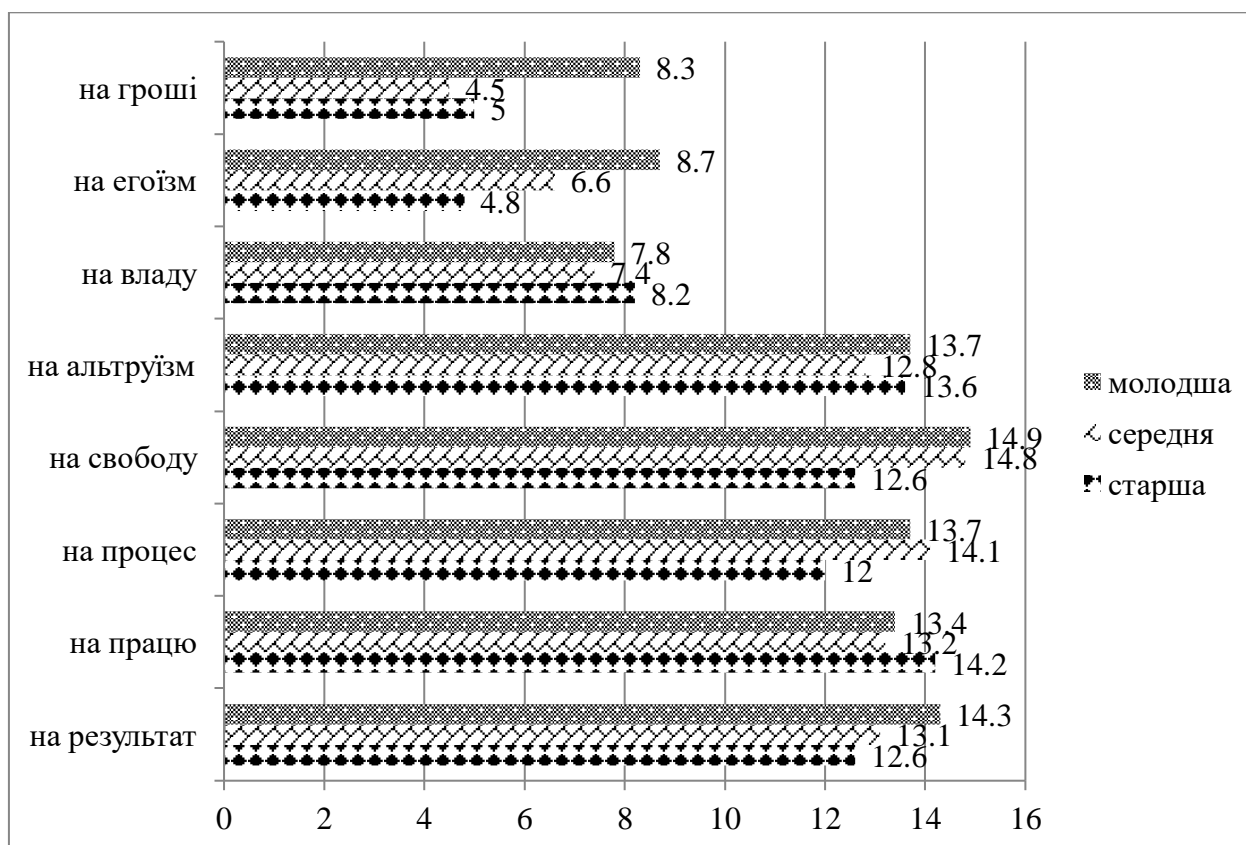


Рис. 3.10. Результати дослідження соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (за методикою О. Потьомкіної) у представників різних вікових груп

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

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

У представників молодшої групи найбільший відсоток мають

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

Динаміку показників за методикою О. Потьомкіної (через пів року) буде представлено у розділі 4.

Наступна методика, за допомогою якої ми досліджували мотиваційну складову готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики, була «Діагностика значимості потреб особистості». Її метою було визначити значимість для зимівників основних потреб особистості, спираючись на «піраміду потреб» А. Маслоу. Вона була адаптована і скорочена нами, згідно з теоретичним обґрунтуванням виділення основних особистісних потреб у працюючих в екстремальних умовах та апробації на досліджуваних шести УАЕ. Кількість досліджуваних – 71 особа, вік – 22–64 рр.

Досліджуваним пропонувалось порівняти твердження (список з 12 тверджень надається), кожне з яких означає одну із загальнолюдських потреб. Порівняти ці твердження попарно між собою необхідно попарно, відзначивши це на спеціальному бланку (матриці). (Див. рис. 3.11).

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

Рис. 3.11. Матриця порівняння тверджень за методикою А. Маслоу

Порівняння в матриці відбувається на підставі того, що представлені в цьому списку потреби мають для досліджуваного різну значимість, різний

ступінь привабливості. Зимівник вибирає з двох потреб ту, яка здається йому більш важливою в цій парі.

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

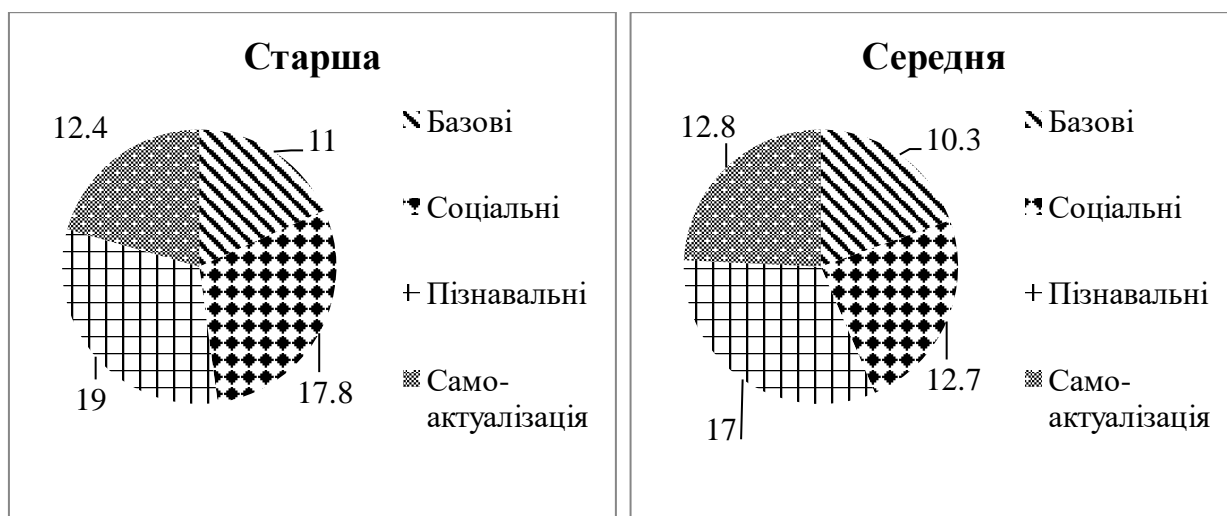
Представляємо результати методики, проведення в десяти УАЕ у 2011–2021 рр. (Див. табл. 3.11 та рис. 3.12)

Таблиця 3.11

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

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

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



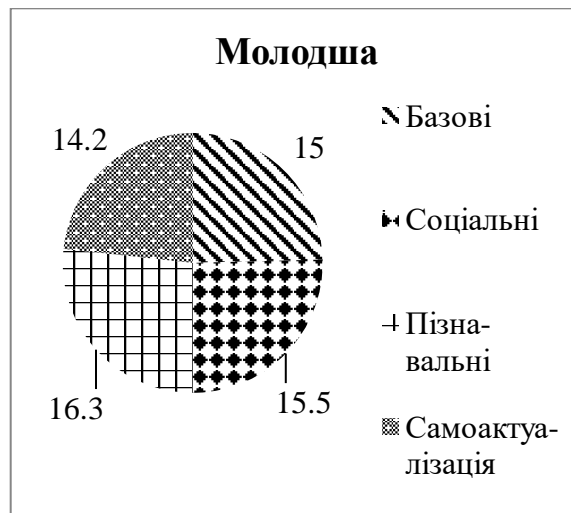


Рис. 3.12. Розподіл основних потреб за методикою «Діагностика значимості потреб особистості» у представників різних вікових груп

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

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

У представників молодшої вікової групи перше місце серед основних потреб займає також потреба у пізнанні. Зрозуміло, що ця потреба є однією з рушійних потреб щодо участі в антарктичних експедиціях в усіх вікових групах українських зимівників. Проте на другому місці в молодшій групі – соціальні та базові (матеріальні) потреби. Те, що матеріальні потреби в молодшій групі мають важливе значення в мотивації, пояснюється тим фактом, що багато хто з зимівників цієї вікової групи нещодавно створили власну сім'ю, або перебувають «на порозі» її створення, і, звичайно,

опікуються її матеріальним забезпеченням. А процес самоактуалізації знаходиться у віковому аспекті ще попереду.

Динамічні мотиваційні процеси досліджувались нами протягом експедиційного року. Результати даної методики, проведеної нами через півроку після початку експедицій, будуть представлені у наступному розділі дослідження.

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

Методика застосовувалась нами в кожній УАЕ один раз за рік (всього 10 УАЕ), на етапі відбору кандидатів в експедицію.

Результати загального рейтингу цінностей українських зимівників, а також їх вікових відмінностей представляємо у таблиці 3.12.

Проаналізувавши одержані дані, робимо висновки, що для зимівників основними цінностями є такі загальнолюдські цінності, як здоров'я, щасливе сімейне життя, любов. Вони – на перших трьох місцях у рейтингах усіх вікових груп. До першої половини списку цінностей (до 6-го у рейтингу) у всіх вікових групах відноситься свобода; у старшій віковій групі – матеріально забезпечене життя і впевненість; середній – наявність хороших і вірних друзів та пізнання; у молодшій – також наявність хороших і вірних друзів, пізнання і впевненість.

Таблиця 3.12

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

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

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

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

П'ята методика, яку ми використали в блоку методик щодо мотиваційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики,

– Тест мотиваційної чутливості Стівена Рісса (Мотиваційний тест С. Рісса «Reiss Profile»). На думку автора, ієрархія бажань становить мотиваційну сферу особистості, яка є рушійною силою діяльності людини. С. Рісс виділив 16 основних, базових бажань і 32 мотивуючі фактори – бажання мотивації до нього та від нього. Наприклад, фактор «Соціальний контакт»: люди, мотивовані до цього фактора, будуть намагатися перебувати з людьми якомога більше, спілкуватися з іншими; проте як люди, вмотивовані від соціальних контактів, будуть надавати перевагу самотності і уникати галасливих компаній.

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

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

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

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

Допитливість – це бажання вчитися. Задоволення цього бажання призводить до відчуття вражаючого захоплення, а неможливість задоволення викликає до життя потяг докопатися до істини. Допитливість асоціюється з інтелектуальним стилем життя, трохи менше – з бажанням мандрувати і

досліджувати себе. Люди з сильно розвинутою допитливістю звертають увагу на логіку й істинність інтелектуальних аргументів.

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

Порядок – це бажання все організувати. Задоволення цього бажання надає відчуття стабільності, незадоволення – викликає відчуття, що все нестабільно, невідконтрольно. Прагнення до порядку мотивує людину все планувати, організувати, розписувати в розкладах.

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

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

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

Соціальні контакти – це бажання взаємодії з іншими людьми. Задоволення його викликає приємні відчуття, зворотне – відчуття самотності. Соціальні контакти – це, перш за все, бажання соціальної активності. Цей мотив також асоціюється з бажанням мати друзів.

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

Становище у суспільстві – це бажання престижу. Задоволення його приносить відчуття власної вагомості, тоді як незадоволення його – відчуття

власної незахищеності. Становище у суспільстві стосується насамперед місця в суспільстві та багатства, менше – слави, уваги, репутації.

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

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

Насичення – це бажання вживати їжу. Задоволення цього бажання веде до відчуття ситості, зворотне – відчуття голоду.

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

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

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

Всього ми визначили 3 основні мотиви життєдіяльності, представлені у методиці С. Рісса (об'єднавши за смыслом виділені автором мотивації): матеріальний, соціальний та духовний. Розподіл шкал за основними мотивами представлено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Розподіл шкал методики С. Рісса за основними мотивами життєдіяльності

| Шкали | Бали | Шкали | Бали | Шкали | Бали |
|-----------------------|------|-------------------------|------|---------------------------|------|
| Незалежність | | Влада | | Збереження | |
| Допитливість | | Прийняття | | Спокій | |
| Честь | | Порядок | | Романтичні стосунки | |
| Ідеалізм | | Соціальний контакт | | Насичення | |
| Сімейні цінності | | Прагнення змагань | | Фізична активність | |
| | | Суспільне становище | | | |
| Духовний мотив | | Соціальний мотив | | Матеріальний мотив | |

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

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

Проаналізувавши отримані результати, робимо висновки, представлені у таблиці 3.14 та рисунку 3.13.

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

Таблиця 3.14

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

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

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

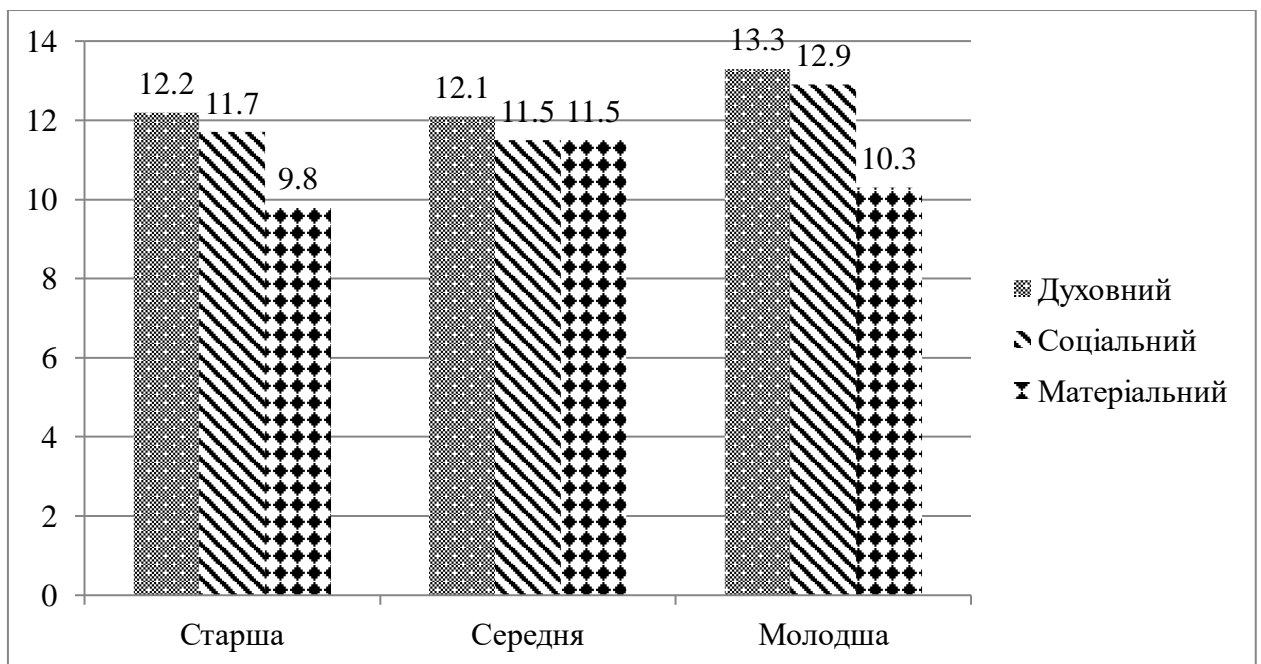


Рис. 3.13. Розподіл основних мотивів життєдіяльності у зимівників різних вікових груп (за методикою С. Рісса)

На другому місці знаходиться соціальний мотив – бажання влади, сприйняття в суспільстві, прагнення порядку, соціального контакту і змагань. З наших співбесід із зимівниками ми знаємо, що для багатьох з них дуже важливим є бажання довести собі та іншим членам суспільства свою причетність до соціальних подій, власну значимість, відчувати потребу у собі

суспільства. На третьому місці знаходиться матеріальний мотив – збереження, насичення, власний спокій, романтичні стосунки, фізична активність. Це все стосується задоволення особистих потреб. Для представників середньої вікової групи цей мотив – на другій позиції разом з соціальним мотивом.

Динаміку змін у зимівників (другій зріз дослідження) буде представлено у наступному розділі.

Отже, для того, щоб діагностувати мотиваційно-вольову сферу українського зимівника, ми проводили з досліджуваними комплекс методик, описаних у цій частині розділу. Отримані результати методик були підтверджені шляхом застосування психологічного спостереження і допоміжного методу – бесіди, які проводилися з досліджуваними. Застосування цих методів забезпечили надійність і валідність нашого дослідження.

Для того, щоб зробити висновки щодо надання зимівниками переваг у мотивації до життєдіяльності в умовах Антарктики, дані, отримані за різними методиками, було приведено до однакових максимально можливих показників (24 бали). Таким чином, «сірі» бали досліджень за всіма методиками, що проводилися, було переведено в 24-бальну систему оцінювання, де показники від 0 до 6 вважаємо низькими, від 7 до 10 нижче середнього, від 11 до 14 – середніми, від 15 до 18 – вище середнього, від 19 до 24 – високими. Далі дані досліджень за всіма методиками додавались, підраховувався середній бал за різними видами мотивації і визначався провідний вид мотивації: професійно-результативний, пізнавальний, соціальний, базовий (матеріальний). Це представлено у табл. 3.15 та на рис. 3.14.

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

Таблиця 3.15

Співвіднесення груп зимівників за провідною мотивацією (10 років досліджень)

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

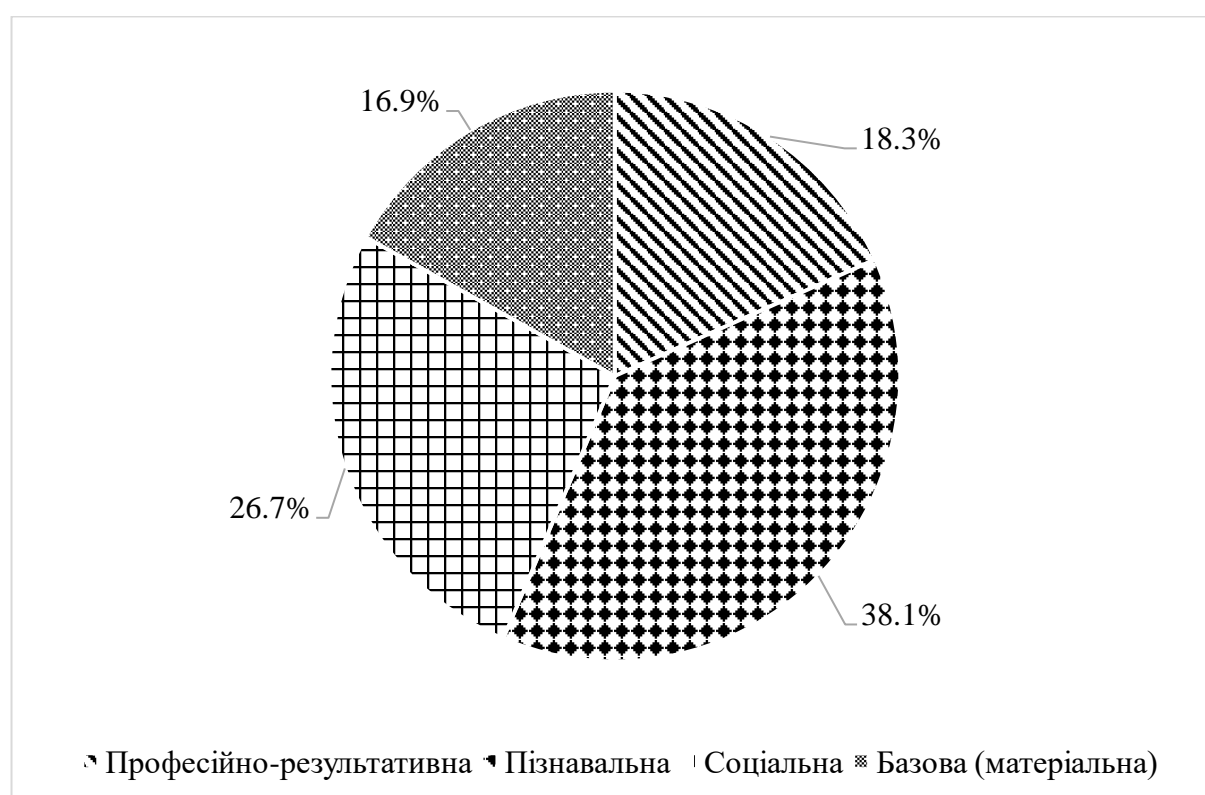


Рис. 3.14. Співвіднесення груп зимівників за провідною мотивацією (10 років досліджень)

Продемонструємо, як це представлено у різних вікових групах зимівників, з якими ми проводили дослідження за цією методикою протягом 10-ти років. Переважаючу наявність видів мотивації у зимівників різних вікових груп представлено в табл. 3.16.

Таблиця 3.16

Представленість осіб з різними видами мотивації у вікових групах

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

Як бачимо, представленість видів мотивації у вікових групах є різною. Розглянемо дані за віковими групами більш детально. (Див. табл. 3.17 і рис. 3.15).

Таблиця 3.17

Представленість осіб з різними видами мотивації у старшій групі

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

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

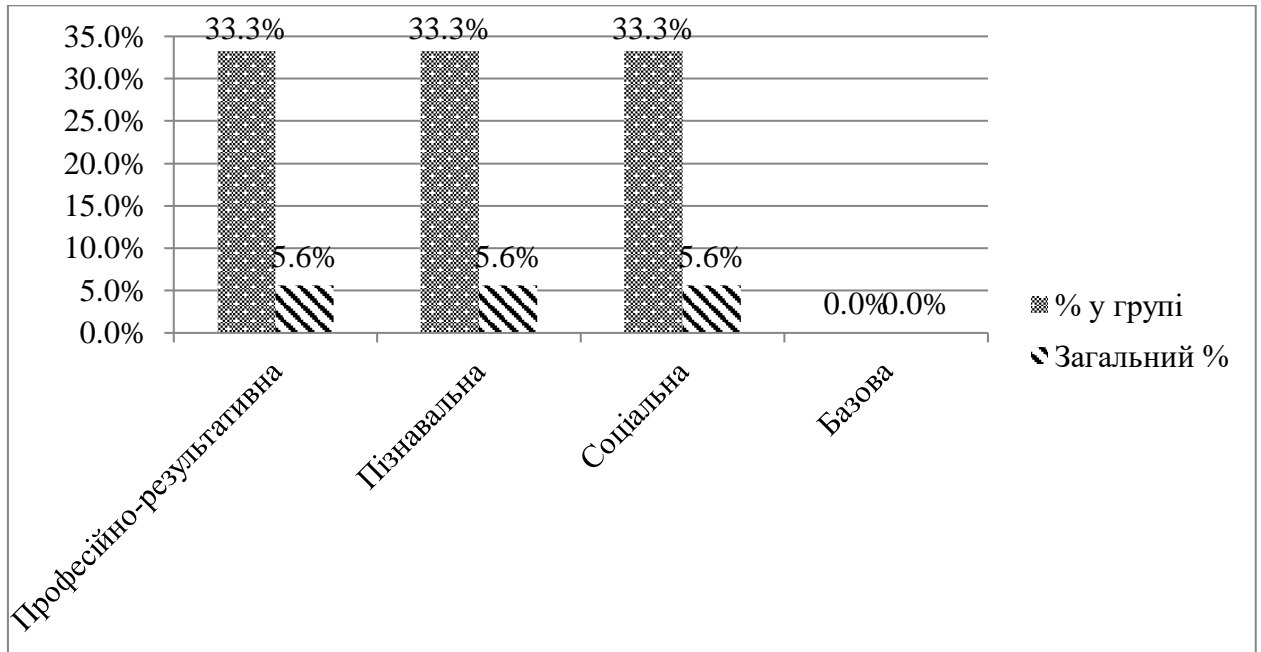


Рис. 3. 15. Представленість осіб з різними видами мотивації у старшій віковій групі

Проаналізуємо, як представлено розподіл за видами мотивації у зимівників середньої вікової групи. (Див. табл. 3.18 і рис. 3.16)

Таблиця 3.18

Представленість осіб з різними видами мотивації у середній віковій групі

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

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

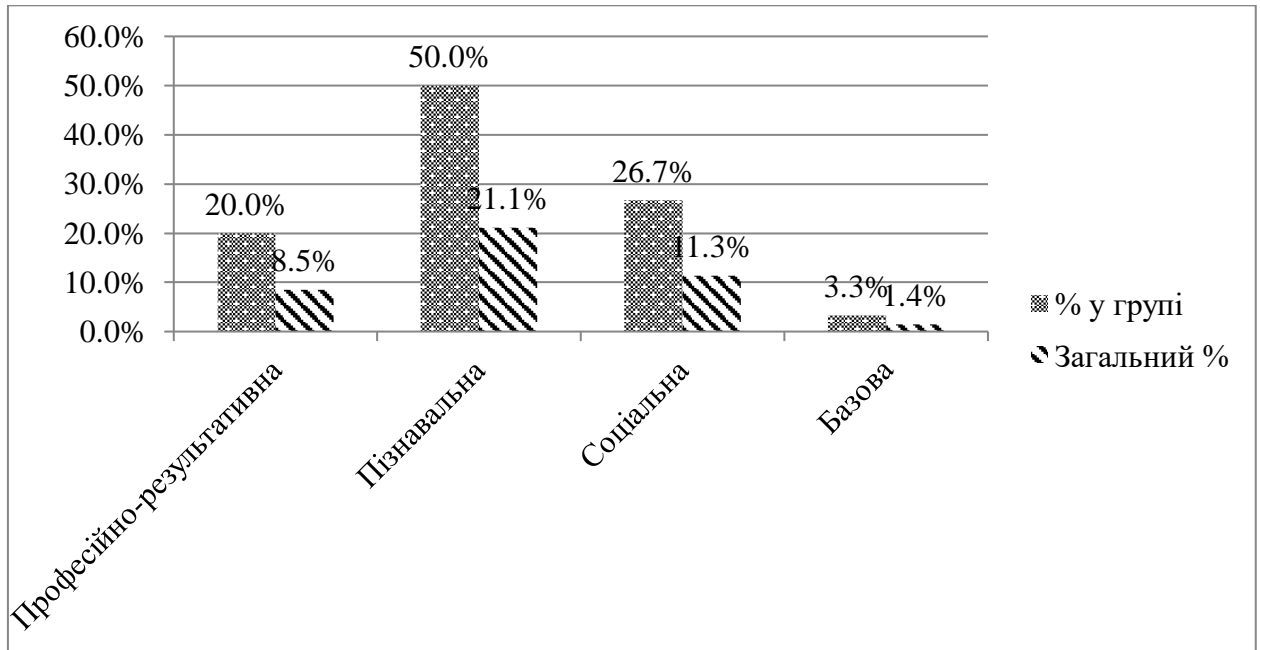


Рис. 3.16. Представленість осіб з різними видами мотивації у середній віковій групі

Проаналізуємо представленість осіб з різними видами мотивації у зимівників молодшої вікової групи. (Див. табл. 3.19 і рис. 3.17)

Таблиця 3.19

Представленість осіб з різними видами мотивації у молодшій віковій групі

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

Проаналізувавши дані, отримані у представників молодшої вікової групи, можемо стверджувати, що у них найбільш представленим є базовий (матеріальний) вид мотивації. Вважаємо це прикметою часу – бажання мати пристойну матеріальну винагороду, працюючи в складних, екстремальних умовах. Не слід забувати також, що у багатьох представників молодого

покоління не так давно створені сім'ї і є маленькі діти, матеріальні здобутки необхідні для їх утримання.

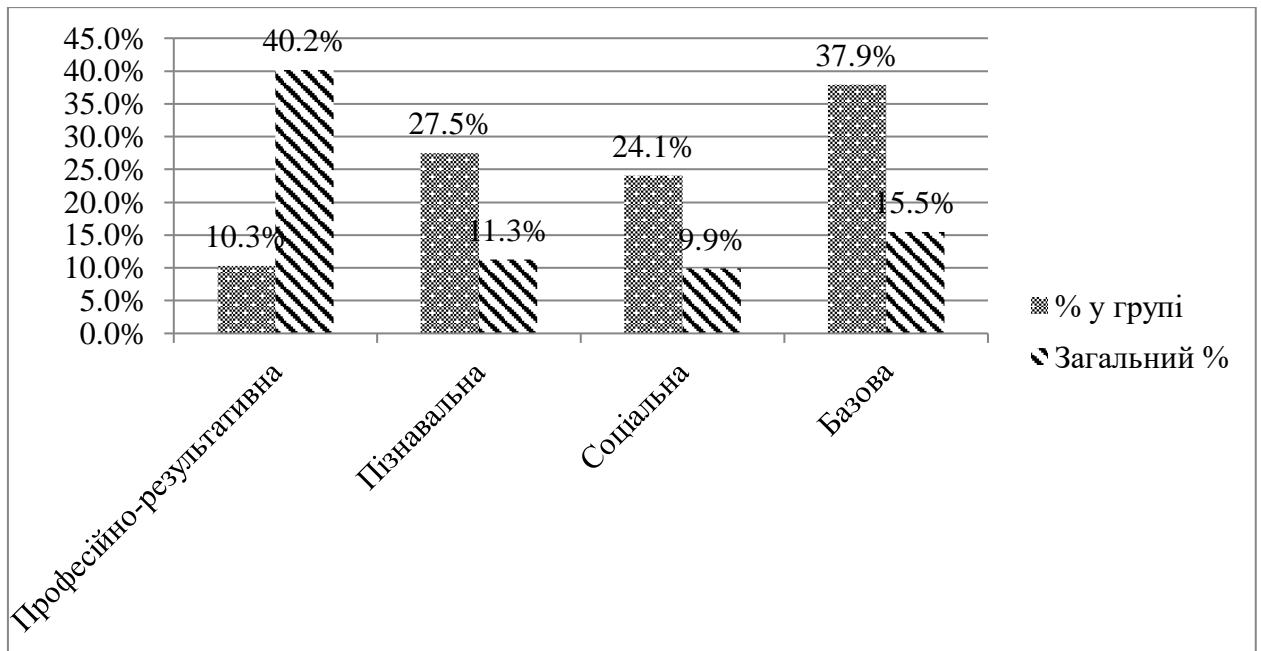


Рис. 3.17. Представленість осіб з різними видами мотивації у молодшій віковій групі

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

Таким чином, можна стверджувати, що українські зимівники в цілому готові до життєдіяльності на антарктичній станції (в особистісному аспекті), мають відмінності у сферах спрямованості та установках на діяльність в різних вікових групах, що створює своєрідне поєднання індивідуальності молодості, активності дорослості та зваженості зрілості.

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

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

- 1) опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд [173, с. 83–89];
- 2) методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда і С. Шмішека [110, с. 49–54];
- 3) методика визначення «типу особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса [202, с. 120–132];
- 4) методика «Діагностика характерологічних особливостей особистості» Т. Маталіної [7, 603–612];
- 5) опитувальник МІНІ-МУЛЬТ (скорочений варіант Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника ММРІ), адаптований Ф. Березіним, М. Мірошниковим [110, с. 18–26].

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

У ході виконання цієї методики досліджуваним пропонувалося дати відповідь на 80 запитань тесту: «так (+)», «ні (-)» або «не знаю» (0). Відповіді необхідно було проставити у бланку, враховуючи такий факт: уявляючи поведінку в тій чи іншій ситуації, бажано згадати свою поведінку не тільки у

дорослому житті, а й під час навчання у школі, інституті. Максимальна кількість набраних балів за кожним показником – 20. Рівень розвитку якостей можна визначити як: високий – 17–20; вище середнього – 13–16; середній – 9–12; нижче середнього – 5–8; низький – 0–4.

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

Перша шкала – організованість – включає запитання про рівень потреби спрямовувати свої інтереси на реалізацію цілей, на досягнення ефективності діяльності, про схильність організовувати режим дня, робоче місце, про легкість (труднощі) своєчасного перемикавання з одного виду діяльності на інший, про схильність планувати працю та відпочинок. Вважаємо, що в умовах обмеженого простору антарктичної станції і щільного графіка роботи така риса особистості є дуже важливою задля ефективності діяльності.

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

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

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

Представляємо результати дослідження, проведеного за допомогою методики «ОПКД» Н. Рейнвальд із зимівниками різних вікових груп за період з 2011 по 2020 рр. (загальна кількість досліджуваних – 71 ос.). Результати першого зрізу, який проводився на початку експедицій (квітень відповідного року експедиції) представлено у таблиці 3.20 та на рисунку 3.18.

Таблиця 3.20

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

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

Як бачимо, найбільш високий загальний показник розвитку особистісних якостей характеру, що досліджуються цією методикою, є у представників старшого покоління (46-64 рр.), а найменші – у представників молодшого покоління. Хоча більшість середніх показників майже по всіх шкалах перебувають у межах «вище середнього», що свідчить про хороший рівень розвитку якостей, які сприяють ефективності діяльності в умовах антарктичної станції.

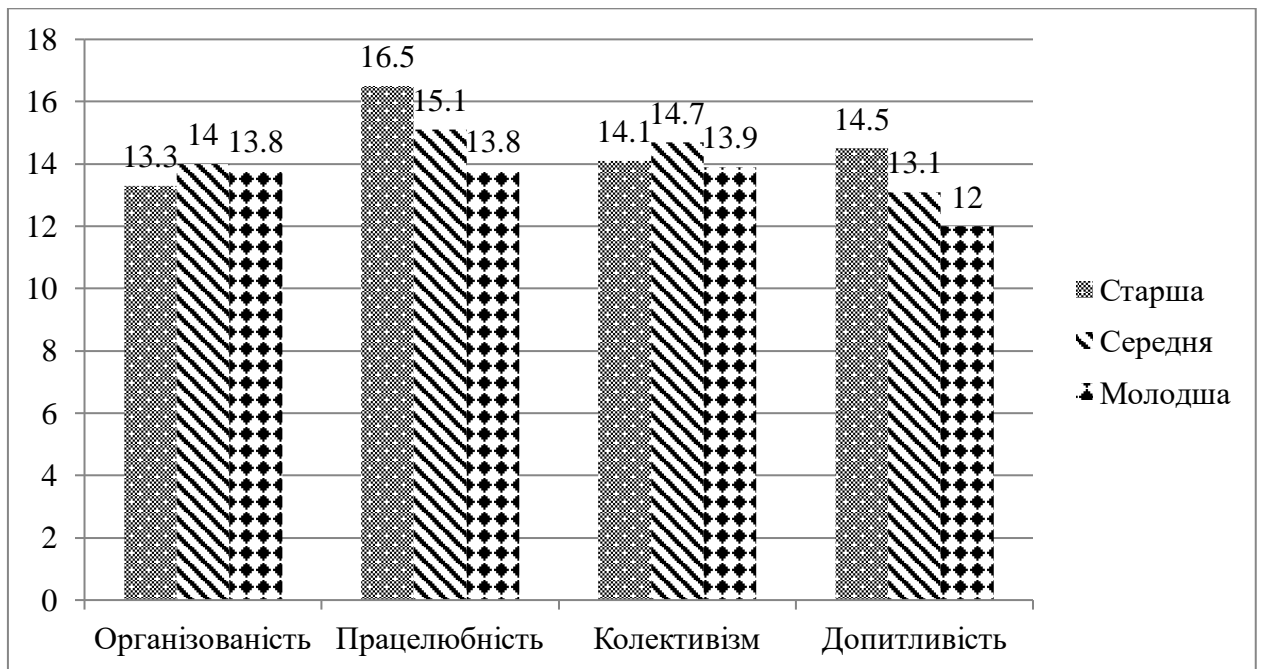


Рис. 3.18. Середні показники якостей характеру у зимівників різних вікових груп (за методикою Н. Рейнвальд)

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

Другий зріз цієї методики проводився наприкінці зимівлі (квітень другого календарного року зимівлі). Динаміку показників буде представлено у наступному розділі.

Для дослідження особливостей прояву акцентуацій українських зимівників ми використовували комплекс методик, представлений на початку параграфа. Користуючись таблицею співвіднесення типів акцентуацій у різних авторів, представлених у попередньому розділі, ми звели дані різних методик до єдиної шкали і представили прояви акцентуацій у зимівників в єдиній таблиці (Див. табл. 2.13). Оскільки всі методики приведено до єдиної шкали виміру показників (від 0 – повна відсутність прояву якості, до 24 – максимально нормального прояву), акцентуацію характеру вважаємо вираженою (згідно з К. Леонгардом, С. Шмішеком) за показником 18–24

бали. Отримані результати методик було підтверджено шляхом застосування допоміжного методу – бесіди, які проводилися з досліджуваними. Застосування цих методів забезпечило надійність і валідність нашого дослідження.

Загальна кількість досліджуваних – 71 особа, в т. ч. чоловіків – 69, жінок – 2, вікові межі 22–64 роки. Після проведення дослідження було проаналізовано отримані результати, дані приведено до єдиної шкали у 24 бали і зведено в загальну таблицю (Див. табл. 3.21). Назви шкал розташовано згідно з представленою вище класифікацією акцентуацій. У третій колонці вказано, на базі якого темпераменту частіше існує акцентуація.

У представленій таблиці подається наявність акцентованих рис характеру українських зимівників.

Таблиця 3.21

Узагальнена класифікація типів акцентуацій у зимівників (71 особа)

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

Як бачимо, найбільший відсоток має гіпертимна акцентуація, що свідчить про наявність оптимізму, підвищеного настрою, почуття авантюризму, схильності до ризикованих вчинків, щирості, відкритості, «невгамовності». Більше половини досліджуваних зимівників (56,3 %) мають

такі риси, що, певною мірою, допомагає їм впоратися з труднощами адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

Друге місце «посідає» емотивна акцентуація. Її мають більше третини (35,2 %) досліджуваних зимівників. Це свідчить про наявність у них емпатії, почуття співучасті в життєдіяльності тих, з ким доводиться 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 акцентуацій зимівників має демонстративний тип. Наявність названого типу – у більш, як чверті досліджуваних (25,3 %). Такі досліджувані мають риси артистичності, їм подобається бути у центрі уваги, вони – незамінні лідери під час дозвілля довгими зимовими вечорами. Як відомо, на українській антарктичній станції зберігається традиція британців, які влаштовували по суботах «джентльменські вечірки» з краватками і дорогими столовими приборами. Такі вечірки сприяють згуртованості малої групи, задовольняють потребу у спілкуванні, обміну думками, вияву почуттів. Саме на таких неформальних зустрічах команда має можливість привітати з днем народження тих, у кого цей день був на минулому тижні. В кожній експедиції є такі зимівники, що вміють писати вірші, пісні, робити відеоролики для іменинників. Як правило, це і є представники демонстративного типу акцентуацій. Такі люди часто стають «душею компанії» і організаторами свят в найбільш складний період зимівлі: період антарктичної зими, коли станція практично «відрізана» від «Великої Землі». В цей період емоційні лідери організують травневі демонстрації, змагання з футболу на снігу, свято «Мідвінтеру» (середина зимівлі – найкоротший світловий день 22 червня), яке шанують полярники всіх країн. Тож роль осіб з демонстративною акцентуацією є незамінною у справі піднесення «бойового духу» команди і також є показником психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

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

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

Наступна таблиця демонструє зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту у досліджуваних зимівників (Див. табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту у зимівників (Десять УАЕ)

| N N За по р. | Тип акцентуацій | Тип темпераменту | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|--------------------------|-------|
| | | Холерики (6 осіб) | | Сангвініки (38 осіб) | | Флегматики (25 осіб) | | Меланхоліки (2 особи) | |
| | | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % |
| 1 | Гіпертимний | 4 | 66,7 | 26 | 68,4 | 10 | 40,0 | - | - |
| 2 | Дистимний | - | - | - | - | 3 | 12,0 | 1 | 50,0 |
| 3 | Лабільний | 4 | 66,7 | 5 | 13,2 | 1 | 4,0 | 1 | 50,0 |
| 4 | Тривожний | - | - | 3 | 7,9 | 3 | 12,0 | - | - |
| 5 | Емотивний | 3 | 50,0 | 10 | 26,3 | 10 | 40,0 | 2 | 100,0 |
| 6 | Педантичний | 1 | 16,7 | 4 | 10,5 | 6 | 24,0 | - | - |
| 7 | Замкнутий | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Застрягаючий | 3 | 50,0 | 10 | 26,3 | 4 | 16,0 | - | - |
| 9 | Збудливий | 4 | 66,7 | 4 | 10,5 | 2 | 8,0 | 1 | 50,0 |
| 10 | Демонстративний | 2 | 33,3 | 8 | 21,1 | 8 | 32,0 | - | - |
| 11 | Нестійкий | 2 | 33,3 | 3 | 7,9 | 1 | 4,0 | - | - |
| 12 | Конформний | 1 | 16,7 | 3 | 7,9 | 1 | 4,0 | - | - |
| 13 | ∑ акцентуацій | 24 | | 76 | | 50 | | 5 | |
| 14 | Серед. кількість на одну особу | 6,0 | | 2,0 | | 2,0 | | 2,5 | |

Отже, у холериків найбільш представлені такі типи акцентуацій, як гіпертимний, лабільний та збудливий; у сангвініків – гіпертимний (68,4 %,

найбільший показник гіпертимності у всій вибірці); у флегматиків – гіпертимний і емотивний; у меланхоліків – емотивний.

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

Узагальнену класифікацію типів акцентуацій за цією вибіркою представлено у таблиці 3.23

Таблиця 3.23

Узагальнена класифікація типів акцентуацій у представників різних професій

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

Таким чином, у результаті проведення досліджень за допомогою сучасних методик щодо вивчення акцентуацій характеру ми одержали підстави для аналізу зв'язку типів акцентуацій з темпераментом у цій вибірці (767 осіб, з них – 327 чоловіків, 440 жінок, вікові межі 21–56 рр.).

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

Зв'язок типів акцентуацій з типом темпераменту в цій вибірці представлений в таблиці 3.24.

Таблиця 3.24

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

| NN за пор. | Тип акцентуацій | Тип темпераменту | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|----------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|------------------------|------|
| | | Холерики (244 особи) | | Сангвініки (281 особа) | | Флегматики (122 особи) | | Меланхоліки (120 осіб) | |
| | | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % |
| 1 | Гіпертимний | 146 | 59,8 | 190 | 67,7 | 42 | 34,4 | 20 | 16,7 |
| 2 | Дистимний | 34 | 13,9 | 19 | 6,8 | 23 | 18,9 | 22 | 18,3 |
| 3 | Лабільний | 118 | 48,4 | 113 | 40,2 | 49 | 40,2 | 58 | 48,3 |
| 4 | Тривожний | 39 | 16,1 | 14 | 5,1 | 24 | 19,7 | 76 | 63,3 |
| 5 | Емотивний | 119 | 48,8 | 123 | 43,8 | 49 | 40,2 | 73 | 60,8 |
| 6 | Педантичний | 77 | 31,6 | 57 | 20,3 | 54 | 44,3 | 56 | 46,7 |
| 7 | Замкнутий | 17 | 7,0 | 12 | 4,3 | 17 | 14,0 | 16 | 13,3 |
| 8 | Застрягаючий | 69 | 28,3 | 27 | 9,6 | 26 | 21,3 | 32 | 26,7 |
| 9 | Збудливий | 101 | 41,4 | 69 | 24,6 | 24 | 19,7 | 35 | 29,2 |
| 10 | Демонстративн. | 118 | 48,4 | 114 | 40,6 | 23 | 18,9 | 33 | 27,5 |
| 11 | Нестійкий | 8 | 3,2 | 7 | 2,5 | 6 | 4,9 | 4 | 3,3 |
| 12 | Конформний | 19 | 7,8 | 5 | 1,8 | 4 | 3,3 | 6 | 5,0 |
| 13 | Заг. кількість акцентуацій | 944 | | 805 | | 378 | | 484 | |
| 14 | Серед. кількість на одну особу | 3,9 | | 2,9 | | 3,1 | | 4,1 | |

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

У наступній таблиці представляємо порівняння проявів акцентуацій у зимівників та представників інших професій (Див. табл. 3.25.)

Таблиця 3.25

Порівняння проявів акцентуацій в українських зимівників та представників інших професій

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

Аналізуючи дані таблиці, звертаємо увагу на ті акцентуації, що демонструють різницю між представниками зимівників і інших професій у 2 та більше разів. Так, у зимівників майже у 3 рази представлений менше лабільний тип акцентуацій, у 2,5 раза – педантичний тип, більш ніж у 2 рази – дистимний, тривожний і збудливий. Це свідчить про більшу нервову врівноваженість зимівників, стійкість до несприятливих умов середовища, високу адаптованість до незвичного оточення. Зовсім відсутній у зимівників замкнутий тип акцентуацій (шизоїд), що свідчить про те, що у представників цього типу немає ні бажання, ні можливості потрапити на антарктичну станцію: адже таким представникам буде некомфортно у тих умовах. Серед представників інших професій такий тип зустрічається у 8,1 % осіб (за даними нашої вибірки). Цікавим виявився той факт, що представників

нестійкого типу акцентуацій серед зимівників більш, ніж у інших фахівців – 8,5 % проти 3,3 %. Вважаємо, що представникам нестійкого типу притаманні схильність до ризику, волелюбність, потяг до мандрів. Це підтверджують наші спостереження, бесіди, особисте знайомство з такими зимівниками.

У наступній таблиці представлено акцентуації характеру в різних вікових групах (Див. табл. 3.26).

Таблиця 3. 26

| NN за пор. | Тип акцентуацій | Вікові групи | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|---------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| | | Старша (12 осіб) | | Середня (30 осіб) | | Молодша (29 осіб) | |
| | | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % | К-сть акц-й | % |
| 1 | Застрагаючий | 3 | 25,0 | 4 | 13,3 | 10 | 34,5 |
| 2 | Збудливий | 2 | 16,6 | 3 | 10,0 | 5 | 17,2 |
| 3 | Демонстративн. | 4 | 33,3 | 7 | 23,3 | 7 | 24,1 |
| 4 | Гіпертимний | 5 | 41,7 | 17 | 56,7 | 18 | 62,1 |
| 5 | Замкнутий | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Педантичний | 1 | 8,3 | 3 | 10,0 | 7 | 24,1 |
| 7 | Емотивний | 8 | 66,7 | 8 | 26,7 | 9 | 31,0 |
| 8 | Дистимний | 1 | 8,3 | 1 | 3,3 | 2 | 6,9 |
| 9 | Конформний | - | - | 4 | 13,3 | 1 | 3,4 |
| 10 | Тривожний | 1 | 8,3 | 2 | 6,7 | 3 | 10,3 |
| 11 | Нестійкий | 1 | 8,3 | 2 | 6,7 | 3 | 10,3 |
| 12 | Лабільний | 2 | 16,6 | 3 | 10,0 | 6 | 20,7 |
| 13 | Заг. кількість акцентуацій | 27 | | 54 | | 71 | |
| 14 | Серед. кількість на одну особу | 2,3 | 18,8 | 1,8 | 6,0 | 2,4 | 8,3 |

Проаналізувавши дані таблиці, можемо зробити такі висновки. У старшій віковій групі найбільш виразною є емотивна акцентуація. Це означає, що у представників цього покоління розвинуті більш, ніж в інших вікових групах людяність, емпатія, співчуття, які так необхідні в умовах життєдіяльності у замкнутій групі. Також яскраво виражені гіпертимність (41,7 %) та демонстративність (33,3 %). Зовсім не представлені замкнутість і конформність.

У зимівників середньої і молодшої вікових груп найбільшою мірою представлена гіпертимність (56,7 % і 62,1 % відповідно) – це свідчить про

веселість, підвищений настрій, оптимізм зимівників більш молодшого віку. Загалом у представників середнього покоління майже всі показники акцентуацій найбільш сприятливі (з усіх вікових груп) до ефективної адаптації до екстремальних умов життєдіяльності на антарктичній станції.

3.4. Діагностика адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

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

- 1) опитувальник «САН» (за А. Доскіним, Н. Лаврентьевою, М. Мірошниковим) [110, с. 91–92];
- 2) методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора [110, с. 106–109];
- 3) методика діагностики нервово-психічної напруги (Т. Немчин) [229, с. 124–129];
- 4) діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойка [115, с. 428–434];
- 5) методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «ПРОГНОЗ» (В. Бодров) [115, с. 444–448].

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

Дослідження проводилось протягом 10-ти років (2011– 2020 рр.) з учасниками 10-ти УАЕ на станцію «Академік Вернадський», кількість досліджуваних – 71 особа. У цьому розділі представлено результати першого зрізу дослідження за першій місяць перебування в експедиції (березень року початку експедиції). Порівняння з другим зрізом (через пів року від початку експедиції) буде представлено у наступному розділі. Результати першого зрізу подано у таблиці 3.27 та на рис. 3.19.

Таблиця 3.27

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

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

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

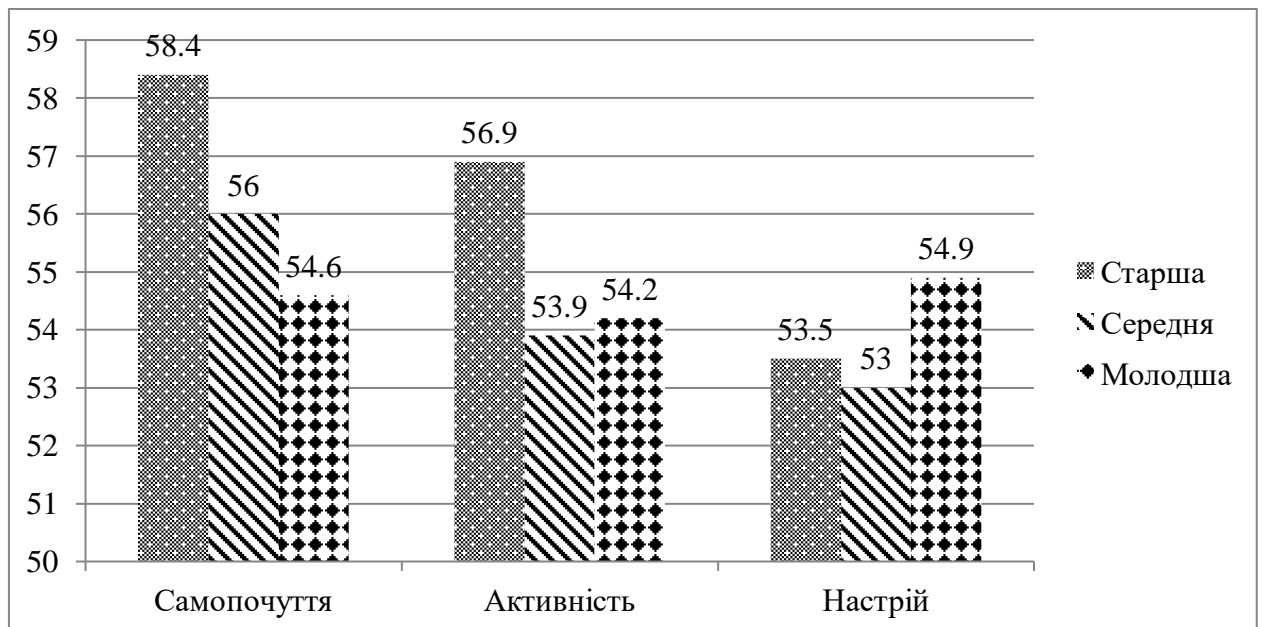


Рис. 3.19. Середні показники балів за шкалами методики «САН» у представників різних вікових груп зимівників

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

Також з метою дослідження адаптаційної складової психологічної готовності зимівників до умов Антарктики нами була використана методика виміру рівня тривожності Тейлора. Досліджуваним пропонувалося дати відповідь, чи згодні вони з твердженнями методики (всього 50). Сумарна оцінка відповідей є такою:

0–4,9 бала – низький рівень тривоги; 5–14,9 бала – середній з тенденцією до низького рівня тривоги; 15–24,9 бала – середній з тенденцією до високого рівня тривоги; 25–39,9 бала – високий рівень тривоги; 40–50 бала – дуже високий рівень тривоги.

Результати проведення методики, з урахуванням показників у різних вікових групах, представлені нами в таблиці 3.28.

Таблиця 3.28

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

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

Прим. У дужках позначено середнє квадратичне відхилення (δ)

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

Ці ж результати представлено на рисунку 3.20.

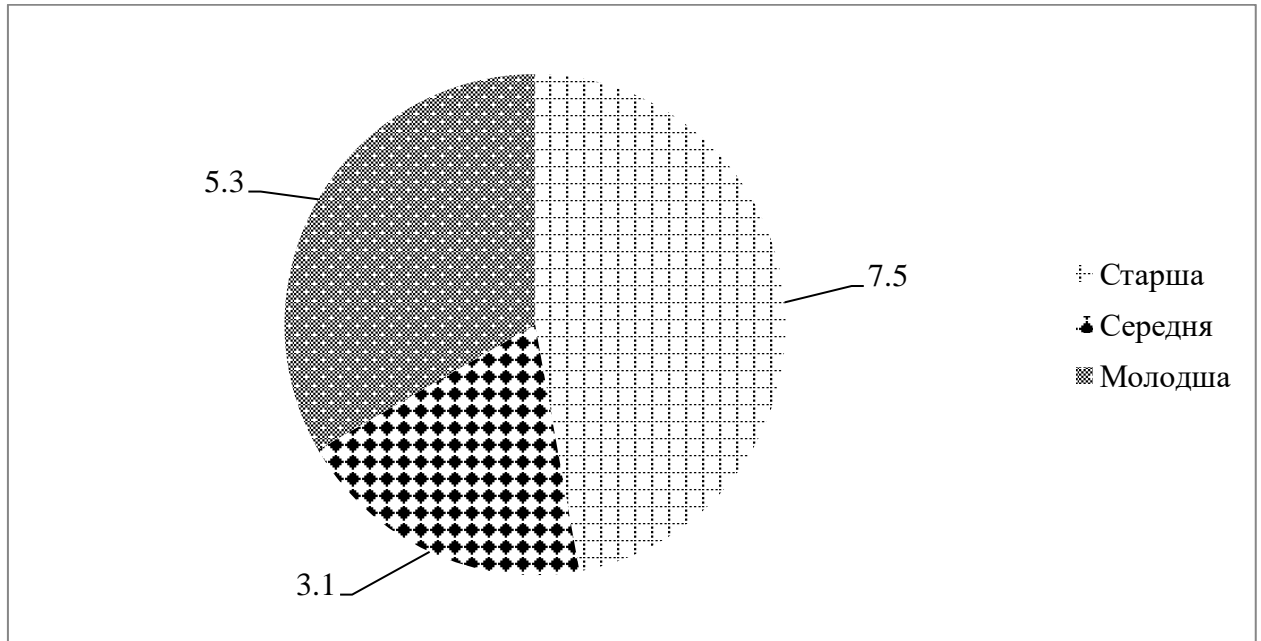


Рис. 3.20. Середній показник тривожності у зимівників різних вікових груп (за методикою Тейлора)

Динаміку показників тривожності за цією методикою у різних вікових групах представимо у наступному розділі.

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

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

За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група свідчить про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з

боку нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги, а саме: частоту, тривалість, генералізовану напругу та ступінь виразності цього стану. Різний ступінь виразності ознак у випробуваних дозволила автору розділити кожен з пунктів опитувальника на три ступені: слабо виражений, середній ступінь виразності, різко виражений, які отримали умовну оцінку в балах відповідно 1, 2, 3. Досліджуваним пропонується заповнити праву частину бланка, відзначаючи знаком «+» ті рядки, зміст яких відповідає особливостям їхнього стану в даний час. За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» – 2 бали, навпроти «В» – 3 бали.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається таким чином:

30–50 балів – слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51–70 балів – помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71–90 балів – надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

Надаємо результати проведеного дослідження за методикою Т. Немчина. Кількість досліджуваних – 71 (члени 10-ти УАЕ), термін проведення – 2011–2021 рр. Результати проведення методики на початку експедицій подано в таблиці 3.29.

Таблиця 3.29

Середній показник нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

| Вікові групи | Середні показники тривожності |
|---------------------------|-------------------------------|
| Зрілого віку(12 осіб) | 33,6 (\pm 4,8) |
| Середнього віку (30 осіб) | 33,9 (\pm 5,7) |
| Молодого віку (29 осіб) | 32,5 (\pm 3,9) |

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

Як бачимо з даних таблиці, середні показники нервово-психічної напруги у зимівників всіх вікових груп перебувають в межах слабкої нервово-психічної напруги. Найкращі показники продемонстровано у молодшій віковій групі.

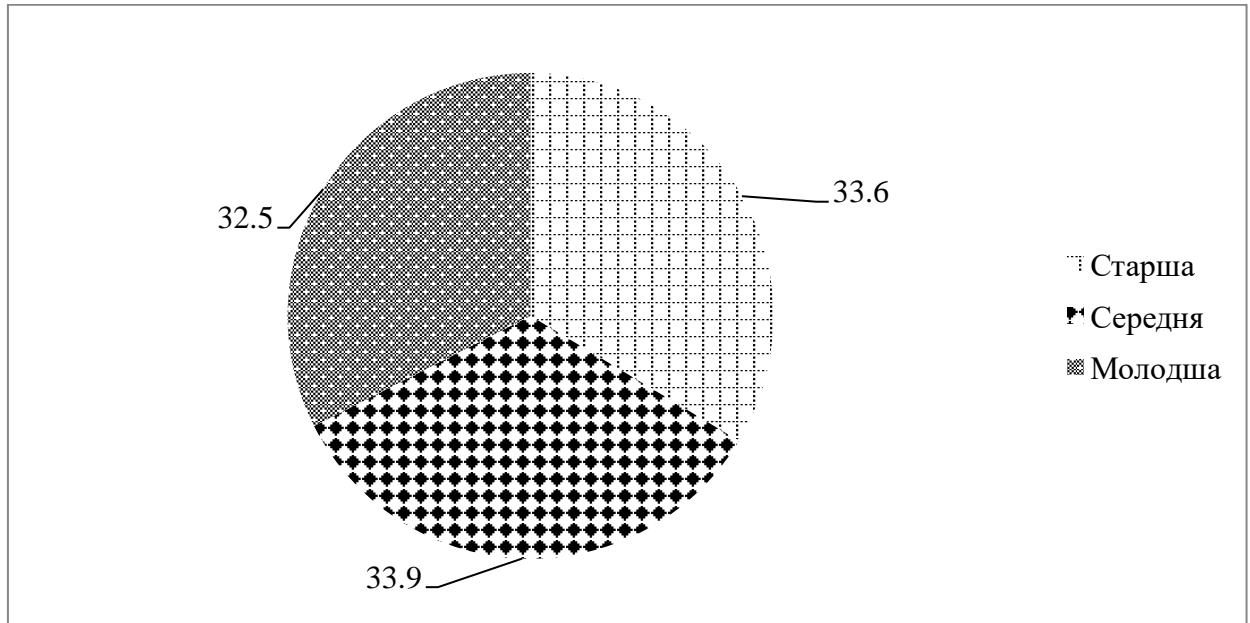


Рис. 3.21. Середній показник нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

Для перевірки емоційних станів зимівників у процесі життєдіяльності на станції «Академік Вернадський» ми проводили методикою діагностику рівня «емоційного вигорання» за В. Бойка. Вона полягає у тому, що досліджуванім пропонується прочитати судження методики (84) і співвіднести зі своїми емоційними станами, надавши відповідь: «так» чи «ні». На думку автора методики, «емоційне вигорання» представляє собою стереотип емоційної професійної поведінки. Воно характеризується 3-ма фазами: напруження, резистенція, виснаження. У кожній фазі виділяються 4 симптоми: у фазі напруження – переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаності у клітку», тривога та депресія; у фазі резистенції – неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків; у фазі виснаження – емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення. Фази вигорання насають, як правило, послідовно. Показник виразності кожної фази коливається в межах від 0 до 24 балів: 0–7,9 – фаза не

сформована; 9–11,9 – фаза у стадії формування; 12 і більше – фаза сформована.

Ця методика становить для нашого дослідження інтерес у тому сенсі, що зимівники працюють у доволі непростих, напружених ситуаціях стосовно як зовнішніх, природних, умов, так і внутрішніх, психологічних (умови замкнутого колективу, віддаленості від рідних тощо). Ми застосовували цю методику двічі за час перебування в експедиції: в середині зимівлі (вересень-жовтень першого року зимівлі) та наприкінці зимівлі (лютий-березень наступного року). Це дозволило нам виявити не тільки переважаючі симптоми «емоційного вигорання» (якщо вони є) у зимівників різних вікових груп, а й динаміку процесу вигорання протягом зимівлі.

Представляємо результат проведення методики Діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка з урахуванням даних різних вікових груп. Результати першого зрізу подано у таблиці 3.30 та на рис. 3.22.

Показники усіх шкал не виходять за межі не сформованої фази, тобто зимівники всіх вікових груп не схильні до «емоційного вигорання» у середині зимівлі. Найнижчий показник демонструють представники старшої вікової групи. Дані показників, що демонструють динаміку процесів «емоційного вигорання» після пів року від першого зрізу (лютий-березень наступного року зимівлі) буде представлено у наступному розділі.

Таблиця 3.30

Середні показники балів за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників різних вікових груп

| Шкали опитувальника | Старша вікова група | Середня вікова група | Молодша вікова група |
|------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Напруження | 0,7 (± 3,7) | 4,2 (± 3,1) | 3,5 (± 2,1) |
| Резистенція | 5,0 (± 2,2) | 8,0 (± 4,2) | 6,9 (± 3,3) |
| Виснаження | 3,0 (± 1,6) | 6,1 (± 3,4) | 4,7 (± 2,7) |
| Загальний середній бал | 2,9 | 6,1 | 5,0 |

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

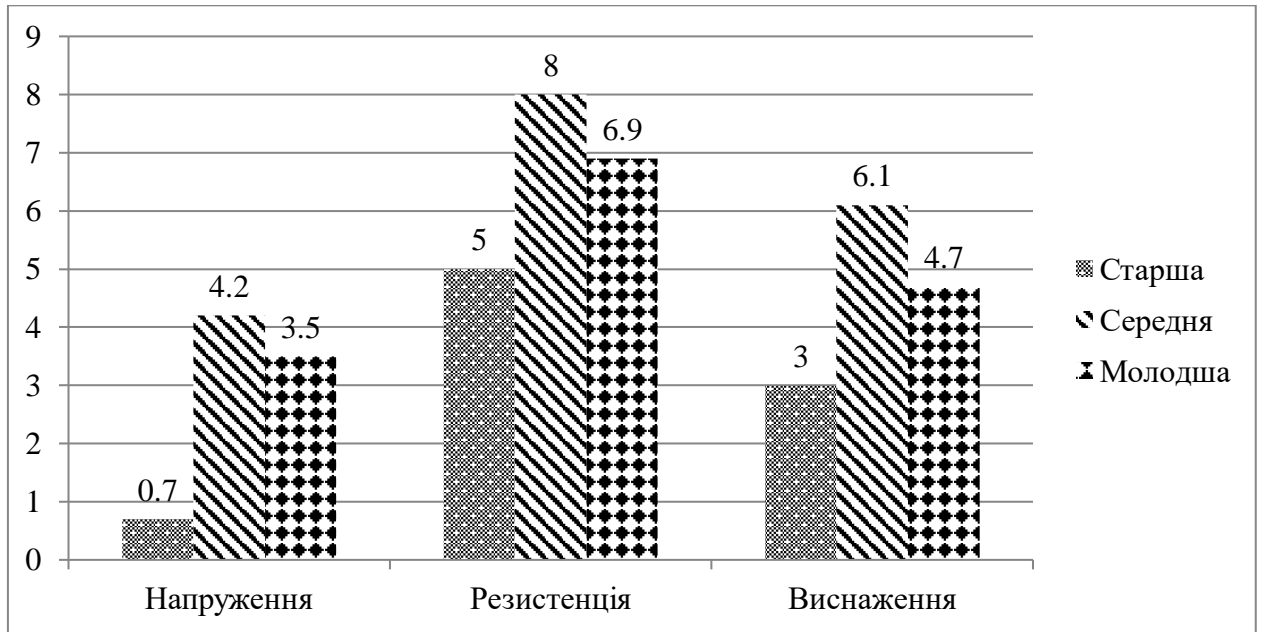


Рис. 3.22. Середні показники балів за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників різних вікових груп

Останнє дослідження з циклу методик щодо визначення адаптаційної складової психологічної готовності життєдіяльності в умовах Антарктики у представників різних вікових груп проводилось за методикою «Прогноз» (В. Бодров). Застосування цієї методики рекомендується психологами у відборі осіб, здатних для роботи в екстремальних ситуаціях (військовослужбовців, пожежників, підводників, полярників тощо). Вона визначає рівень нервово-психічної стійкості особи та ризик дезадаптації у стресі. Оскільки українські зимівники також працюють у стресових умовах, психологами завжди досліджується рівень їхньої стресостійкості за допомогою означеної методики. Ми проводили її з метою запобігання дезадаптації двічі на рік: на початку психологічного відбору кандидатів на зимівлю у складі чергової УАЕ (лютий-березень року УАЕ), а також після піврічного терміну перебування на станції (жовтень першого року зимівлі).

У ході виконання методики досліджуваним пропонується дати відповіді на 84 питання-твердження, які визначають рівень нервово-психічної стійкості особи у різних життєвих ситуаціях. При інтерпретації результатів враховуємо той факт, що нервово-психічна стійкість вважається тим більшою, чим меншу кількість балів набирає досліджуваний. Отримані бали

переводяться у шкалу НПС (нервово-психічна стійкість) для визначення груп НПС, з метою надання прогнозу поведінки особи в стресових ситуаціях, таким чином (Див. табл. 3.31).

Таблиця 3.31

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної стійкості за результатами методики «ПРОГНОЗ»

| Сума інформативних відповідей за питаннями методики | Оцінка результатів за 10-бальною шкалою | Група НПС | Характеристика рівня НПС групи | Прогноз |
|---|---|-----------|---|------------------|
| 0-5 6 | 10 9 | I | Висока НПС, зриви майже не вірогідні | Дуже сприятливий |
| 7-8 9-10 11-13 | 8 7, 6 | II | Хороша НПС, зриви маловірогідні | Сприятливий |
| 14-17 18-22 23-28 | 5 4, 3 | III | Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях | Малосприятливий |
| 29-32 33 | 2, 1 | IV | Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. | Несприятливий |

Представляємо результати проведення методики «Прогноз» з урахуванням даних різних вікових груп (Див. табл. 3.32 та рис. 3.23). У таблиці продемонструємо, як розподіляються показники рівнів нервово-психічної стійкості (високий, хороший, задовільний) та вірогідністю прогнозу (дуже сприятливий, сприятливий, малосприятливий) за віковими групами досліджуваних зимівників (дані представлено у кількості осіб та у відсотках). Ці дані використовувались на етапі попереднього відбору кандидатів у члени УАЕ. Кандидатури претендентів з рівнями нижче задовільного не розглядалися.

Таблиця 3.32

Розподіл зимівників за рівнями нервово-психічної стійкості напередодні експедиції

| Вікові групи | Висока НПС | Хороша НПС | Задовільна НПС |
|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Старша | 10 ос. (83,3 %) | 2 ос. (16,7 %) | немає |
| Середня | 15 ос. (50,0 %) | 15 ос. (50,0 %) | немає |
| Молодша | 26 ос. (89,7 %) | 3 ос. (10,3 %) | немає |
| Всього (середній показник) | 51 ос. (71,8 %) | 20 ос. (28,2 %) | немає |

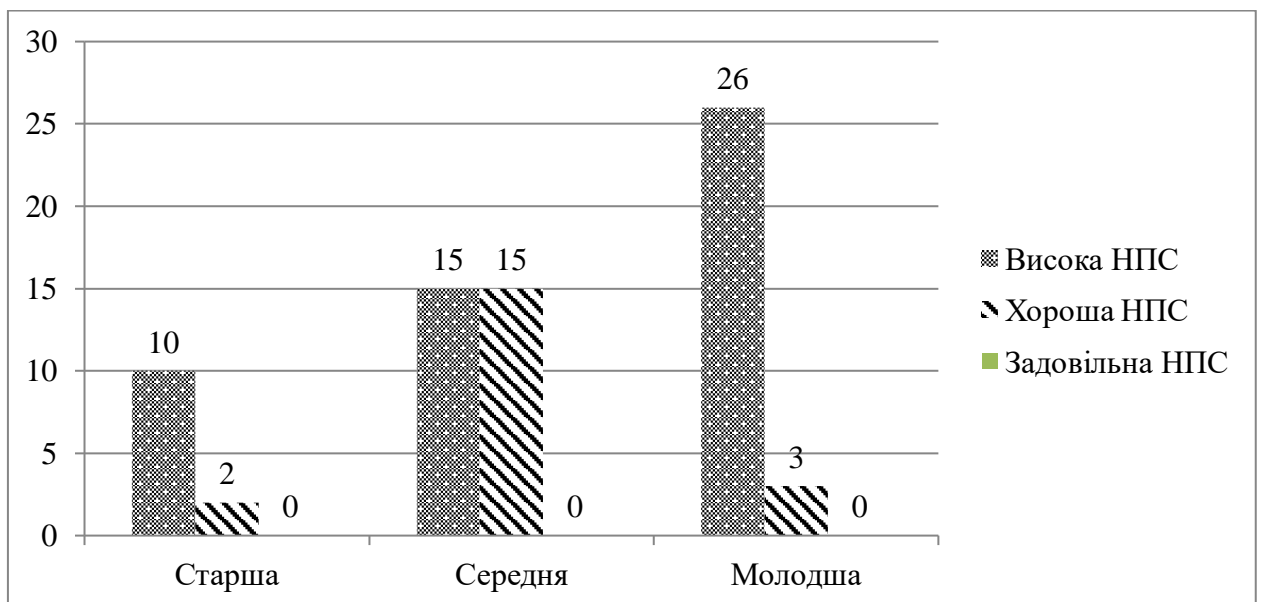


Рис. 3.23. Розподіл зимівників за рівнями нервово-психічної стійкості напередодні експедиції

У всіх досліджуваних напередодні експедиції високий та хороший рівень нервово-психічної стійкості (відповідно 71,8 % та 28,2 %), що свідчить про дуже сприятливий та сприятливий прогноз на зимівлю, а також про потенційний рівень готовності з точки зору адаптаційних можливостей кандидатів на зимівлю. Найбільш високий показник – у представників молодшої групи. Чи зміняться показники з часом, а саме, через пів року після перебування на станції «Академік Вернадський», продемонструємо у наступному розділі.

3.5. Діагностика інтелектуальної складової готовності (когнітивних процесів) у представників різних вікових груп

Для дослідження когнітивної (інтелектуальної) складової психологічної готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики ми обрали такі методики:

1) опитувальник «Стиль мислення» (за Р. Бремсоном, А. Харрісоном, адаптована А. Алексеєвим, Л. Громовою) [43, с. 97–109];

2) тест «Неіснуюча тварина» (за М. Дукаревич) [43, с. 148–153].

Опитувальник «Стиль мислення» призначений для визначення способу мислення у досліджуваного, а також манери ставити запитання та приймати рішення. Стилі мислення відповідають також за постановку мети в процесі вирішення проблеми, впливають на способи поведінки, на особистісні особливості. Тому, на нашу думку, психологу необхідно визначати стиль мислення зимівників для надання рекомендацій щодо підбору членів експедицій.

У ході виконання методики досліджуваним пропонувалося закінчити кожен пункт опитувальника (всього 18 пунктів), що складається із тверджень, за якими йдуть п'ять його можливих закінчень. На бланку опитувальника у стовпчику праворуч від кожного із закінчень необхідно проставити бали від одного до п'яти, які визначають ту міру, якою зазначене закінчення може бути застосовано до досліджуваного, при цьому кожне число (бал) може бути застосоване один раз у групі з п'яти закінчень. Всього автори методики виділяють п'ять стилів мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний, реалістичний. Усі означені стилі мислення вважаються рівноцінними. У кожного з них є сильні й слабкі сторони, але самі по собі ці стилі не можуть бути вибудовані в рейтинг від «кращого» до «гіршого».

Максимально за шкалами, що означають належність до певного стилю мислення, можна набрати 90 балів. Той стиль, за яким набрано більшість

балів, вважається переважаючим у досліджуваного. У нашій вибірці серед зимівників середній бал переважаючих стилів становить 55–56 балів.

Подаємо результати проведення методики із зимівниками 10-ти УАЕ за роки 2011–2021. (Див. табл. 3.33 та рис. 3.24). Кількість досліджуваних – 71 особа.

Таблиця 3.33

Представленість осіб з переважаючим стилем мислення у зимівників різних вікових груп

| Стилі мислення | Кількість осіб в абсолютних числах і у відсотках у різних вікових групах | | | Загальна кількість |
|----------------|--|---------------|---------------|--------------------|
| | старша | середня | молодша | |
| Синтетичний | 1 ос. 8,3 % | 5 ос. 16,7 % | 2 ос. 6,9 % | 8 ос. 11,3 % |
| Ідеалістичний | - | - | 2 ос. 6,9 % | 2 ос. 2,8 % |
| Прагматичний | 2 ос. 16,7 % | - | 6 ос. 20,7 % | 8 ос. 11,3 % |
| Аналітичний | 9 ос. 75,0 % | 17 ос. 56,7 % | 12 ос. 41,4 % | 38 ос. 53,5 % |
| Реалістичний | - | 8 ос. 26,7 % | 7 ос. 24,1 % | 15 ос. 21,1 % |
| Всього осіб | 12 ос. | 30 ос. | 29 ос. | 71 ос. |

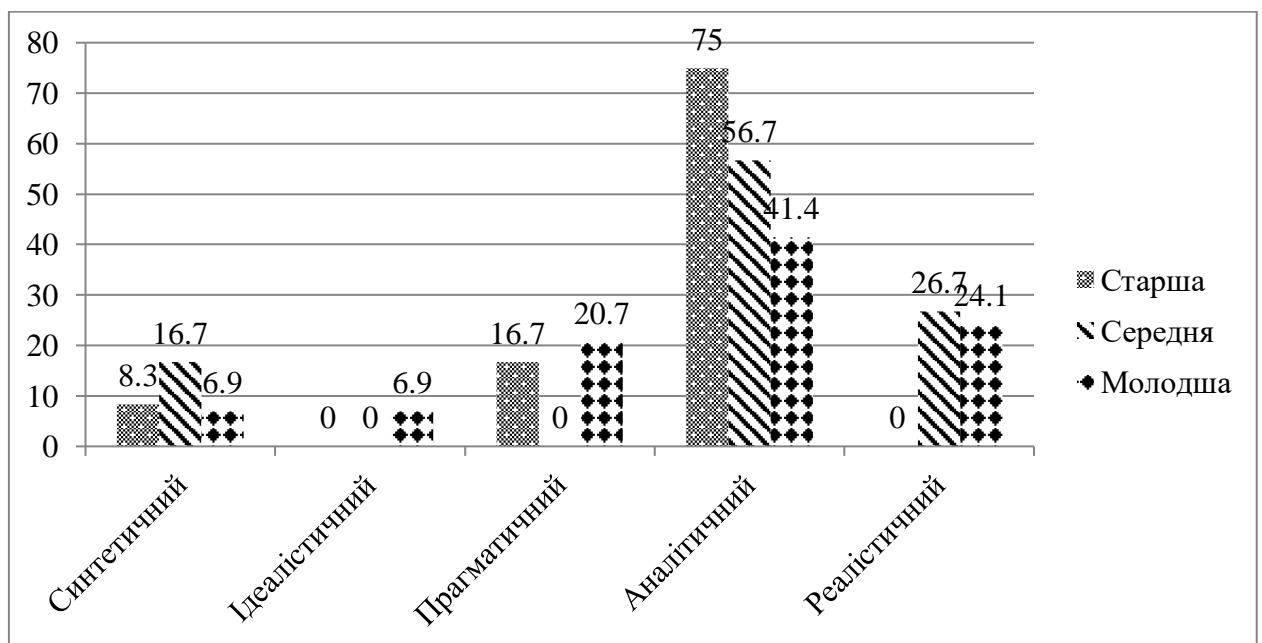


Рис. 3.24. Представленість осіб з переважаючим стилем мислення у зимівників різних вікових груп

Найбільше зимівників серед представників всіх вікових груп (53,5 %) виявили *аналітичний* стиль мислення. Представники аналітичного стилю

орієнтовані на систематичне і всебічне обмірковування проблеми в тих аспектах, які задаються об'єктивними критеріями, схильні до логічної, методичної, ретельної (з акцентом на деталі) роботи. Перш ніж прийняти рішення, аналітики розробляють план і намагаються зібрати якомога більше інформації, об'єктивних фактів, використання теорії. Аналітики схильні бачити світ логічним, раціональним, упорядкованим і передбачуваним, тому гірше інших переносять невідомість, невизначеність. Вони цінують знання, серйозно ставляться до виконання своїх обов'язків. Представників такого стилю серед зимівників старшого покоління найбільше – 75,0 %; серед зимівників середньої вікової групи – 56,7 %; серед молодшої – 41,4 %. Таким чином, можемо сказати, що аналітичний тип мислення є переважаючим у представників старшої вікової групи зимівників.

Друга за чисельністю кількість осіб у цілому по вибірці – представники *реалістичного* стилю мислення (21,1 %). Реалісти є насамперед емпіриками. Для них «реальним» є тільки те, що можна безпосередньо відчутти. Їх реалістичне мислення характеризується конкретністю й установкою на виправлення ситуації з метою досягнення певного результату. Реаліст прагне зробити конкретну справу добре, спираючись на ті факти, які перебувають у його розпорядженні. Реалістичне мислення характеризується конкретністю й установкою на корекцію ситуацій з метою досягнення певного результату. Проблема для реалістів виникає тоді, коли вони бачать, що щось виявляється невірним, і треба це виправити. Представники цього стилю розподілилися за віковими групами таким чином: у старшій групі – немає, у середній – 26,7 %; у молодшій – 24,1 %.

Однакові показники мають представники *синтетичного* і *прагматичного* стилів мислення у цілому по вибірці (по 11,3 % від загальної кількості осіб). Представники *синтетичного* стилю мислення схильні створювати щось нове, оригінальне, комбінувати несхожі, часто протилежні ідеї, погляди, здійснювати уявні експерименти. Улюбленою формою мислення таких людей є теоретичне мислення. Носії синтетичного стилю

надзвичайно чутливі до протиріч у міркуваннях інших. Характерними особливостями цього стилю є інтегративний підхід; пошук подібності у зовнішньо неподібних, несумісних речах; інтерес до змін; байдужість до даних без інтерпретацій. Таких у вікових групах є: представників старшого покоління – 8,3 %; середнього – 16,7 %; молодшого – 6,9 %. Як бачимо, найбільше цей стиль представлений у членів експедицій середнього покоління.

Що ж стосується переважання *прагматичного* стилю, представники його спираються безпосередньо на особистий досвід, на використання тих матеріалів, які доступні, вони прагнуть якомога швидше отримати конкретний результат або практичний вигравш. Їхньою сильною стороною є те, що вони добре відчують кон'юнктуру, запит і пропозицію, успішно визначають тактику поведінки, використовують на власну користь обставини, проявляючи при цьому гнучкість і адаптивність. У представників вікових груп цей стиль представлений таким чином: у старшій віковій групі – 16,7 % (друга за чисельністю кількість у цій віковій групі); у середній – немає; у молодшій – 20,7 % (третя позиція серед інших стилів мислення).

Найменший відсоток серед зимівників у цілому мають представники *ідеалістичного* стилю – 2,8 % від загальної кількості досліджуваних. Переваги представника цього стилю у тому, що він у будь-якій справі звертає увагу інших на гуманістичні аспекти справи; майстерний у запобіганні погоджувальній політиці, краще за інших діє у ситуаціях напруженої дискусії, суперечки; забезпечує у групі дискусію і творчість. Він охоплює широкий діапазон думок; прагне до ідеальних рішень; має інтерес до людських цінностей; однаково цінує практику та теорію. Йому притаманний інтерес до цілого, «далекий приціл», визначення мети та критеріїв, пошук засобів для досягнення згоди. Звертає увагу інших на людські цінності, мотиви та прагнення; майстерний у чіткому формулюванні мети; кращий за інших – в ситуаціях, що зачіпають життєві цінності і почуття; забезпечує широкий спектр поглядів, мети та норми. Представники цього стилю

виявилися у нашій вибірці тільки серед зимівників молодшого покоління. У вікових вибірках це представлено таким чином: у старшій та середній групах – немає; у молодшій – 6,9 % від кількості зимівників цієї групи.

Наступна методика, яку ми демонструємо у цьому параграфі, – «Неіснуюча тварина» в інтерпретації М. Дукаревич. Відомий тест «Неіснуюча тварина» був використаний нами як показник розвитку такого когнітивного процесу, як уявлення. За результатами цього тесту ми також дослідили рівні прояву загальної енергії зимівників, агресії та деяких інших якостей особистості. Особливості зображень, їх інтерпретація та кількісний показник виразності досліджуваних ознак у різних груп досліджуваних представлений нами у таблиці 3.34.

Таблиця 3.34

Інтерпретація зображень тесту «Неіснуюча тварина» та представленість його показників у представників різних вікових груп

| Деталі рисунок | Зображення | Трактування | Представлення у вікових групах | | |
|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | Старша (9 осіб) | Середня (17 осіб) | Молодша (21 особа) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Голова | Повернута вправо | Тенденція до діяльності, реалізація планів | 22,2 % | 29,4 % | 23,8 % |
| | Повернута вліво | Тенденція до рефлексивності, роздумів | 33,3 % | 47,1 % | 33,3 % |
| | Анфас | Егоцентризм | 33,3 % | 17,6 % | 42,9 % |
| | Збільшений розмір голови | Раціоналізм | 33,3 % | - | 14,3 % |
| Опорна частина фігури, тіло | Міцна, велика опорна частина | Грунтовність, опора на сутність явищ | 33,3 % | 41,2 % | 42,9 % |
| | Опорна частина середньої величини | Середнє вираження грунтовності суджень | - | 29,4 % | 19, % |
| | Невелика, нестійка опорна частина | Поверхневність суджень, легковажність | 33,3 % | 23,5 % | 33,3 % |
| З'єднання ніг з тулубом | Міцне | Контроль за власними судженнями високий | - | 35,3 % | 19,0 % |
| | Середнє | Контроль за власними судженнями середній | 22,2 % | 29,4 % | 28,6 % |
| | Слабке | Контроль за власними судженнями слабкий | - | 35,3 % | 47,6 % |

Продовження таблиці 3.34

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------------------------|---|--|--------|--------|--------|
| Ноги (лапи) | Різні | Різноманітність установок, суджень; самостійність, творчість | 33,3 % | 17,6 % | 28,6 % |
| | Однотипові | Конформність суджень, установок; їх стандартність, банальність | 44,4 % | 70,6 % | 57,1 % |
| Деталі над тілом, головою | Крила, пір'я, волосся, щупальця тощо | Впевненість, допитливість, захопленість своєю діяльністю | 22,2 % | 70,6 % | 76,2 % |
| | Прикраси | Демонстративність | 22,2 % | 35,3 % | 23,8 % |
| Хвіст | Повернутий вправо догори | Позитивна оцінка власних дій | 44,4 % | 17,6 % | 19,0 % |
| | Повернутий вправо донизу | Негативна оцінка власних дій | - | 29,4 % | 19,0 % |
| | Повернутий вліво догори | Позитивна оцінка своїх думок, рішень, дій | - | - | 4,8 % |
| | Повернутий вліво донизу | Негативна оцінка своїх думок, рішень, дій | - | 23,5 % | 9,5 |
| Контури малюнка та кількість деталей | Контури чіткі, деталей багато | Високій рівень енергії | 44,4 % | 41,2 % | 33,3 % |
| | Контури середнього натискання, деталей достатньо | Середній рівень енергії | 33,3 % | 23,5 % | 33,3 % |
| | Слабкий або занадто жирний контур, маленька кількість деталей | Низький рівень енергії | 22,2 % | 35,5 % | 33,3 % |
| Загальне враження від тварини | Загрозлива (подоба до хижого звіра) | Агресивність | 11,1 % | 35,3 % | 9,5 % |
| | Та, якій загрожують | Беззахисність | 11,1 % | 5,9 % | 19,0 % |
| | Нейтральна | Толерантність | 77,8 % | 58,9 % | 71,4 % |
| Подоба до людини | Прямоходіння, одяг, обличчя, руки | Недостатність емоцій | 33,3 % | 17,6 % | 19,0 % |
| Сексуальні ознаки | Вим'я, груди, статеві органи | Фіксація на проблемах сексу | 11,1 % | 17,6 % | 9,5 % |

Продовження таблиці 3.34

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|--------|--------|--------|
| Кількість елементів | Одна тварина з деталлю від іншої | Низький рівень уяви, банальність | 22,2 % | 29,4 % | 28,6 % |
| | Тварина з елементами декількох інших тварин | Середній рівень уяви, наявність творчої уяви | 22,2 % | 23,5 % | 38,1 % |
| | Зовсім нова істота | Високий рівень уяви, оригінальність | 55,6 % | 41,2 % | 14,3 % |
| | Фігура у формі кола | Скритність, замкнутість, небажання давати відомості про себе | - | 5,9 % | 19,0 % |
| Роги, ікла, кігті, голки, гострі виступи тощо | Розташовані зверху | Ознаки агресивного ставлення до старших за віком і становищем | 22,2 % | 23,5 % | 9,5 % |
| | Розташовані знизу | Ознаки агресивного ставлення до молодших за віком і становищем | - | - | 9,5 % |
| Назва тварини | Раціональне поєднання смислових частин | Раціональність, конкретика | 77,8 % | 70,6 % | 66,7 % |
| | Наукоподібне слово | Демонстрація розуму, ерудиції, демонстративна поведінка | 22,2 % | 23,5 % | 14,3 % |
| | Поверхнево-звукова назва | Легковажне ставлення до реальності | - | 5,9 % | 19,0 % |

Проаналізуємо отримані дані за шкалами методики.

Тенденція до діяльності, реалізації планів, а також тенденція до рефлексивності, роздумів представлена найбільшою мірою у зимівників середньої вікової групи (відповідно 29,4 % та 47,1 % досліджуваних). У тієї ж групи найменшою мірою виявлено егоцентризм (17,6 %), – що позитивно її характеризує. Проте найбільший відсоток досліджуваних (42,9 %) мають прояви егоцентризму у молодшій віковій групі. Раціоналізм у ставленні до реалій життєдіяльності представлений найбільш також у зимівників молодшої вікової групи (14,3 %). Пов'язане з раціоналізмом у представників молодшої групи й те, що вони мають найбільший відсоток (42,9 %) показника, який характеризує ґрунтовність, опору на сутність явищ.

Міцний контроль за власними судженнями більшою мірою мають представники середньої вікової групи (35,3 %), а слабкий контроль – представники молодшої групи (47,6 %).

У представників старшої групи більш, ніж у зимівників інших груп, виражена різноманітність установок, самостійність, творчість (33,3 %). А конформність суджень, установок, їх стандартність, банальність виражені найбільш у представників середньої вікової групи (70,6 %).

Впевненість, допитливість, захопленість своєю діяльністю представлені, за даними методики, у зимівників молодшої вікової групи (76,2 %), а найменшою мірою – у представників старшої вікової групи (22,2 %), що, в цілому, відповідає психологічним особливостям віку. Демонстративність у поведінці найбільш проявляється у представників середнього віку (35,3 %).

Позитивна оцінка своїх дій найбільш притаманна представникам старшої вікової групи (44,4 %). Негативна оцінка власних думок, рішень, дій найбільш представлена у зимівників середньої групи (29,4 %).

Високий рівень енергії, як не дивно, найбільшою мірою спостерігається у представників старшої вікової групи (44,4 %), а низький рівень – у представників середньої групи.

Ознаки агресивності та фіксація на проблемах сексу найбільш представлені у зимівників середньої вікової групи (відповідно 35,3 % та 17,6 %), беззахисності – у молодшій віковій групі. Найбільш толерантними виявились представники старшої вікової групи (77,8 %). Також представники старшої вікової групи продемонстрували найбільший відсоток високого рівня розвитку уяви (55,6 %), створивши зовсім нову істоту – неіснуючу тварину. Показники, що демонструють скритність, замкнутість, небажання давати відомості про себе, у представників старшої групи відсутні. Також відсутні у зимівників старшої групи показники легковажного ставлення до реальності, а раціональність, конкретика, представлені у назві тварини, мають найбільший

відсоток (77,8 %). Що ж стосується показників легковажного ставлення до реальності, то найбільший відсоток спостерігається в молодшій віковій групі.

Таким чином, найкращі показники за цією методикою виявлені нами у представників старшої вікової групи.

3.6. Діагностика соціальної структури та взаємин всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції як соціально-психологічної складової готовності

Для дослідження соціальної структури та взаємин всередині малої групи зимівників в умовах відносної ізоляції та особливості соціально-психологічної складової готовності в різних вікових групах ми досліджували за допомогою таких методик:

- 1) анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу (розроблено нами);
- 2) дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн [202, с. 204];
- 3) діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної) [7, с. 613–619];
- 4) діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі (Кокун, Пішко, Лозінська та ін., 2011: 162-171);
- 5) діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин («соціометрія») Дж. Морено [43, с. 203–208].

Для вивчення соціально-психологічної складової у структурі готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики ми провели анкетування з метою визначення рис особистості зимівника щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу (зимівля 12–13 місяців). Воно проводилось таким чином. Учасникам трьох УАЕ (36 досліджуваних) пропонувалось анонімно дати характеристику своїм товаришам по зимівлі (назвати 2–3 якості особистості)

з точки зору ефективності взаємної роботи, особистого спілкування та проведення дозвілля в умовах станції. Потім всі слова, що означали якості зимівників, були зведені в єдиний список та розподілені за такими сферами життєдіяльності: професійна, комунікативно-соціальна, психологічно-особистісна та когнітивно-інтелектуальна.

Результати анкетування було розподілено по вікових групах і проаналізовано. Вони представлені нами в таблицях, що подані нижче (Див. табл. 3.35–3.38). У таблиці 3.35 представлено якості зимівників, що стосуються професійної сфери життєдіяльності українських зимівників.

Таблиця 3.35

Професійна сфера життєдіяльності українських зимівників

| Якості особистості щодо професійної сфери | Представленість у вікових групах | | |
|---|----------------------------------|----------|----------|
| | старша | середня | молодша |
| Позитивні якості | | | |
| 1. Працьовитий | + | + | + |
| 2. Професіонал | + | + | |
| 3. Акуратний | + | | |
| 4. Ініціативний | + | + | |
| 5. Спеціаліст | + | | |
| 6. Умілий | + | | |
| 7. Працездатний | + | | + |
| 8. Відповідальний | + | + | + |
| 9. Досвідчений | | + | |
| 10. Ідеальний керівник | | + | |
| 11. Цілеспрямований | | + | |
| 12. Хороший виконавець | + | + | + |
| 13. Добросовісний | + | | + |
| 14. Гіпервідповідальний | | | + |
| ВСЬОГО | 10 | 8 | 6 |
| Негативні якості | | | |
| 1. Безініціативний | + | + | + |
| 2. Не-керівник | + | | |
| 3. Лінивий | | + | |
| 4. Недобросовісний | | + | + |
| 5. Не-спеціаліст | | | + |
| 6. Не-працелюб | | | + |
| ВСЬОГО | 2 | 3 | 4 |

З професійної сфери було відзначено серед зимівників старшої групи 10 позитивних якостей і 2 – негативні; у зимівників середньої вікової групи відповідно – 8 позитивних і 3 негативних; у представників молодшої групи – 6 позитивних і 4 негативних. Таким чином, самі зимівники відзначають, що в професійній сфері більш ефективними є зимівники старшої вікової групи – це люди вікової категорії 46–64 роки.

Таблиця 3.36

Комунікативно-соціальна сфера життєдіяльності українських зимівників

| Якості особистості щодо комунікативно-соціальної сфери | Представленість у вікових групах | | |
|--|----------------------------------|----------|----------|
| | старша | середня | молодша |
| Позитивні якості | | | |
| 1. Лідер | + | + | |
| 2. Компанійський | + | + | + |
| 3. Надійний | + | + | + |
| 4. Командний | + | + | + |
| 5. Толерантний | | | + |
| 6. Неконфліктний | | + | + |
| 7. Вірний товариш | | + | + |
| 8. Хороший друг | | + | + |
| 9. Має власну думку | | + | |
| 10. Чуйний | | + | |
| ВСЬОГО | 4 | 9 | 7 |
| Негативні якості | | | |
| 1. Конформіст | + | | + |
| 2. Не-лідер | + | | + |
| 3. Зарозумілий | | + | + |
| 4. Пихатий | | + | + |
| 5. Гордовитий | | + | |
| 6. Агресивний | | + | |
| 7. Нав'язливий | | + | + |
| 8. Нетактовний | | | + |
| 9. Підлабузник | | | + |
| 10. Некомпанійський | | | + |
| 11. Не має власної думки | | | + |
| ВСЬОГО | 2 | 5 | 9 |

У таблиці 3.36 представлено якості особистості щодо комунікативно-соціальної сфери: у представників старшої вікової групи виявилось 4 позитивні й 2 негативні якості; у зимівників середньої групи – 9 позитивних і 5 негативних якостей; у зимівників молодшої вікової групи – 7 позитивних і 9 негативних якостей. Отже, найбільше позитивних якостей названо досліджуваними у представників середньої вікової групи (35–45 рр.); найменша кількість негативних якостей відзначена у представників старшої вікової групи, а найбільша – у зимівників молодшого покоління (23–34 рр.).

Таблиця 3.37

Психологічно-особистісна сфера життєдіяльності українських зимівників

| Якості особистості щодо психологічно-особистісної сфери | Представленість у вікових групах | | |
|---|----------------------------------|----------|----------|
| | старша | середня | молодша |
| Позитивні якості | | | |
| 1. Порядний | + | | |
| 2. Позитивний | + | + | |
| 3. Врівноважений | + | | |
| 4. Романтичний | + | | |
| 5. Прямолінійний | + | | |
| 6. Справедливий | + | + | |
| 7. Веселий | + | + | + |
| 8. Стабільний | | + | |
| 9. Міцний | | + | |
| 10. Самодостатній | | + | |
| 11. Правдолюб | | + | |
| 12. Правильний | | | + |
| 13. Добрий | | | + |
| 14. Спокійний | | | + |
| ВСЬОГО | 7 | 7 | 4 |
| Негативні якості | | | |
| 1. Нестійкий | | + | |
| 2. Дратівливий | | + | |
| 3. Скупий | | + | |
| 4. Хитрий | | + | |
| 5. Егоцентрист | | + | + |
| 6. «Слизький» | | | + |
| Хвалькуватий | | | + |
| ВСЬОГО | 0 | 5 | 3 |

У таблиці 3.37 представлено розподіл якостей особистості щодо психологічно-особистісної сфери. Щодо психологічно-особистісної сфери якості зимівників було розподілено таким чином: у представників старшої вікової групи відзначено 7 позитивних та жодної негативної якості; у зимівників середньої групи відповідно – 7 позитивних та 5 негативних якостей; у представників молодшого покоління – 4 позитивних і 3 негативних якості. Отже, досліджувані відзначають як позитивну для особистісного спілкування старшу вікову групу.

У таблиці 3.38 представляємо розподіл у вікових групах якості особистості щодо когнітивно-інтелектуальної сфери життєдіяльності. Серед представників старшої групи відзначено 4 позитивні якості і жодної негативної; у представників середньої вікової групи – 6 позитивних, жодної негативної; у зимівників молодшої вікової групи – лише 2 позитивні і 3 негативні якості.

Таблиця 3.38

Когнітивно-інтелектуальна сфера життєдіяльності українських зимівників

| Якості особистості щодо когнітивно-інтелектуальної сфери | Представленість у вікових групах | | |
|--|----------------------------------|----------|----------|
| | старша | середня | молодша |
| Позитивні якості | | | |
| 1. Активний | + | | |
| 2. Розумний | + | + | |
| 3. Розсудливий | + | + | |
| 4. Авантюрний | + | + | |
| 5. Допитливий | | + | |
| 6. Креативний | | + | + |
| 7. Натхненний | | + | |
| 8. Емоційний | | | + |
| ВСЬОГО | 4 | 6 | 2 |
| Негативні якості | | | |
| 1. Несерйозний | | | + |
| 2. Недолугий | | | + |
| 3. Нерозумний | | | + |
| ВСЬОГО | 0 | 0 | 3 |

Таким чином, найбільш позитивно у цій сфері життєдіяльності представлена середня вікова група, а найменш позитивно – молодша.

Підсумовуючи результати проведеного анкетування, ми звели дані всіх окремих таблиць в одну. Всього зимівниками було названо 46 позитивних якостей своїх товаришів і 26 – негативних. При цьому деякі якості повторювались у характеристиках різних людей досить часто, наприклад такі, як працелюбний, компанійський, ініціативний, добрий, веселий та ін. (Див. табл. 3.39 і рис. 3.25).

Отже, відзначаємо, що за результатами проведення анкетування серед зимівників трьох УАЕ найбільший відсоток позитивних якостей у визначенні соціально-психологічної складової у структурі готовності мають представники середньої вікової групи (65,2 %), проте вони ж мають достатньо високий відсоток (50,0 %) негативних якостей.

Таблиця 3.39

Результати анкетування щодо позитивних та негативних якостей зимівників у структурі готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

| Вікові групи | Кількість позитивних якостей | Відсоток від усіх позитивних якостей | Кількість негативних якостей | Відсоток від усіх негативних якостей | Різниця між позит. і негат. якостями |
|--------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Старша | 25 | 54, 3 % | 4 | 15, 4 % | 21 |
| Середня | 30 | 65, 2 % | 13 | 50, 0 % | 17 |
| Молодша | 19 | 41, 3 % | 19 | 73, 1 % | 0 |

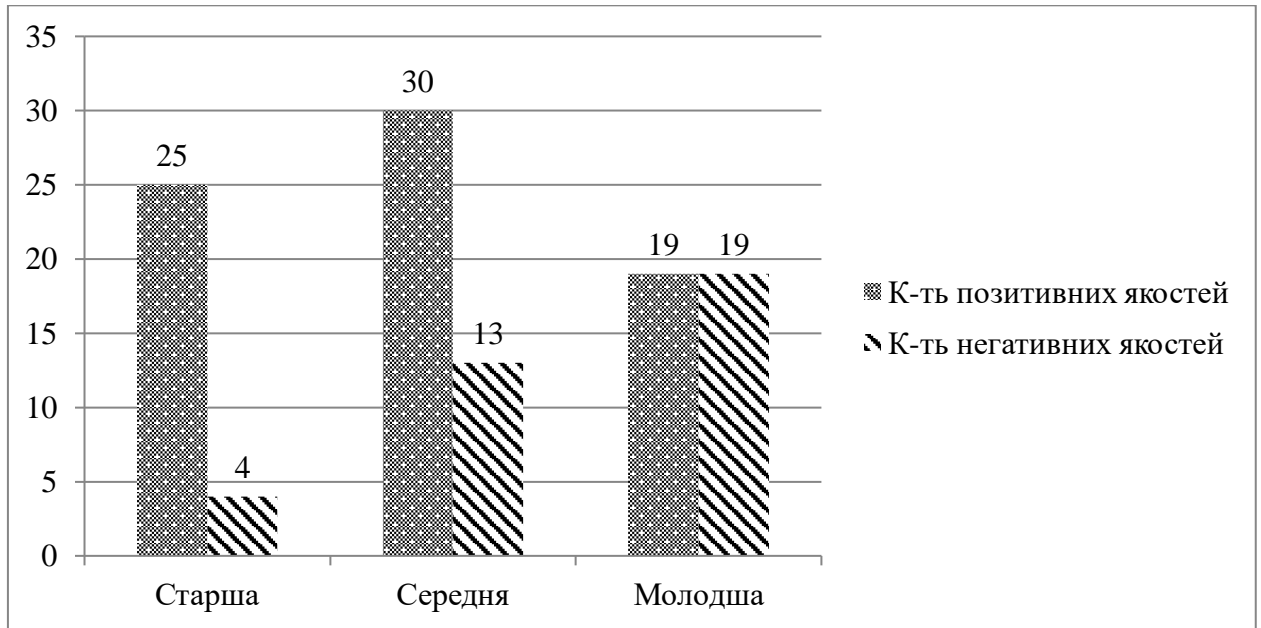


Рис. 3.25. Результати анкетування щодо позитивних та негативних якостей зимівників у структурі готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики

А найбільшу позитивну різницю мають представники старшого покоління (зимівники у віці 46–64 рр.), що свідчить про наявність досвіду життєдіяльності в умовах Антарктики та повагу з боку двох молодших поколінь. Найменшу різницю між позитивними та негативними якостями (0 %) у цій сфері готовності мають представники молодшого покоління (зимівники у віці 23–34 рр.), що пояснюється, на нашу думку, відсутністю досвіду, певною егоцентричністю та переважанням індивідуально-прагматичних мотивів щодо участі в УАЕ.

Наступним кроком у дослідженні соціально-психологічної складової у структурі готовності було визначення самооцінки у представників різних вікових груп зимівників. Ми віднесли визначення самооцінки до соціально-психологічної складової тому, що у зимівників вона формується значною мірою залежно від міжособистісних стосунків протягом зимівлі, а також в період між зимівлями та після них. Адже спілкування в «антарктичному братстві» є доволі тісним, близьким: існують окремі сайти, групи в інформаційних системах, а також колективні традиції проводити і зустрічати членів чергових УАЕ, святкувати щорічні «Мідвінтери» (свято

середини зимівлі – 22 червня). В такому спілкуванні зимівники активно обмінюються думками про роботу на станції, про проблеми, які вони знають зсередини, і, звичайно, про особисте ставлення до товаришів по зимівлі. Отож в екстремальних умовах Антарктики особливості характеру пізнаються краще, ніж у звичайних умовах, і зимівники вельми цінують ставлення своїх товаришів до себе. Звідси випливають і особливості самооцінки. Дослідження самооцінки ми проводили за методикою Дембо-Рубінштейн. Методика була нами використана у такій модифікації (Див. табл. 3.40). Досліджуваним необхідно було оцінити свої якості за 10-бальною шкалою, проставляючи позначки у клітинках. Далі рахували середній бал за всіма шкалами. Ми виходили з такої інтерпретації отриманих результатів: 0–3,9 – самооцінка низька; 4–5,9 – самооцінка середня; 6–10 – самооцінка висока.

Таблиця 3.40

Бланк щодо визначення самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

| | | | | | | |
|----|----------|--------------|---------|-------|----------|-----------|
| 10 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 0 | здоров'я | витривалість | пам'ять | розум | характер | здібності |

Представляємо результати проведеного дослідження по вікових групах зимівників (Див. табл. 3.41 та рис. 3.26).

Таблиця 3.41

Представлення рівнів самооцінки в різних вікових групах

| Вікові групи | Рівні самооцінки |
|-----------------------------|------------------|
| Зрілого віку (46-64 рр.) | 7,4 (\pm 1,2) |
| Середнього віку (35-45 рр.) | 8,1 (\pm 0,3) |
| Молодого віку (23-34 рр.) | 8,0 (\pm 0,8) |

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

Як бачимо, самооцінка у представників всіх вікових груп висока, найбільш високою вона є у зимівників середньої вікової групи. Різниця показників між групами незначуща. Зміни у показниках самооцінки протягом пів року (другий зріз) буде представлено у наступному розділі.

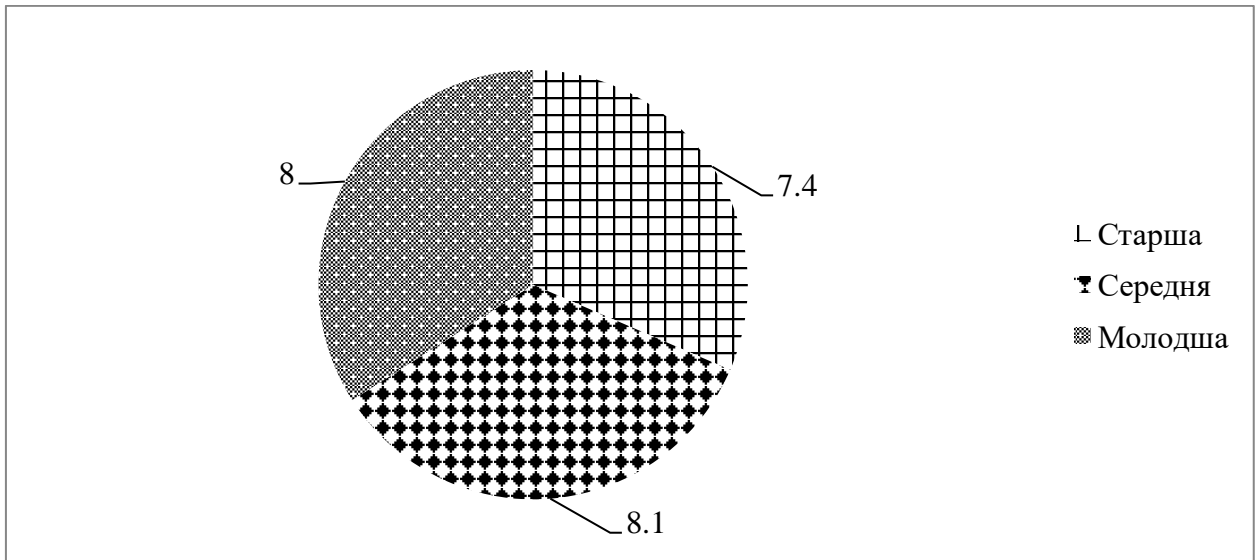


Рис. 3.26. Представлення рівнів самооцінки в різних вікових групах

Ще одна методика щодо дослідження соціально-психологічної складової у структурі готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці, яка нами застосовувалась, це «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної). Дослідження за означеною методикою проводилось протягом 10 років (з зимівниками 10-и УАЕ), на початку експедиції, кількість досліджуваних – 71 зимівник, які були розподілені за віковими групами: старша (46–64 рр.), середня (35–45 рр.), молодша (22–34 рр.).

Проведення методики передбачає виявлення способів регулювання конфліктів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Переважаючим способом виходу з конфліктної ситуації для кожної вікової групи в умовах замкнутого колективу вважаємо той, який набирає більшу кількість балів. Оскільки максимальне число балів за кожною шкалою може сягати 12, ми прийняли за основу, що кількість балів від 0 до 3 вважаємо

низькими; від 4 до 8 – середніми; від 9 до 12 – високими. Характеризуємо дані означеної методики щодо початку експедиції (березень-квітень відповідного року), динаміка змін щодо стилів поведінки протягом зимівлі буде представлена у наступному розділі.

Представляємо дані дослідження у наступній таблиці 3.42 та на рисунку 3.27.

Таблиця 3.42

Середні показники способів регулювання конфліктів у зимівників різних вікових груп

| Вікові групи | суперництво | співпраця | компроміс | уникнення | пристосування |
|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| старша | 3,7 (\pm 2,4) | 6,0 (\pm 2,1) | 6,5 (\pm 2,4) | 6,2 (\pm 2,2) | 7,5 (\pm 2,2) |
| середня | 5,1 (\pm 3,1) | 6,7 (\pm 2,2) | 6,8 (\pm 2,3) | 6,1 (\pm 2,4) | 5,8 (\pm 2,1) |
| молодша | 3,1 (\pm 2,7) | 5,9 (\pm 1,9) | 6,8 (\pm 2,3) | 7,2 (\pm 1,9) | 7,0 (\pm 2,1) |

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

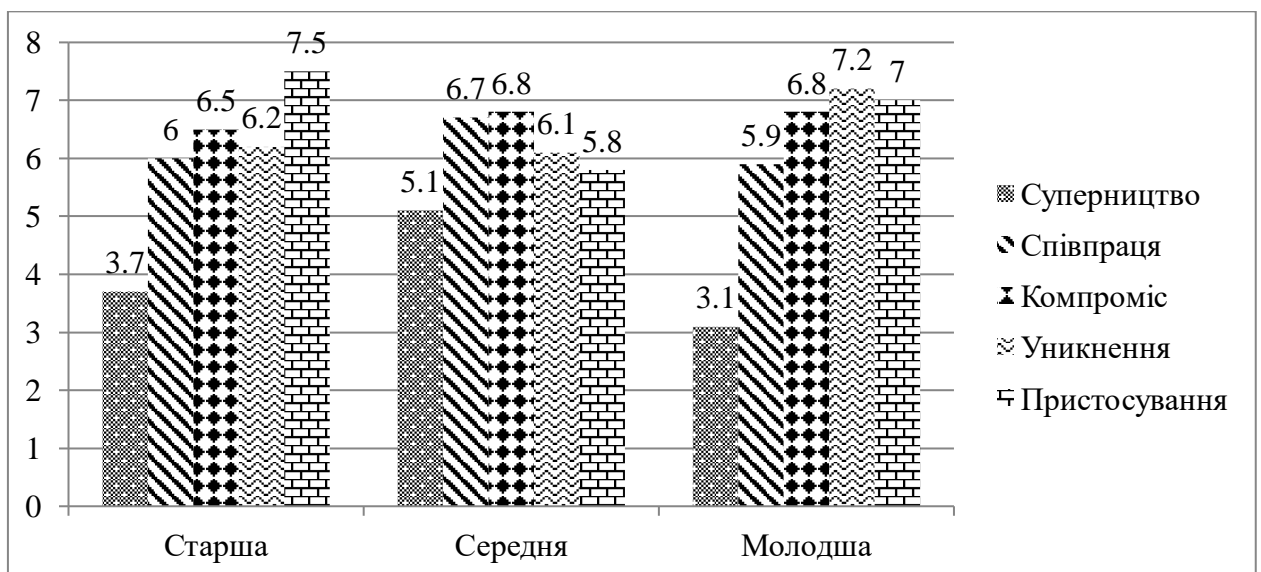


Рис. 3.27. Середні показники способів регулювання конфліктів у зимівників різних вікових груп

Проаналізуємо отримані дані. Для представників старшої вікової групи переважаючим способом є пристосування: протилежне суперництву нехтування власними інтересами заради інших. Середній бал цього показника знаходиться практично на межі між середніми і високими балами.

Показник такого способу, як суперництво, має низький бал, тобто практично не притаманний представникам старшого покоління. Показники інших способів (співпраця, компроміс, уникнення) мають середні бали, тобто застосовуються старшими зимівниками помірно.

Для представників середньої вікової групи переважаючими способами регулювання конфліктів є співпраця та компроміс. Співпраця вважається найбільш сприятливим способом, оскільки всі сторони конфлікту опиняються в виграші. Компроміс також сприятливо впливає на вирішення конфліктних ситуацій в умовах замкнутої групи. Решта способів (суперництво, уникнення і пристосування) мають середні показники, тобто застосовуються помірно.

Для представників молодшої групи найбільш характерним способом виходу з конфліктів є уникнення: воно трактується як відсутність потягу до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Це можна пояснити відсутністю досвіду поведінки у замкнутому колективі у більшості представників молоді на станції. Тим же пояснюється факт низького показника суперництва. Решта способів (співпраця, компроміс, пристосування) мають середні показники.

Наступним кроком у дослідженні соціально-психологічної складової готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики було проведення та аналіз діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Дослідження за означеною методикою проводилось протягом 10 років (з зимівниками десяти УАЕ) на початку експедиції, кількість досліджуваних – 71 особа. Зимівників було розподілено за віковими групами: старша (46–64 рр.), середня (35–45 рр.), молодша (22–34 рр.). Проведення методики передбачає виявлення переважаючого типу ставлення досліджуваного до людей. У дослідженнях таких взаємин автор виділяє два фактори: домінування-підкорення та дружелюбність-ворожість. В свою чергу, основні орієнтації поділяються на 8 типів ставлення до оточуючих: авторитарність, незалежність, агресивність, недовірливість, покірливість, залежність,

дружелюбність, альтруїстичність. Максимальна оцінка рівня ставлення становить 16 балів. Вона розділена на 4 ступені виразності відношення: 0–4 бали – низький ступінь, 5–8 балів – помірний ступінь, 9–12 балів – високий ступінь, 13–16 балів – екстремальна ступінь. Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему в вигляді кола, розділеного на сектори. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру кола відповідає кількості балів за цією шкалою.

Представляємо дані дослідження у різних вікових групах (Див. табл. 3.43 і рис. 3.28–3.31).

Таблиця 3.43

Середні показники типів ставлення до оточуючих у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Лірі)

| Типи відношення | Старша вікова група | Середня вікова група | Молодша вікова група |
|------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| авторитарність | 5,3 (± 1,3) | 5,8 (± 2,2) | 5,3 (± 2,1) |
| незалежність | 3,7 (± 2,1) | 5,6 (± 2,6) | 5,1 (± 2,4) |
| агресивність | 4,0 (± 2,4) | 5,2 (± 1,9) | 4,9 (± 2,8) |
| недовірливість | 1,2 (± 2,1) | 2,4 (± 2,7) | 3,2 (± 2,1) |
| покірливість | 3,3 (± 1,8) | 3,3 (± 2,1) | 6,8 (± 2,0) |
| залежність | 3,5 (± 2,1) | 4,1 (± 2,2) | 5,6 (± 2,1) |
| дружелюбність | 4,8 (± 1,6) | 5,6 (± 2,8) | 7,2 (± 2,7) |
| альтруїстичність | 4,6 (± 1,9) | 5,2 (± 2,5) | 5,7 (± 1,9) |

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

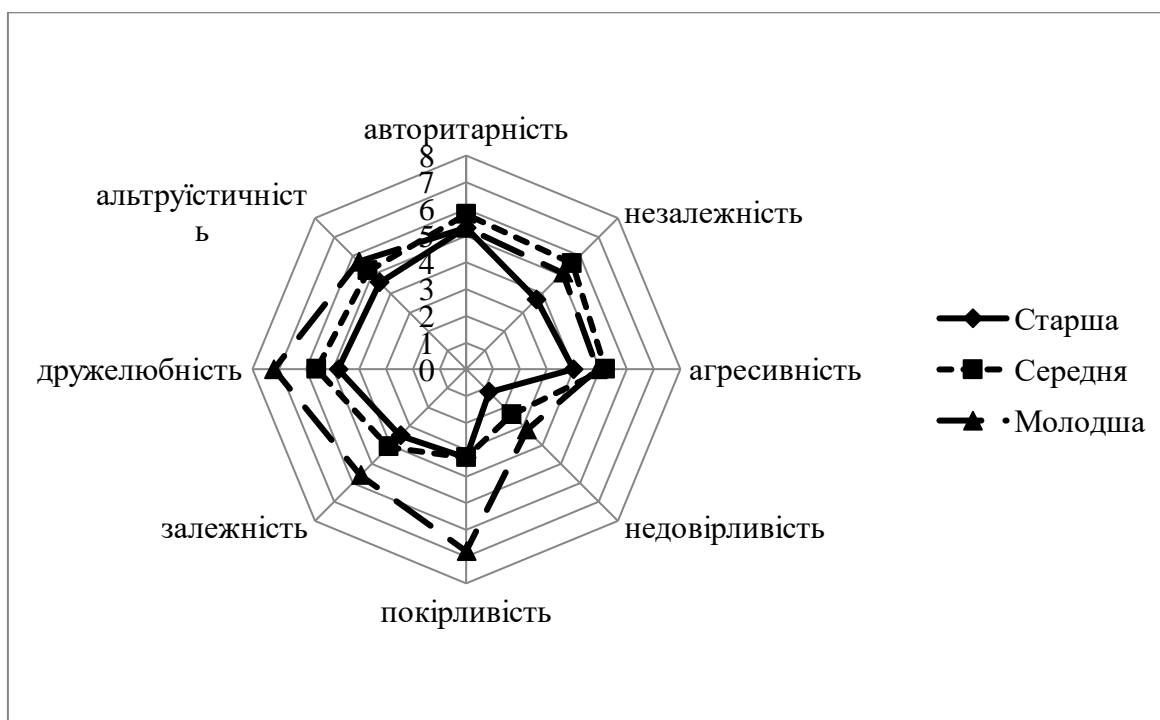


Рис. 3.28. Середні показники типів ставлення до оточуючих у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Лірі)

Для представників старшої вікової групи максимальний бал має показник за шкалою авторитарність (5,3 бала), що пов'язано з досвідом людей старшого покоління, повагою до них з боку молодших членів експедиції, а також почуттям відповідальності за своїх більш молодих колег. Найменший бал має показник за шкалою недовірливість (1,2 бали), що свідчить про високу довіру до інших членів експедиції (Див. рис. 3.29).

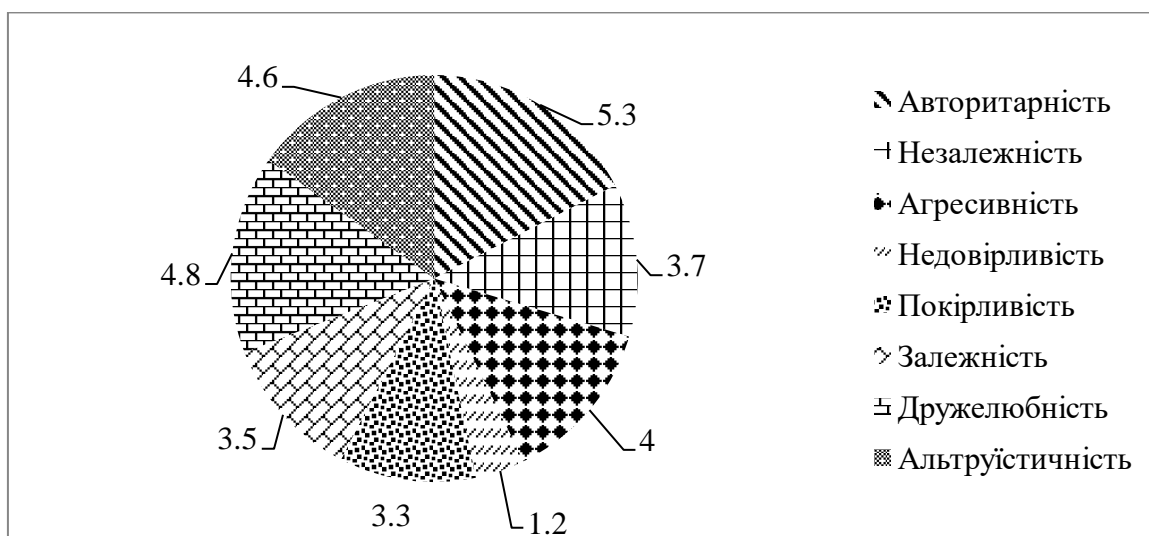


Рис. 3.29. Середні показники типів ставлення до оточуючих у зимівників старшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

На рисунку 3.30 продемонстровано показники типів ставлення до оточуючих у представників середньої вікової групи.

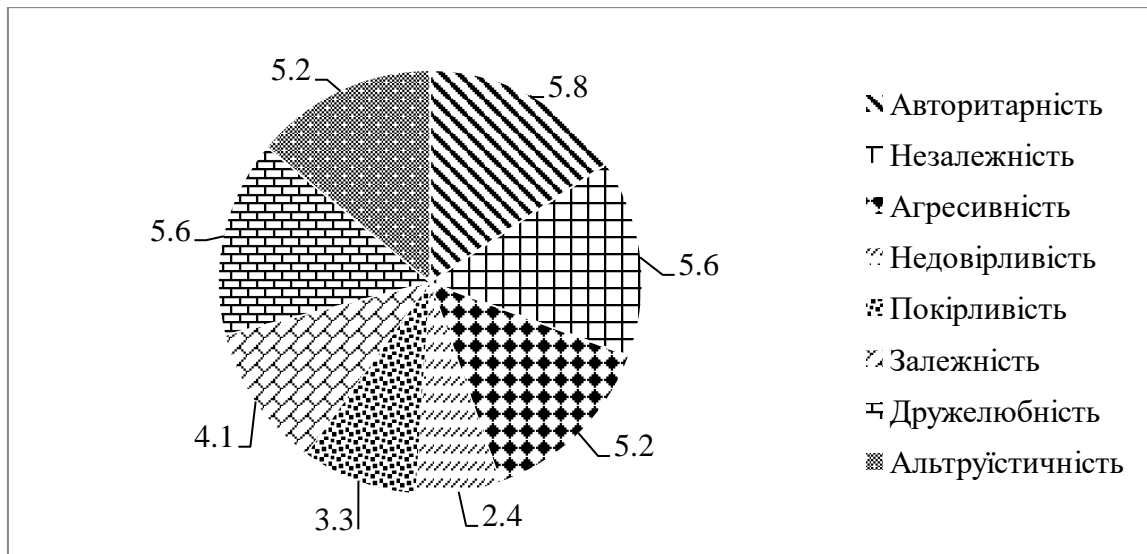


Рис. 3.30. Середні показники типів ставлення до оточуючих у зимівників середньої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

У представників середньої вікової групи найбільші показники мають 3 шкали: Авторитарність, Незалежність і Дружелюбність. Вони характеризують впевненість у собі, вміння відстоювати власну думку, дружелюбне ставлення до товаришів. Найменший показник – також, як у старшій групі, за шкалою Недовірливість (Див. рис. 3.30).

Що стосується представників молодшої групи, для них найбільш характерним ставленням до оточуючих є дружелюбність (7,2 бала), а найменш характерним – також Недовірливість (3,2 бала). У цілому, показники шкал у різних за віком груп дуже схожі. Це свідчить про позитивне ставлення до оточуючих загалом і зокрема до своїх товаришів по зимівлі, яка відбувається у суворих умовах Антарктики (Див. рис. 3.31).

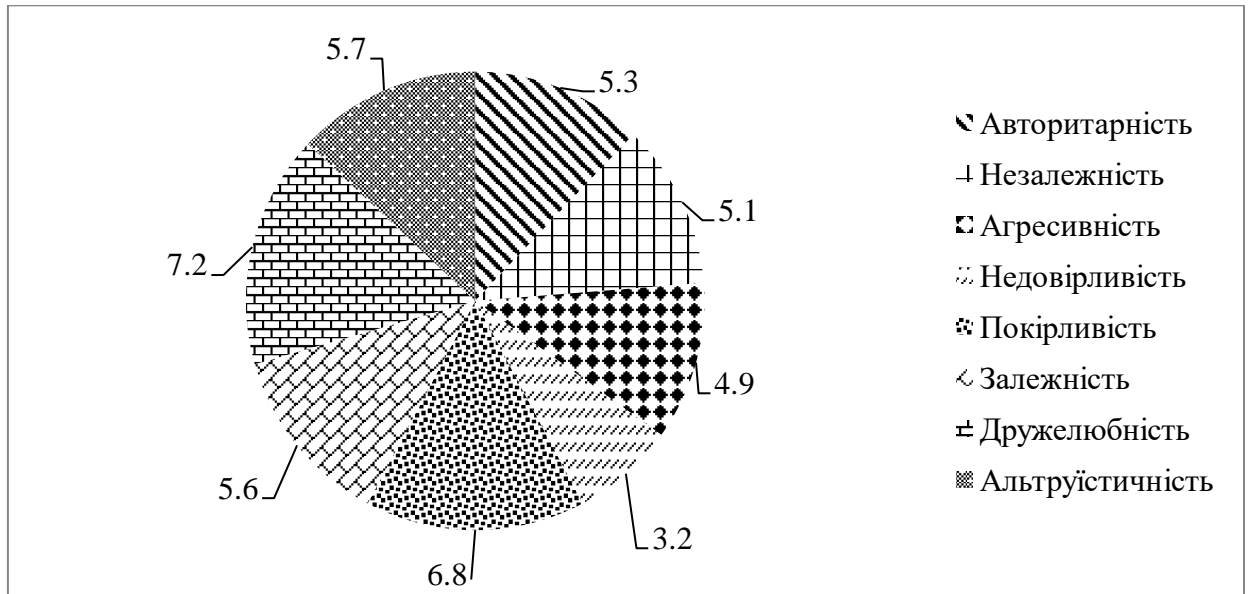


Рис. 3.31. Середні показники типів ставлення до оточуючих у зимівників молодшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

Як бачимо, показники всіх шкал у всіх групах не перевищують 8-ми балів, тобто помірного ступеня виразності ознаки за шкалою. Це означає, на думку автора методики, показник адаптивного поведіння.

Також ми проводили 4 рази за період зимівлі соціометричне дослідження методикою Діагностика міжособистісних і між групових відносин Дж. Морено. Перший зріз, що проводиться у період навчально-тренувальних зборів напередодні експедиції, демонструє лише попереднє уявлення членів команди один про одного. Ми враховували та порівнювали результати 2-х зрізів цієї методики за другий та четвертий квартали зимівлі (відповідно це червень першого року експедиції та січень другого року). Порівняння зрізів буде представлено у наступному розділі дисертації. Також в одному з наступних розділів детально проаналізовано роль узагальнених показників соціометричних рейтингів у визначенні рівня адаптивності зимівників.

У цьому розділі представляємо аналіз результатів проведення 2-го зрізу соціометрії стосовно різних вікових груп (червень першого року експедиції). Другий зріз був обраний тому, що за кілька перших місяців зимівлі між зимівниками склалися певні міжособистісні стосунки – симпатія, довіра, повага та ін.

Ми використовуємо дані різних зимівель (всього 10), вибираючи бали за рейтингами зимівників старшої, середньої та молодшої групи. Процедура проведення методики у всіх групах була однакова: зимівникам пропонувалось дати відповідь на 3 запитання, які стосувались різних аспектів життєдіяльності («З ким ви хочете проживати в одному житловому приміщенні?», «З ким ви хочете обговорювати робочі моменти?», «З ким ви поділитесь своїми переживаннями у разі потреби?»). Кількість обраних було обмежено 3-ма прізвищами.

Далі визначався загальний бал стосовно кожного члена експедиції та вибудовувався соціометричний рейтинг (від того, хто набрав найбільшу кількість балів, до того, хто найменшу). Це було відзначено в окремих індивідуальних картках кожного досліджуваного (всього 71 особа). Для підрахунку балів у вікових групах ми перераховували дані соціометрії таким чином: залежно від кількості членів експедиції (12–11 осіб) найбільший бал, «12» чи «11», присвоювався першому за рейтингом; наступному, другому, присвоювався бал «11» чи «10» (залежно від кількості членів експедиції) і так далі. Останній за рейтингом мав «1» бал. Подаємо результати дослідження соціометричної методики щодо різних вікових груп (Див. табл. 3.44 і рис. 3.32).

Таблиця 3.44

Середні показники балів соціометричного рейтингу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

| Старша вікова група | Середня вікова група | Молодша вікова група |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 6, 5 ($\pm 1,4$) | 6, 8 ($\pm 2,1$) | 6, 5 ($\pm 2,0$) |

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

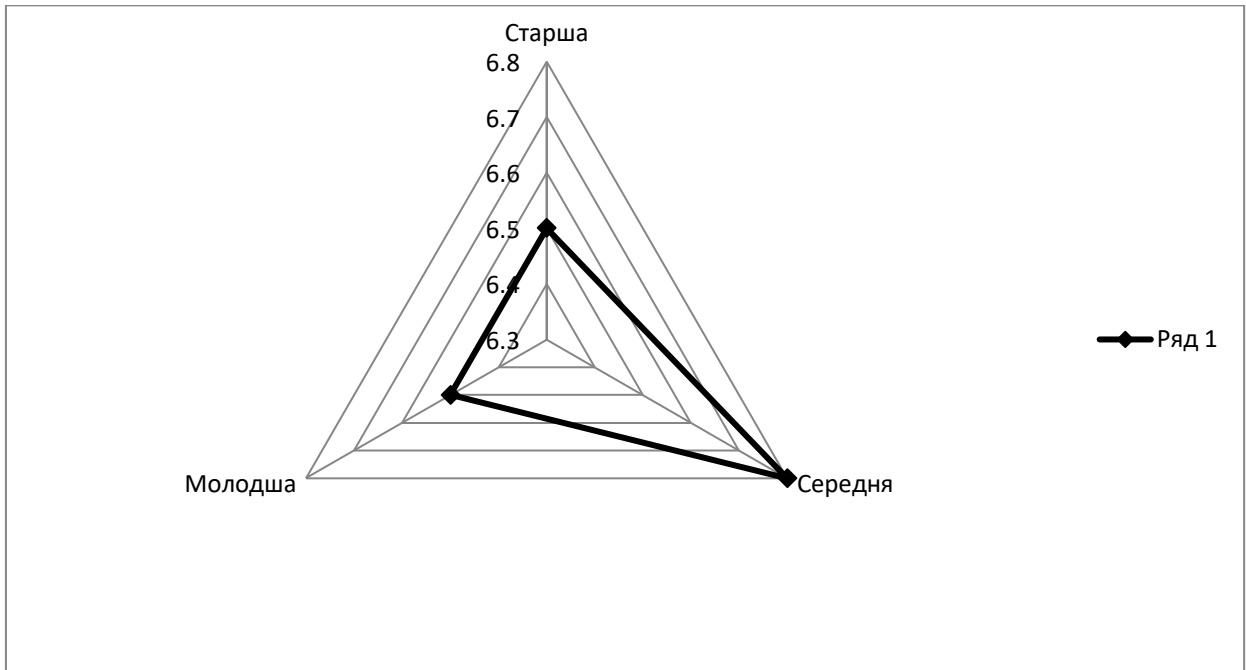


Рис. 3.32. Середні показники балів соціометричного рейтингу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

Чи відбулися зміни у ставленні один до одного після проведення тривалого часу разом (наприкінці зимівлі), будемо аналізувати у наступному розділі.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати проведення першого етапу експерименту дослідження психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах антарктичної станції «Академік Вернадський». Вибірка становить 71 особу – це зимівники вікових меж 22–64 рр., серед них 2 жінки, 69 чоловіків, дослідження проводилось протягом 2011–2021 рр., в експерименті брали участь учасники 16–25 УАЕ, які були поділені на три вікових групи: зрілого віку (46–64 рр.), середнього віку (35–45 рр.) та молодого віку (22–34 рр.). В розділі представлені результати першого зрізу досліджень, який здійснювався напередодні зимівлі або в першій місяць роботи на станції. Результати діагностики розподілені відповідно виділених складових структури готовності.

1. Що стосується психофізіологічної складової готовності, висновки є такими: 53,5 % серед зимівників, обстежених за 10 років досліджень, мають ознаки сангвінічного темпераменту. 35,2 % осіб складають представники флегматичного темпераменту, а менш за все представлені у вибірці особи з меланхолічним темпераментом – 2,8 %. Також незначною мірою представлений холеричний темперамент – 8,5 %. Ці результати відрізняються від результатів досліджень іншої соціальної групи (учителі шкіл та студенти заочної форми навчання ЖДУ ім. І. Франка), з якими ми провели порівняння після дослідження за тими ж методиками: серед представників цієї вибірки виявилось приблизно по третині холериків і сангвініків, флегматиків виявилось відносно менше (15,9 %), проте представників холеричного і меланхолічного темпераментів значно більше порівняно із зимівниками (31,8 % і 15,6 % відповідно). Таким чином, серед людей, які прагнуть працювати в екстремальних умовах – зимівників – більшою мірою представлені сангвініки і флегматики, а серед представників учительської професії більше холериків і сангвініків.

Що стосується вікових відмінностей у психофізіологічних показниках, то можна зазначити, що для зимівників старшої групи характерними є витримка, стриманість та розважливість, адже особи з переважаючим флегматичним темпераментом у цій групі представлені найбільше (58,3 %). Серед зимівників середньої вікової групи найбільше представлено сангвініків (63,3 %), для них характерні веселість, рухливість та оптимізм, притаманний сангвінічному темпераменту. Серед зимівників молодшої групи, як і в середній віковій групі, виявилось найбільше сангвініків (55,5 %), а також найбільшою мірою серед усіх вікових груп представлений холеричний темперамент, тож зимівники молодшої групи характеризуються запальним стилем поведінки, завзятістю, нестриманістю, що більшою мірою характерно для молодості.

Крім того, дослідження за допомогою методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера

виявили декілька вищий рівень тривожності у сангвіників у порівнянні з флегматиками: ситуативної – 52,6 % у сангвіників, 48,0 % у флегматиків; особистісної – 44,2 % у сангвіників, 36,0% у флегматиків. За результатами проведення методики «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної), ми з'ясували, що найбільш прийнятними способами виходу з конфліктної ситуації для осіб з флегматичним темпераментом є компроміс (28,0 %) і пристосування (28,0 %). Така поведінка є найбільш характерною для представників зрілого віку (старшої вікової групи), серед яких переважають флегматики.

Проаналізувавши результати першого зрізу застосованих методик щодо психофізіологічної складової готовності, робимо висновок, що кращі показники мають зимівники старшої вікової групи, у якій є найбільший відсоток виважених, емоційно стриманих осіб, з найменшим рівнем тривожності, здатним на компроміс у соціально напружених ситуаціях.

2. Стосовно мотиваційної складової готовності українських зимівників робимо такі висновки. Проаналізувавши дані дослідження за методикою «Діагностика спрямованості особистості» Б. Баса, відзначаємо, що у представників групи зрілого віку переважає спрямованість на справу (49,6%), а відсоток спрямованості на себе найменший серед усіх груп (8,1%). У групі середнього віку спрямованість на справу складає 50,8%, а спрямованість на себе – 37,9%; у молодшій віковій групі перевага надається також спрямованості на справу (46,3%), проте на другому місці знаходиться спрямованість на себе (41,7%), а на останньому – на колектив (39,2%), тому вважаємо, що найкращий результат (за цією методикою) демонструють представники групи зрілого віку.

За методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної показники у різних вікових категоріях є такими (представлено середні бали по групах): основними установками у групі зрілого віку є установки на працю ($14,2 \pm 2,2$) та альтруїзм ($13,6 \pm 2,5$), показник установки на егоїзм є найменшим серед

усіх груп ($4,8 \pm 3,5$). У представників групи середнього віку найвищі показники мають установки на свободу ($14,8 \pm 3,4$) та на процес виконання діяльності ($14,1 \pm 4,8$), у них найнижчий показник серед усіх груп – установка на гроші ($4,5 \pm 3,2$). В групі молодого віку найбільший відсоток мають установки на свободу ($14,9 \pm 3,7$) і на результат діяльності ($14,3 \pm 3,1$), у них найвищі серед усіх груп показники установок на гроші ($8,7 \pm 3,1$) і гроші ($8,3 \pm 2,4$). За даними цієї методики, кращими є показники у середній віковій групі.

Згідно з методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у різних вікових групах є такі результати (представлено середні бали по групах): у зимівників зрілого віку переважають пізнавальні ($19,0 \pm 2,6$) та соціальні ($17,8 \pm 2,0$) потреби, а матеріальні потреби займають останнє місце ($11,0 \pm 2,5$). Для зимівників середнього віку є дуже важливим не тільки пізнання ($17,0 \pm 3,0$), а й особиста самоактуалізація ($12,8 \pm 2,3$). У представників групи молодого віку на першому місці серед основних потреб – також потреба у пізнанні ($16,3 \pm 4,7$), а друге місце поділяють соціальні ($15,5 \pm 3,3$) та матеріальні ($15,0 \pm 4,1$) потреби. Найкращі показники, за даною методикою, демонструють зимівники групи зрілого віку.

За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (адаптація О. Фанталової) доведено, що для зимівників усіх вікових груп основними є такі загальнолюдські цінності, як здоров'я, щасливе сімейне життя, любов. За методикою С. Рісса «Reiss Profile» (тест мотиваційної чутливості) у представників всіх вікових груп на першому місці знаходиться духовний мотив життєдіяльності, найкращі показники за балами демонструють зимівники групи молодого віку. Представляємо середні бали, що характеризують духовний мотив життєдіяльності, по групах: у зимівників зрілого віку – $12,2 (\pm 2,4)$, у зимівників середнього віку – $12,1 (\pm 2,8)$, у зимівників молодого віку – $13,3 (\pm 3,5)$.

За визначенням провідного виду мотивації (базовий, соціальний, пізнавальний або професійно-результативний) найбільшою мірою

представлена в українських зимівників пізнавальна мотивація, а найменшою – базова (матеріальна). У зимівників зрілого віку професійно-результативна, пізнавальна та соціальна мотивація представлена порівну (33,3%), базова (матеріальна) не є переважною в жодного зимівника цієї групи. У групі зимівників середнього віку найбільш представленою є пізнавальна мотивація (50%). Для представників молодшої вікової групи найбільш представленим є базовий (матеріальний) вид мотивації (37,9%). Оскільки дослідження довело, що для формування готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики найбільш сприятливим є перевага професійно-результативного виду мотивації, вважаємо, що *зимівники зрілого віку (46-64 рр.) мають найкращі показники мотиваційної складової психологічної готовності.*

3. Стосовно характерологічної складової готовності до життєдіяльності в Антарктиці, робимо такі висновки. За методикою «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» (автор Н. Рейнвальд) у різних вікових групах є такі результати (представлено середні бали по групах): у зимівників зрілого віку переважає «працелюбність» – 16,5 ($\pm 2,8$), у зимівників середнього віку також «працелюбність» – 15,1 ($\pm 2,8$), у зимівників молодого віку переважає «колективізм» – 13,9 ($\pm 3,4$). Загальний середній показник розвитку особистісних якостей характеру, що сприяють ефективній діяльності в умовах антарктичної станції, є найбільшим у представників старшого покоління – зимівників зрілого віку.

За методиками, які визначають акцентуації характеру зимівників, в цілому, перші місця займають гіпертимна і емотивна акцентуації – гіпертимна акцентуація певною мірою допомагає їм впоратися з труднощами адаптації до екстремальних умов життєдіяльності, а емотивність є невід’ємною складовою внутрішньогрупових стосунків в умовах замкнутого колективу. Кількість осіб, що мають прояви гіпертимної акцентуації, по вікових групах є такою: у групі зрілого віку – 47,7% зимівників, у групі середнього віку – 56,7%, у групі молодого віку – 62,1%. Кількість осіб, що

мають прояви емотивної акцентуації, представлена по вікових групах так: у групі зрілого віку – 66,7% зимівників, у групі середнього віку – 26,7%, у групі молодого віку – 31,0%. Вважаємо, що наявність виявлених акцентуєваних рис у представників зрілого віку (в порівнянні з іншими віковими групами) є найбільш сприятливим чинником для готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Таким чином, *зимівники зрілого віку мають найкращі показники характерологічної складової психологічної готовності.*

4. Стосовно адаптаційної складової готовності маємо такі результати. За опитувальником «САН» (за А. Доскіним, Н. Лаврентьевою, М. Мірошниковим), середній показник за всіма шкалами найбільш високий (кращий) у зимівників зрілого віку. Середні бали, що характеризують стан зимівників старшої вікової групи, є такими (максимальний бал – 70): самопочуття – 58,4 ($\pm 3,5$), активність – 56,9 ($\pm 3,0$), настрої – 53,5 ($\pm 4,6$).

За методикою виміру рівня тривожності Дж. Тейлора, найкращий результат демонструють представники середньої вікової групи – показник тривожності знаходиться на більш низькому рівні серед усіх груп. При максимальному рівні показників методики 50 балів, представники різних вікових груп мають такі бали: зимівники зрілого віку – 7,5 ($\pm 3,8$), зимівники середнього віку – 3,1 ($\pm 2,7$), зимівники молодого віку – 5,3 ($\pm 4,7$).

За методикою «Діагностика нервово-психічної напруги» Т. Немчина, показники нервово-психічної напруги у зимівників всіх вікових груп знаходяться в межах слабкої нервово-психічної напруги (30-50 балів). Найкращі показники продемонстровано у молодшій віковій групі: середній показник по групі – 32,5 ($\pm 3,98$).

За методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка показники всіх шкал, в балах (напруження, резистенції і виснаження) у представників всіх вікових груп не виходять за межі не сформованої фази, тобто зимівники всіх вікових груп не схильні до емоційного вигорання. Найнижчий показник (кращий результат) демонструють представники групи

зрілого віку: напруження – 0,7 ($\pm 3,7$), резинстенція – 5,0 ($\pm 2,2$), виснаження – 3,0 ($\pm 1,6$).

За методикою методика визначення нервово-психічної стійкості у стресі «Прогноз» (автор В. Бодров) найбільш високий показник нервово-психічної стійкості (кращий показник) у представників групи молодого віку: 89,7% зимівників з цієї групи мають високу нервово-психічну стійкість, у зимівників зрілого віку такий відсоток – 83,3%, у зимівників середнього віку – 50%. Загалом, *кращі результати за показниками адаптаційної складової готовності спостерігаємо у представників груп зрілого і молодого віку.*

5. Стосовно інтелектуальної складової готовності, досліджено тип мислення зимівників за методикою «Стиль мислення» (за Р. Бремсоном, А. Харрісоном, адаптована А. Алексеєвим, Л. Громовою) і рівень розвитку уяви за методикою «Неіснуюча тварина» (за М. Дукаревич). Висновки є такими: для представників групи зрілого віку зимівників є переважаючим аналітичний тип мислення, синтетичний стиль мислення найбільш представлений у членів експедицій середнього вікового періоду, прагматичний стиль мислення представлений найбільш у зимівників молодого віку. За методикою «Неіснуюча тварина» найкращі показники виявлені у представників старшої вікової групи: різноманітність установок, самостійність, творчість, позитивна оцінка своїх дій, високий рівень енергії, толерантність, високий рівень розвитку уяви. Отже, *стосовно інтелектуальної складової готовності до життєдіяльності в Антарктиці найбільш позитивні результати є у представників зрілого віку – старшої вікової групи.*

6. Щодо діагностики соціально-психологічної складової готовності українських зимівників, висновки є такими. За результатами анкетування щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу, зимівники відзначають, що в професійній та психологічно-особистісній сферах найбільш ефективними є члени старшої вікової групи, а в комунікативно-соціальній та когнітивно-інтелектуальній сферах –

представники середньої вікової групи. Таким чином, за результатами анкетування, найбільш ефективними щодо комфортності проживання в умовно замкнутому колективі протягом тривалого часу виявились старша та середня вікові групи.

Стосовно самооцінки особистості, вважаємо, що за умови проживання і діяльності в замкнутому колективі, самооцінка великою мірою залежить від міжособистісних стосунків у групі, з одного боку, а з іншого, впливає на ці стосунки, тобто її рівень є показником соціально-психологічної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики: чим більш адекватною вона є, тим краще адаптується зимівник до особливостей спілкування в умовах станції. Самооцінку особистості досліджували за допомогою методики «Дослідження самооцінки» (за Т. Дембо-С. Рубінштейн), найбільш високий рівень самооцінки виявився у представників середньої вікової групи ($8,1 \pm 0,3$), ближче до середнього рівня є показник середнього балу у представників групи зрілого віку ($7,4 \pm 1,2$).

За результатами методики «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптація Н. В. Гришиної), для представників середньої вікової групи переважаючими способами регулювання конфліктів є співпраця та компроміс, що є найбільш сприятливим для спільного проживання у замкнутому колективі. За методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (автор Т. Лірі), показники у всіх вікових групах не перевищують помірною ступеня виразності ознак за шкалами методики. Це означає показник адаптивного поведінки у всіх вікових групах. За результатами методики «Соціометрія» (за Дж. Морено) середні показники балів соціометричного рейтингу найвищими є у зимівників середньої віку – 6,8 (з 12 можливих). Таким чином, *найкращі показники за соціально-психологічною складовою демонструють зимівники групи середнього віку.*

У цілому, порівнюючи результати методик, проведених на першому зрізі з представниками різних вікових груп, робимо наступні висновки. За

результатами першого зрізу діагностики досліджуваних явищ визначено рівні психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики – високий, достатній і задовільний. Найкращий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники групи зрілого віку (46–64 рр.). З 37-ми шкал проведених на першому зрізі методик вони мають за 22-ма шкалами показники високого рівня (59,5%), за 15-ю шкалами – показники достатнього рівня (40,5%), показники задовільного рівня не мають. Представники середньої вікової групи (35–45 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 17-ть (по 45,9%), за 3-ма шкалами – показники задовільного рівня (8,2). Зимівники групи молодого віку (22–34 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 16-ть (по 43,2%), за 5-ма шкалами – показники задовільного рівня (13,6%).

Результати дослідження, представлені у розділі 3, знайшли відображення у таких публікаціях автора: 157, 158, 164, 165, 168, 169, 170, 172, 179, 180, 183, 188, 197, 198, 200, 203, 204, 205, 370, 372, 373, 375.

РОЗДІЛ 4. ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЗИМІВНИКІВ

4.1. Динаміка психофізіологічної складової готовності українських зимівників різних вікових груп

У цьому параграфі дослідження ми прагнемо продемонструвати динаміку зміни показників темпераменту (інтро-екстраверсії та нейротизму) впродовж зимівлі. Діагностика психологічних показників (зрізи) проводилась нами чотири рази за період зимівлі: на початку експедиції (березень року відрядження), в середині антарктичної зими (червень року відрядження), в період настання антарктичної весни (жовтень року відрядження) та в період антарктичного літа, коли станція відкрита для відвідувачів (січень наступного року). Зміна показників індивідуально-типологічних особливостей зимівників свідчить про їхню адаптацію до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Виходячи з даних наших спостережень та бесід із зимівниками, на першому етапі адаптації (березень-травень відповідного року) не згасає інтерес до іншого материка, величі та краси незвичної природи; в цей період антарктичної осені зимівники не відчують повною мірою сенсорну і психологічну депривацію (ще існують певні кольори осені, члени експедиції не встигли засумувати за рідними через інтерес до нової життєдіяльності).

Наступний період адаптації припадає на антарктичну зиму – червень-вересень відповідного року експедиції. У цей період настає антарктична зима – полярники бачать навколо лише білі сніги та океан, настає період туги за рідними, інтернетне листування з якими було можливе лише 1 раз на тиждень. Станція в цей період закрита для інших відвідувачів, оскільки океан стає непрохідним, вкритим льодом, ззовні місце проживання зимівників перебуває в темряві – все це спричинює соціально-психологічну ізоляцію,

сенсорну та комунікативну депривацію. Також на адаптацію в цей період значною мірою впливають умови суворого клімату та гідрометеорологічних особливостей, що, в свою чергу, ускладнює психоемоційний стан учасників експедиції.

Наступний етап перебування на антарктичній станції припадає на прихід антарктичної весни (жовтень-грудень року відрядження). Це період відвідування станції туристами, спілкування зимівників з іншими людьми, а також поліпшення метео-кліматичних умов (підвищення температури повітря, збільшення світлового дня тощо). Почуття та психоемоційний стан зимівників стають більш позитивними.

Останній період перебування в експедиції (січень-березень наступного року) для багатьох опитаних – найбільш складний в емоційному плані: збільшується кількість людей, що постійно перебувають на станції (прибуває сезонна експедиція, загальна кількість «мешканців» невеликої станції сягає 35–40 осіб, що створює додаткові незручності), а також більшість зимівників наприкінці зимівлі відчують найсильнішу тугу за близькими (Див. табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Динаміка середнього бала показників інтро-екстраверсії та нейротизму
(за методикою ЕРІ Айзенка) у вікових групах зимівників

| Показники зрізів вікові групи | Перший зріз (березень року відрядження) | | Другий зріз (червень року відрядження) | | Третій зріз (жовтень року відрядження) | | Четвертий зріз (січень наступного року) | |
|----------------------------------|---|----------------|--|----------------|--|----------------|---|----------------|
| | інтро- екстра версія | нейро- тизм | інтро- екстра версія | нейро- тизм | інтро- екстра версія | нейро- тизм | інтро- екстра версія | нейро- тизм |
| старша (12 осіб) | 12,6 (±1,47) | 7,6 (±1,41) | 14,1 (±1,53) | 9,3 (±1,65) | 11,4 (±1,21) | 9,9 (±1,92) | 12,4 (±3,32) | 8,0 (±1,73) |
| середня (30 осіб) | 14,2 (±1,68) | 5,9 (±1,80) | 12,8 (±1,44) | 7,2 (±1,77) | 12,4 (±1,70) | 7,3 (±1,79) | 12,3 (±1,59) | 6,3 (±1,94) |
| молодша (29 осіб) | 13,2 (±1,78) | 6,4 (±1,75) | 12,8 (±1,79) | 9,9 (±2,08) | 12,4 (±1,69) | 7,3 (±1,80) | 13,3 (±1,53) | 7,8 (±2,03) |
| загалом (71 особа) | 13,3 (±0,89) | 6,6 (±0,97) | 13,2 (±0,92) | 8,8 (±1,26) | 12,1 (±0,81) | 8,2 (±1,32) | 12,7 (±0,97) | 7,4 (±1,02) |

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

Проаналізуємо результати досліджень за методикою Айзенка, проведеного в означені нами періоди адаптації з різними віковими групами зимівників.

Проаналізувавши дані, представлені у таблиці, робимо такі висновки. Середні показники інтро-екстраверсії та нейротизму в усіх вікових групах зимівників відповідають ознакам сангвінічного темпераменту (сильна, рухлива, врівноважена нервова діяльність), що відповідає нашим даним про те, що більшість зимівників за досліджуваний період становлять особи сангвінічного темпераменту.

Разом з тим існують вікові відмінності у результатах, отриманих за цією методикою. Вікові відмінності індивідуально-типологічних особливостей зимівників у динаміці подано наочно на рис. 4.1.

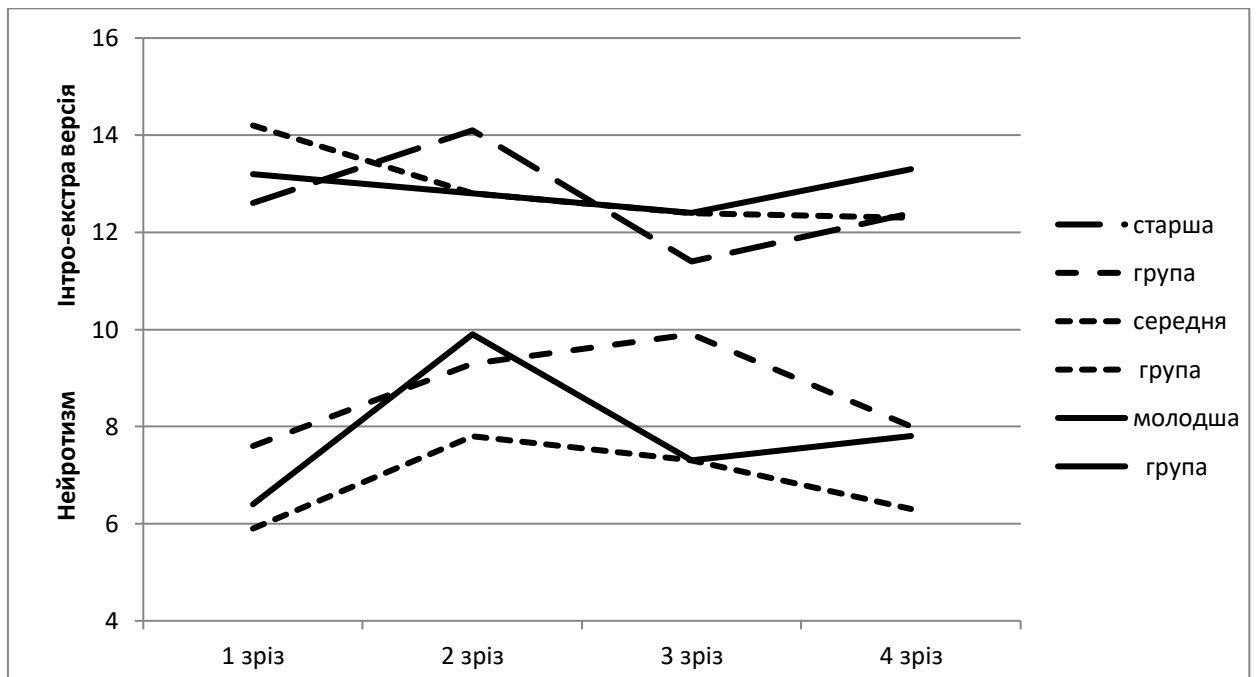


Рис. 4.1. Вікові відмінності індивідуально-типологічних особливостей зимівників у динаміці

Проаналізувавши вікові показники, робимо висновки. Найбільш стабільною за показниками як інтро-екстраверсії, так і нейротизму, є середня вікова група (зимівники віком 35–45 рр.), що відповідає критеріям відбору до учасників експедицій. Практично у кожній експедиції такі зимівники становлять більшість. А що стосується різниці середніх показників між 1-м

та 3-м зрізами (що є найбільш помітною), то вона є найменшою у представників молодшої вікової групи. Цей факт свідчить про витривалість осіб молодого віку та високий рівень психофізіологічної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Що стосується загальних даних у цілому по групі, на початку експедиції показники шкали інтро-екстраверсії є найбільш високими досліджуваних зимівників, що свідчить про найбільшу екстравертованість, бадьорий настрій, високу комунікабельність та готовність до життєдіяльності в умовах зимівлі. Майже таким цей показник у цілому по групі залишається і після першого періоду адаптації (після 3-х місяців зимівлі). Через пів року (середина зимівлі) він знижується у цілому по групі, оскільки це період найбільш напружених стосунків всередині замкнутого колективу, до того ж це період антарктичної зими, короткого світлового дня, снігових заносів, найнижчих температур. Зимівники відчують на собі як метеокліматичні, так і психологічні ускладнення, що певною мірою відображається на показниках їхньої нервової діяльності. Нейротизм в цей період зростає, що свідчить про більш високу напруженість та тривожність. Третій зріз свідчить про те, що у цілому по групі нейротизм залишається практично таким же, а інтро-екстраверсія невеликою мірою знижується. На четвертому зрізі спостерігаємо, порівняно з початком експедиції, незначне зниження показників інтро-екстраверсії та деяке підвищення показника нейротизму. Такі дані відповідають описаним вище періодичним змінам адаптації.

У попередньому розділі (Див. 3.1.) ми продемонстрували результати проведення дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) у представників двох найбільш представлених типів темпераменту – сангвініків і флегматиків у членів 10-ти УАЕ в 2011–2020 рр. (всього 63 особи). Динаміку рівнів ситуативної та особистісної тривожності зимівників представлено в таблиці та на рисунку (Див. табл. 4.2 та рис. 4.2 і 4.3). Другий зріз означеної методики проведений нами із зимівниками наприкінці зимівлі.

Таблиця 4.2

Динаміка рівнів ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів

| Прояви тривожності | сангвініки | | | флегматики | | |
|---|------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Ситуативна тривожність (початок зимівлі) | 5 ос. (13,2%) | 13 ос. (34,2%) | 20 ос. (52,6%) | 5 ос. (20,0%) | 8 ос. (32,0%) | 12 ос. (48,0%) |
| Ситуативна тривожність (кінець зимівлі) | 5 ос. (13,2%) | 16 ос. (42,1%) | 17 ос. (44,2%) | 5 ос. (20,0%) | 9 ос. (36,0%) | 11 ос. (44,0%) |
| Особистісна тривожність (початок зимівлі) | 6 ос. (15,7%) | 15 ос. (39,4%) | 17 ос. (44,2%) | 4 ос. (16,0%) | 12 ос. (48,0%) | 9 ос. (36,0%) |
| Особистісна тривожність (кінець зимівлі) | 4 ос. (10,5%) | 18 ос. (47,4%) | 16 ос. (42,1%) | 4 ос. (16,0%) | 13 ос. (52,0%) | 8 ос. (32,0%) |

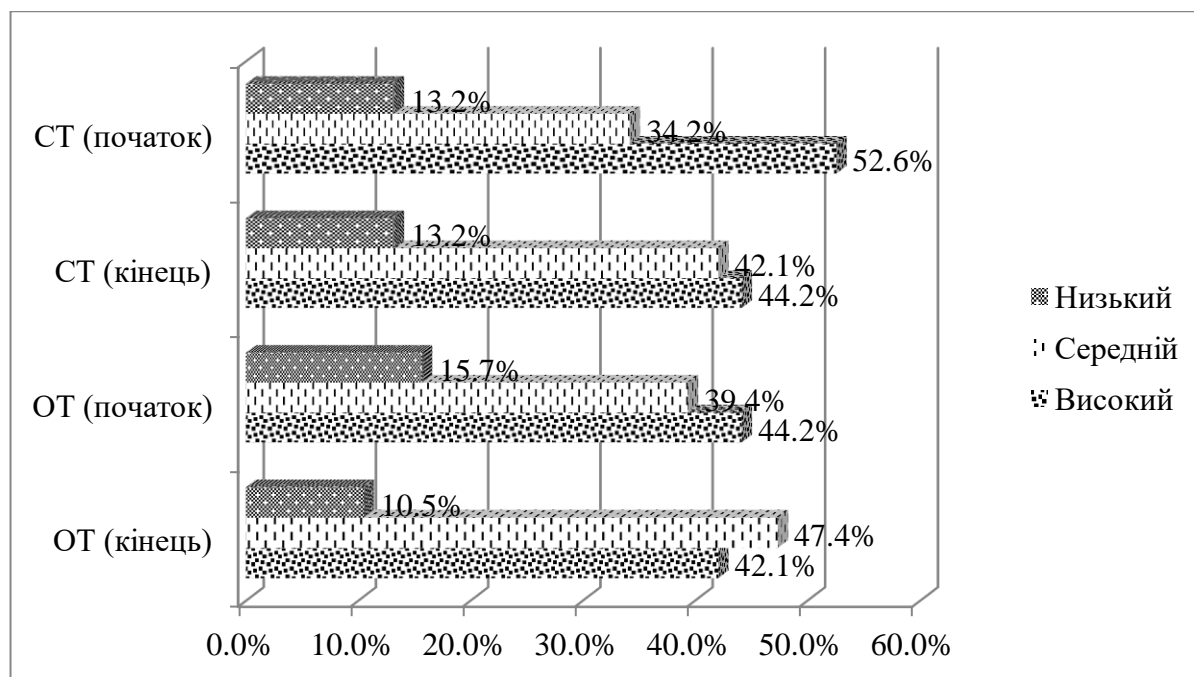


Рис. 4.2. Динаміка рівнів ситуативної та особистісної тривожності у представників сангвінічного темпераменту

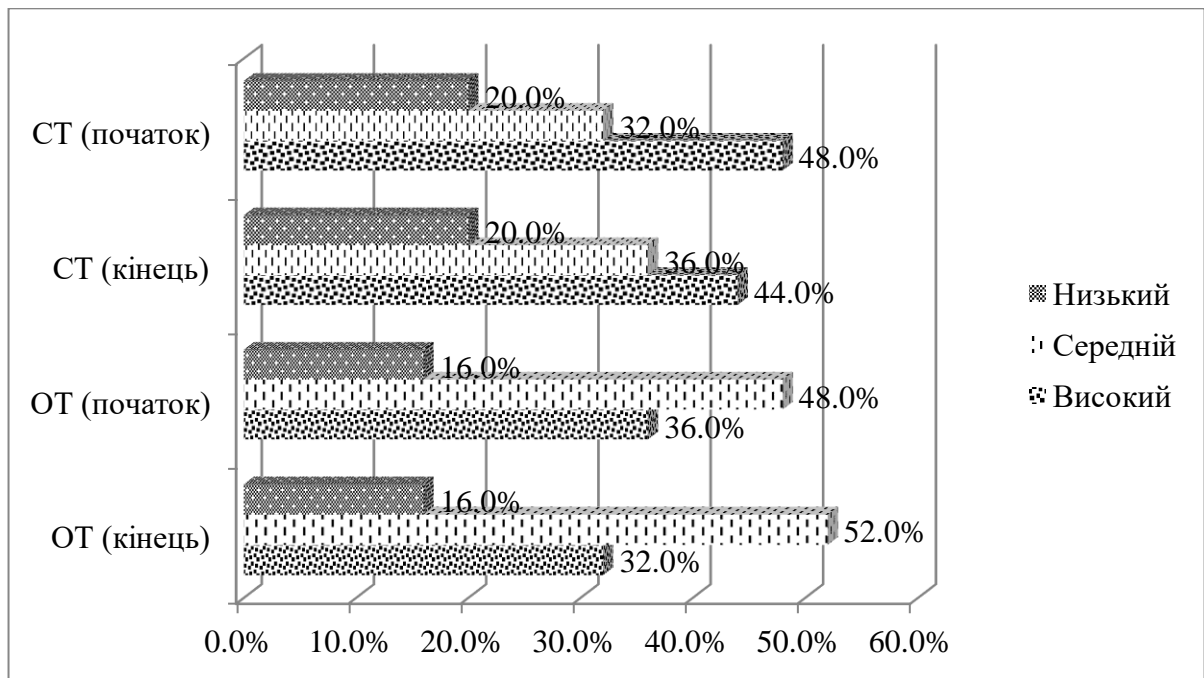


Рис. 4.3. Динаміка рівнів ситуативної та особистісної тривожності у представників флегматичного темпераменту

Як бачимо, дослідження виявили дещо вищий рівень тривожності – як ситуативної, так і особистісної – у сангвініків порівняно з флегматиками. Так, ситуативна висока тривожність спостерігалась у 52,6 % сангвініків та у 48,0 % флегматиків на початку експедиції. Наприкінці зимівлі показники зменшилися до 44,2 % у сангвініків та до 44,0 % у флегматиків. Особиста висока тривожність мала місце у 44,2 % сангвініків та у 36,0 % на початку експедиції. Наприкінці зимівлі показники зменшилися до 42,1 % у сангвініків та до 32,0 % у флегматиків. Після повторного дослідження в кінці зимівлі результати змінилися в бік зменшення тривожності, особливо у флегматиків. Представники цього типу становлять близько 40 % учасників Українських антарктичних експедицій, що свідчить про достатній рівень психологічної стабільності команд зимівників.

Також представляємо результати повторного виміру показників способів виходу з конфліктної ситуації – як показника готовності до життєдіяльності в ізольованій соціальній системі. Для цього нами був застосований «Тест опису поведінки» К. Томаса, результати проведення першого зрізу представлені нами у попередньому розділі (Див. 3.1.).

Динаміка показників за цією методикою демонструється у таблиці 4.3 та на рисунках 4.4 і 4.5.

Таблиця 4.3

Динаміка показників способів виходу з конфлікту у представників сангвінічного та флегматичного темпераментів

| Способи виходу з конфлікту | Початок зимівлі | | Кінець зимівлі | |
|----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| | сангвініки | флегматики | сангвініки | флегматики |
| Суперництво | 6 ос. (15,7%) | 4 ос. (16,0%) | 5 ос. (13,2%) | 3 ос. (12,0%) |
| Співпраця | 4 ос. (10,5%) | 3 ос. (12,0%) | 6 ос. (15,7%) | 8 ос. (32,0%) |
| Компроміс | 10 ос. (26,3%) | 7 ос. (28,0%) | 10 ос. (26,3%) | 5 ос. (20,0%) |
| Уникнення | 8 ос. (21,5%) | 4 ос. (16,0%) | 8 ос. (21,5%) | 3 ос. (12,0%) |
| Пристосування | 10 ос. (26,3%) | 7 ос. (28,0%) | 9 ос. (23,6%) | 6 ос. (24,0%) |

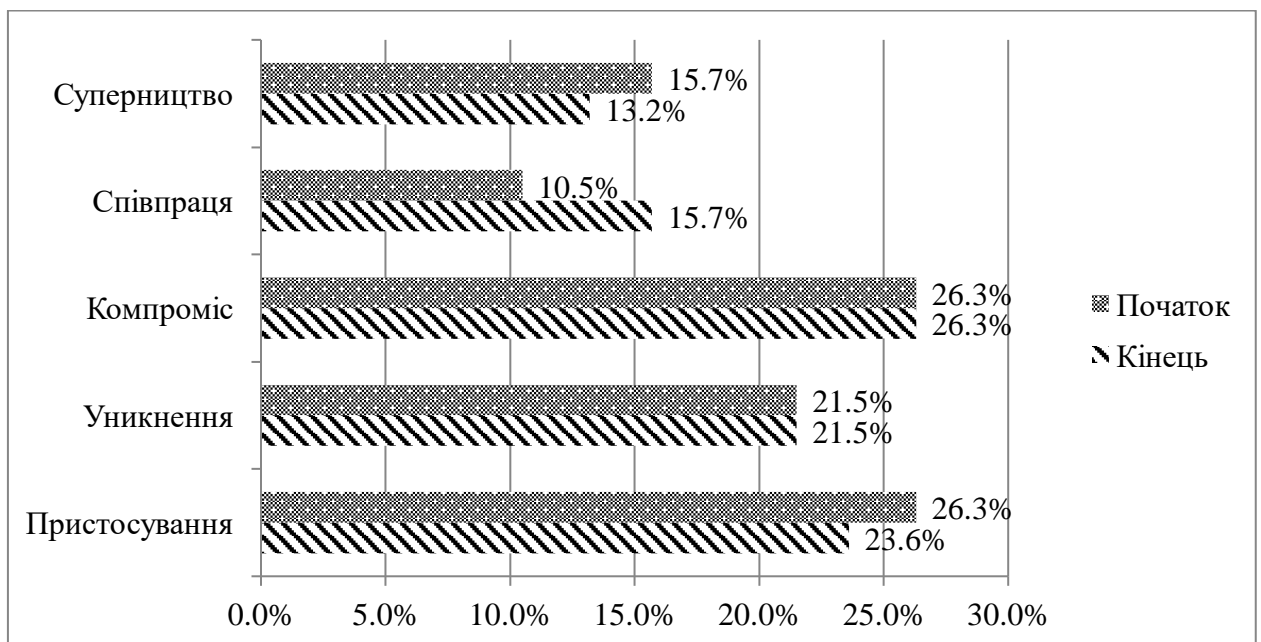


Рис. 4.4. Динаміка показників способів виходу з конфлікту у представників сангвінічного темпераменту

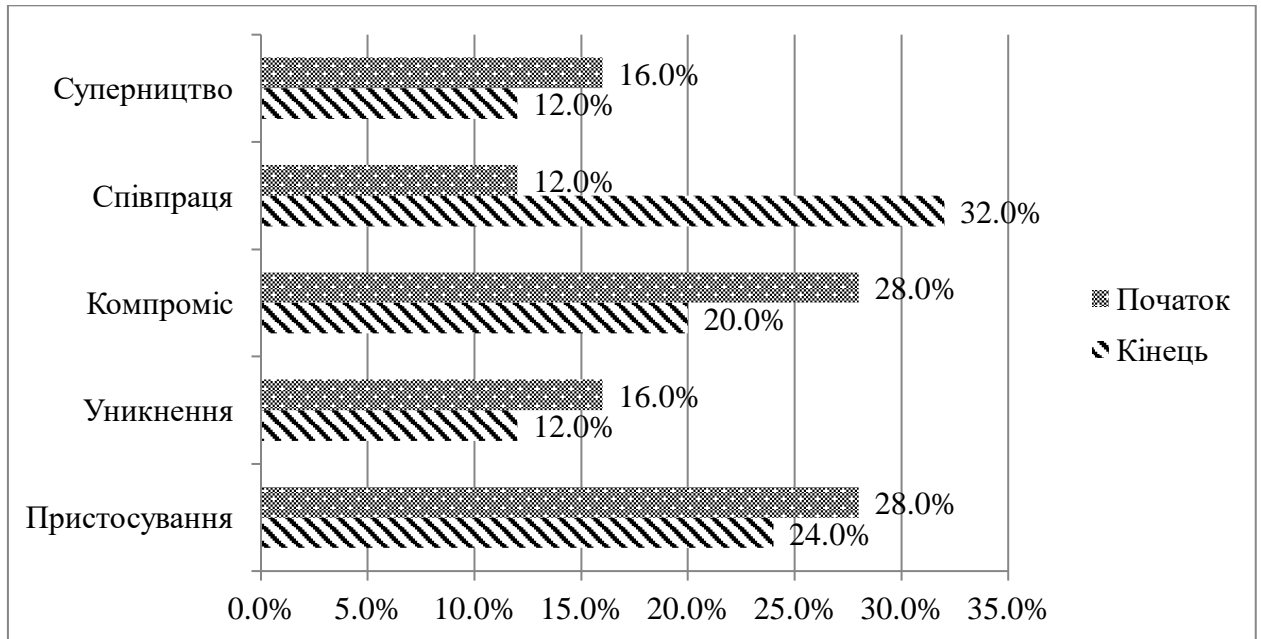


Рис. 4.5. Динаміка показників способів виходу з конфлікту у представників флегматичного темпераменту

Таким чином, можемо спостерігати відсоток збільшення показників такого позитивного способу реагування в конфліктній ситуації, як співпраця після проведення зимівлі, особливо в групі флегматиків (у сангвініків відсоток збільшився на 5,2 %; у флегматиків – на 20 %), а також зменшення відсотка такого соціально небажаного в умовах замкнутого колективу способу, як пристосування, що підтверджує бажання проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність. Ці дані свідчать про успішну адаптацію до життєдіяльності в умовах Антарктики як сангвініків, так і флегматиків (останніх більшою мірою).

Досліджуючи результати готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, ми виходили з того, що психологічно підготовлений та фізично здоровий полярник нормально адаптується в суворому кліматі та умовно замкнутому просторі. Для того, щоб «заміряти» показники адаптації, ми використовували методику визначення акцентуацій характеру Шмішека-Леонгарда. Ми порівнювали кількість отриманих балів за шкалами застрягання, педантизм, тривожність, дистимність, збудження у кожного зимівника з 10-ти експедицій протягом зимівлі.

Найбільшої різниці ці параметри досягають між першим та другим заміром, тобто перед від'їздом на зимівлю та через три місяці перебування в Антарктиці. Саме в цей період відбувається активна фаза адаптації до життєдіяльності в екстремальних умовах. Отримані дані було згруповано в показники адаптації за типами темпераментів (сангвініки, флегматики, холерики, меланхоліки).

Першими ми демонструємо показники адаптації у сангвініків, оскільки це найчисельніша група серед зимівників. Отримані результати представлено у табл. 4.4 та на рис. 4.6.

Таблиця 4.4

| Показники адаптації у сангвініків | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-----------|---------|
| Дослід жувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудження | |
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| Серед. бал | 10,56 | 10,94 | 7,75 | 8,50 | 5,69 | 5,53 | 8,83 | 8,72 | 8,64 | 8,17 |
| Різниця | 3,6% | | 9,7% | | -2,8% | | -1,2% | | -5,4% | |

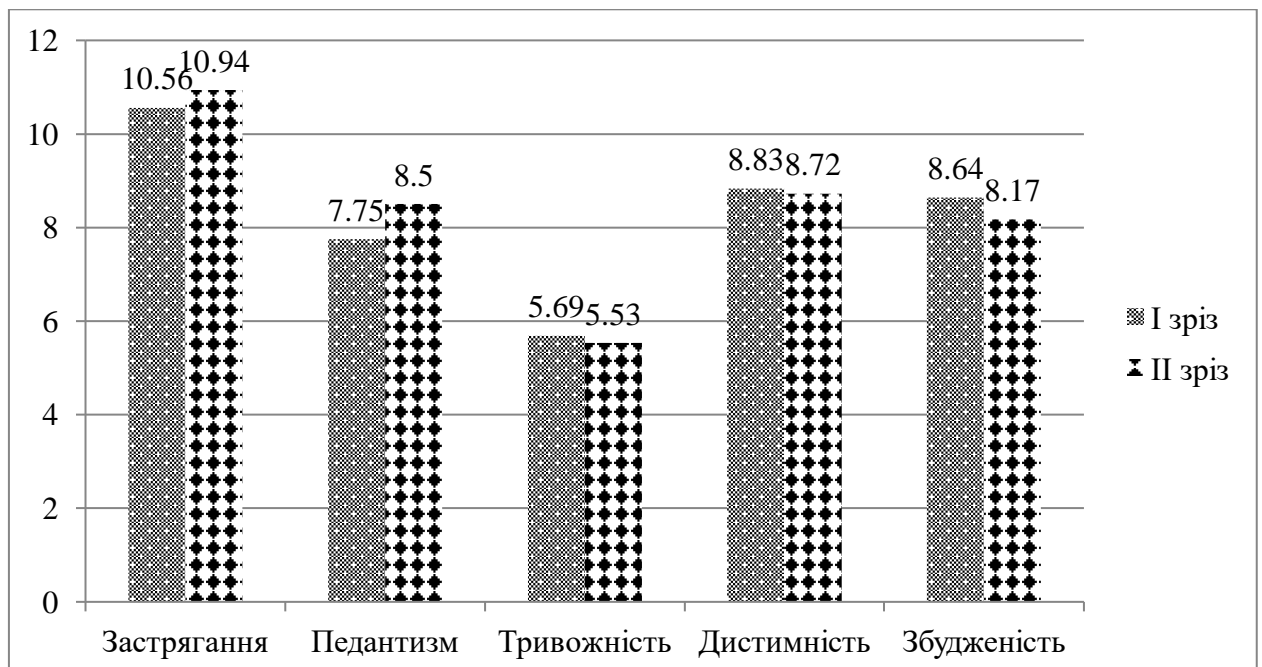


Рис. 4.6. Показники адаптації у сангвініків

Як видно з табл. 4.3 та рис. 4.6, показники за шкалами застрагання (параноїдальність) та педантизм (психастенічність) підвищились, а показники за шкалами тривожність, дистимність (депресивність) та

збудження (епілептоїдність) знизилась. Це свідчить про достатній рівень адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності у представників сангвінічного типу темпераменту.

Наступною за чисельністю групою серед зимівників є флегматики, результати їх досліджень представлено у табл. 4.5 та на рис. 4.7.

Таблиця 4.5

Показники адаптації у флегматиків

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудження | |
|--------------|-------------|---------|-----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз |
| Сер. бал | 9,00 | 9,31 | 8,83 | 9,24 | 6,97 | 5,90 | 9,31 | 9,17 | 7,48 | 7,07 |
| Різниця | 3,4% | | 4,6% | | -15,4% | | -1,5% | | -5,5% | |

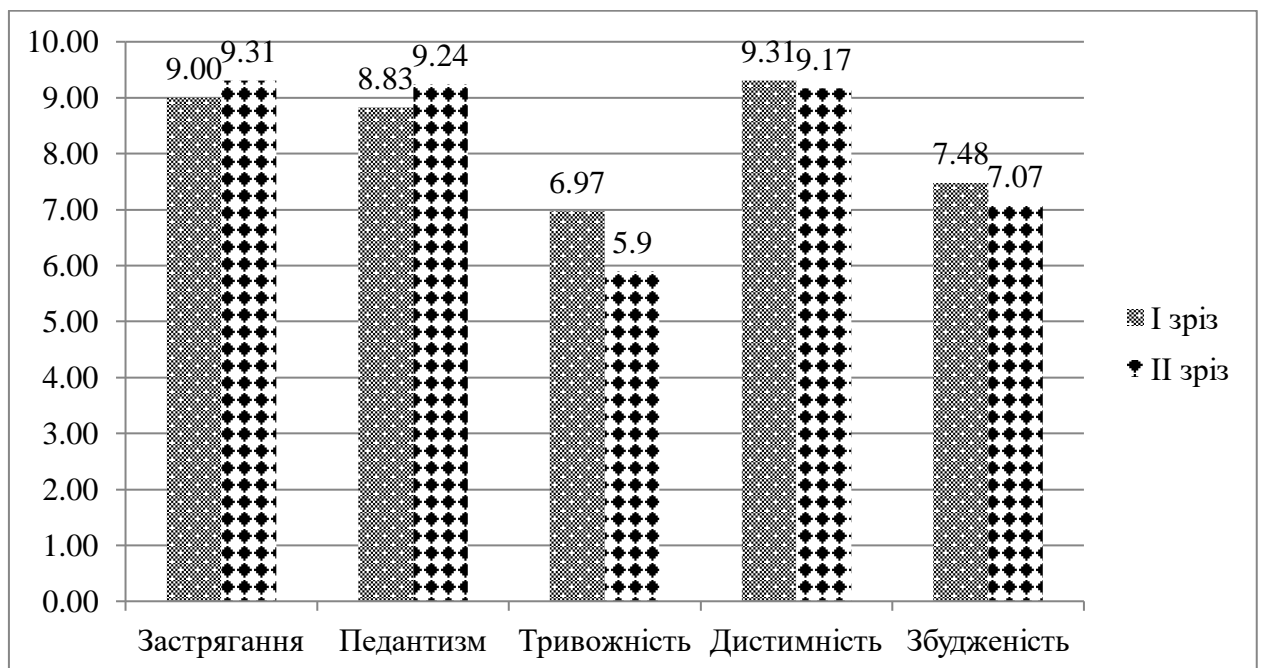


Рис.4.7. Показники адаптації у флегматиків

За даними табл. 4.5 та рис. 4.7 видно, що показник за шкалами застрагання та педантизм деякою мірою зросли, а показники за шкалами тривожність, дистимність та збудження суттєво зменшилися. Це свідчить про ще вищий рівень адаптованості до несприятливих умов життєдіяльності, ніж у сангвініків. Про це ж свідчать і спостереження та бесіди з представниками

флегматичного темпераменту, які відзначають добре самопочуття, задоволення та прагнення поїхати на зимівлю повторно.

Наступною групою досліджуваних були холерики – 6 осіб серед 71 досліджуваного. Результати подано у табл. 4.6 та на рис.4.8.

Таблиця 4.6

| Показники адаптації у холериків | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|---------|-----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудження | |
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз |
| Серед. бал | 14,67 | 14,67 | 11,33 | 12,67 | 5,67 | 6,00 | 10,00 | 11,00 | 15,00 | 17,00 |
| Різниця | 0,0% | | 11,8% | | 5,8% | | 10,0% | | 13,3% | |

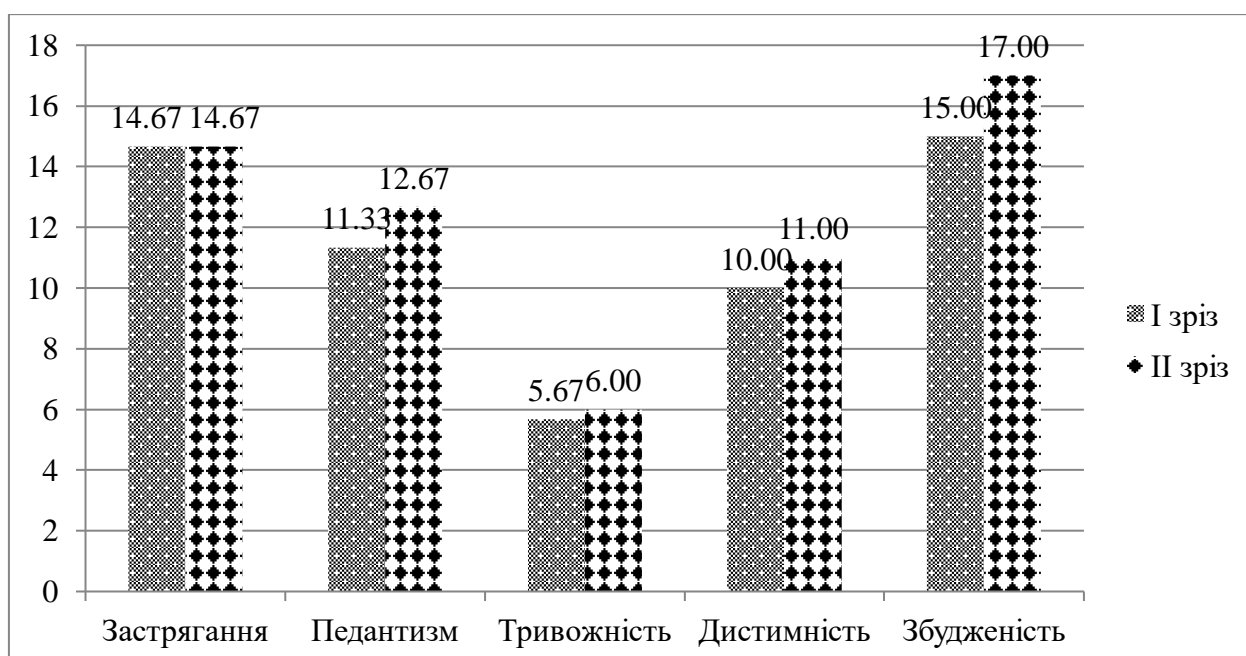


Рис. 4.8. Показники адаптації у холериків

За отриманими результатами видно, що показники практично за усіма шкалами зросли, окрім шкали застрагання, показники якої залишилися незмінними. Це свідчить про недостатній рівень адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності у представників холеричного темпераменту.

Найменш чисельною групою серед досліджуваних були меланхоліки – 2 особи. Результати представлено у табл. 4.7 та на рис. 4.9.

Таблиця 4.7

Показники адаптації у меланхоліків

| Дослід жувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудження | |
|---------------|-------------|---------|-----------|---------|-------------|--------|-------------|--------|-----------|--------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз |
| Серед. бал | 12,5 | 13 | 11 | 10,5 | 8,5 | 11 | 10,5 | 13 | 7,5 | 9 |
| Різниця | 4,0% | | -4,5% | | 29,4% | | 23,8% | | 20,0% | |

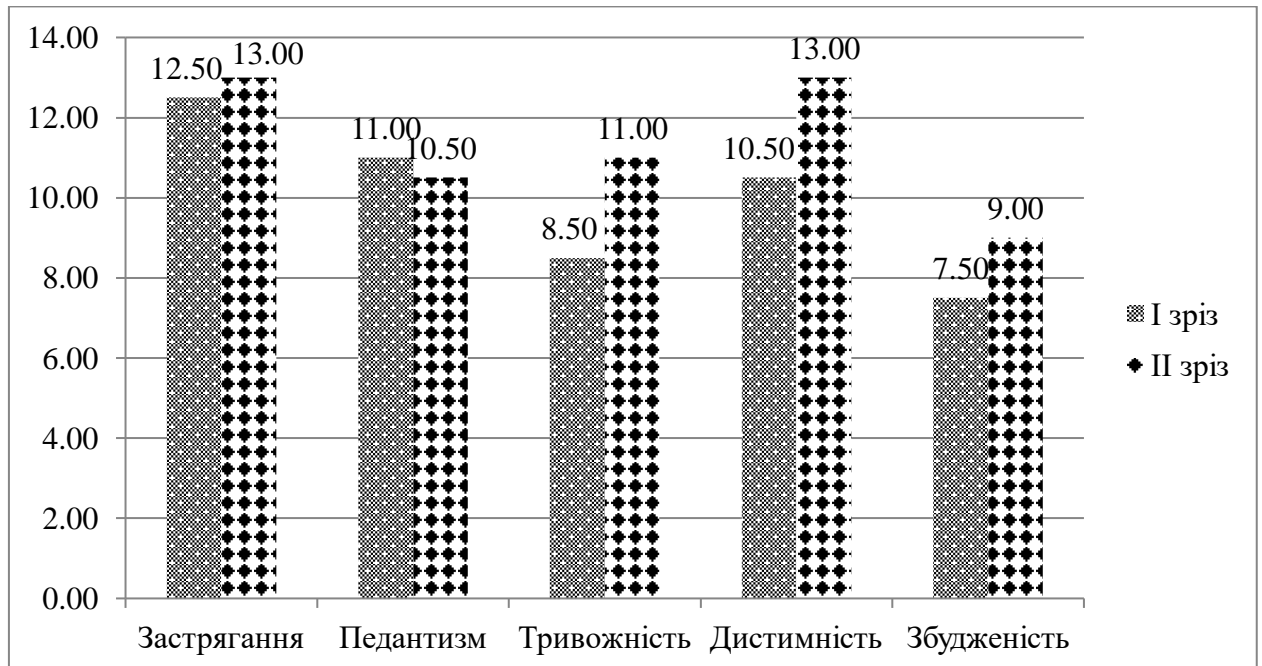


Рис. 4.9. Показники адаптації у меланхоліків

За результатами дослідження видно, що показники за шкалами тривожність, дистимність та збудження суттєво зросли, що свідчить про найгірший рівень адаптованості представників меланхолічного темпераменту до життєдіяльності в умовах Антарктики серед представників всіх типів темпераментів.

Таким чином, згідно з нашими дослідженнями, психологічна готовність до життєдіяльності в умовах Антарктики значною мірою базується на психофізіологічних якостях індивідуума. Психофізіологічні якості працюючих в екстремальних умовах мають відповідати таким вимогам: висока емоційна стійкість; стійкість до втоми; виразні показники сильного, зрівноваженого типу вищої нервової діяльності (ознаки сангвінічного або

флегматичного темпераменту); високі показники сенсомоторних реакцій, розвинуті когнітивні процеси. Так, за даними наших 10-річних досліджень, серед 71 особи зимівників Українських антарктичних експедицій нараховується 53,5 % зимівників з вираженими ознаками сангвінічного темпераменту (сильний, врівноважений, рухливий тип нервової діяльності) та 35,4 % зимівників флегматичного темпераменту (сильний, врівноважений, малорухливий тип нервової діяльності). Найкращі результати демонструють представники флегматичного типу темпераменту. Оскільки таких представників більше у віковій групі старшого покоління, вважаємо, що вони, за даними цієї методики, адаптуються до екстремальних умов більш ефективно.

У цілому, за результатами проведеного дослідження, найкращі показники динаміки щодо психофізіологічної складової готтовності демонструють представники середньої та старшої вікових груп.

4.2. Динаміка мотиваційної складової готтовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у зимівників різних вікових груп

Динаміка показників мотиваційної складової психологічної готтовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики продемонстрована нами у дослідженні за допомогою порівняння показників першого та другого зрізів експерименту. У другому зрізі експерименту використовувались ті самі методики, що і в першому зрізі.

Динаміка показників спрямованості особистості за методикою Б. Басса представлена нами у таблиці 4.8. Другий зріз за цією методикою був зроблений із зимівниками різних років (всього 10 УАЕ) через пів року від початку експедицій. (Див. табл. 4.8 та рис. 4.10).

Таблиця 4.8

Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників старшої вікової групи

| Спрямованість особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | середній бал | рівні прояву спрямованості | середній бал | рівні прояву спрямованості |
| на себе | 8,1 ($\pm 2,2$) | нижче за серед. | 8,9 ($\pm 2,8$) | нижче за серед. |
| на колектив | 10,9 ($\pm 3,2$) | серед. | 11,8 ($\pm 3,1$) | серед. |
| на справу | 11,9 ($\pm 4,4$) | серед. | 12,5 ($\pm 3,3$) | серед. |

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

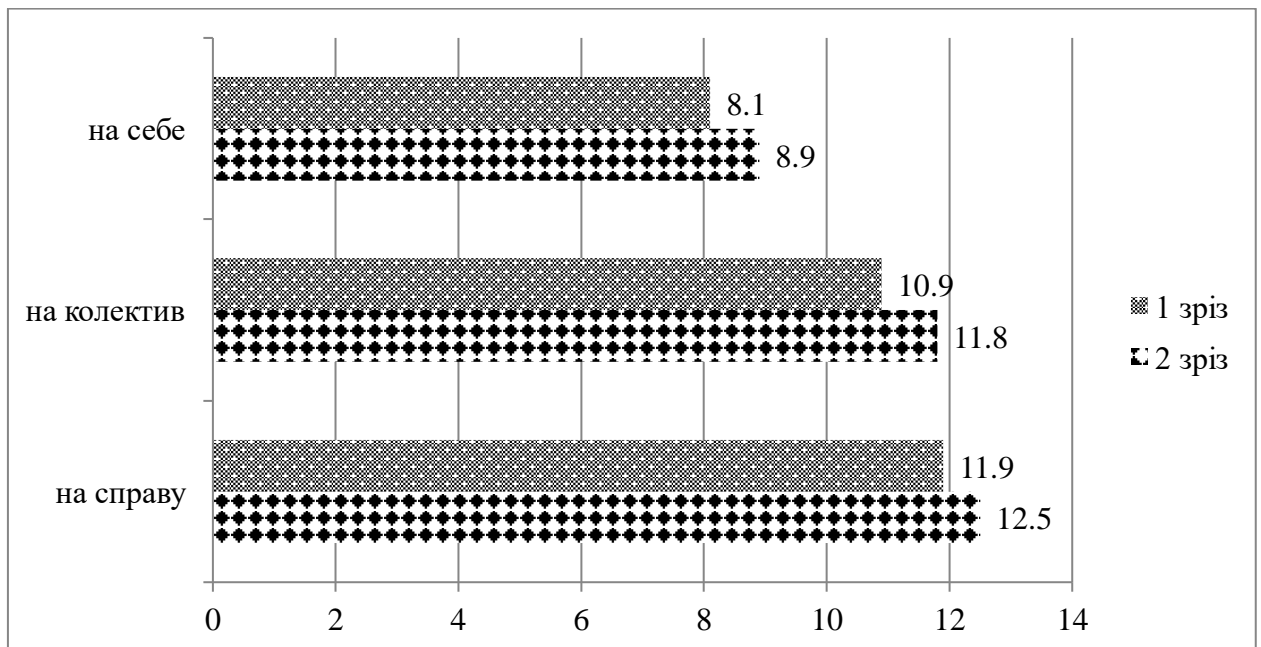


Рис. 4.10. Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників старшої вікової групи

Як бачимо, порядок представленості видів спрямованості особистості залишився у представників старшої групи той самий: на справу, на колектив, на себе, лише середні числа показників незначною мірою збільшилися (не виходячи за межі рівнів, представлених у першому зрізі). Це свідчить про стабільність спрямованості, бажання виконувати доручену справу, відповідальності представників старшого покоління.

Дані щодо спрямованості зимівників середньої вікової групи представлено у таблиці 4.9 та на рисунку 4.11.

Таблиця 4.9

Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників середньої вікової групи

| Спрямованість особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | середній бал | рівні прояву спрямованості | середній бал | рівні прояву спрямованості |
| на себе | 9,1 ($\pm 2,5$) | нижче за серед. | 8,7 ($\pm 2,9$) | нижче за серед. |
| на колектив | 11,5 ($\pm 3,2$) | серед. | 10,9 ($\pm 3,3$) | серед. |
| на справу | 12,2 ($\pm 3,4$) | серед. | 11,6 ($\pm 3,3$) | серед. |

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

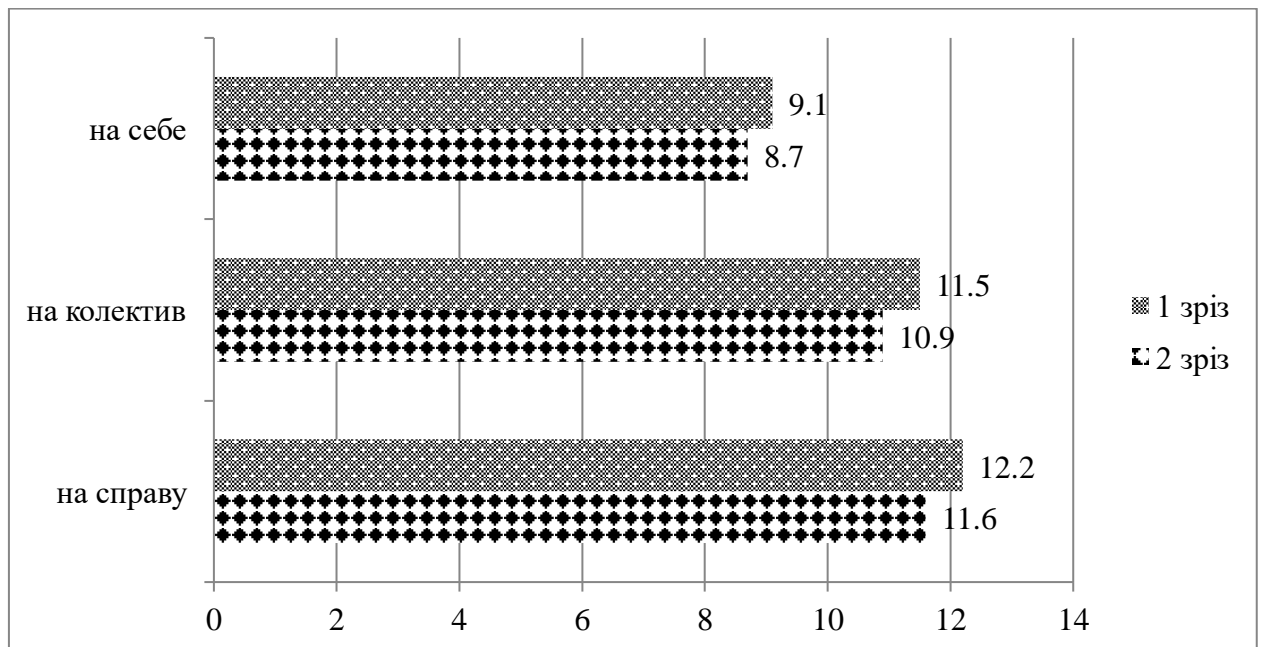


Рис. 4.11. Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників середньої вікової групи

Спостерігаємо зниження всіх показників у представників середньої групи на другому зрізі цієї методики, хоча показники залишилися у межах рівнів першого зрізу. Зниження показників спрямованості на себе вважаємо позитивним фактом, а зниження показників спрямованості на колектив і на справу – негативним. Вочевидь, через пів року зимівлі у представників середньої групи накопичується втома від тісного спілкування з товаришами, зменшується бажання працювати.

Далі представляємо динаміку показників шкал методики Б. Басса у зимівників молодшого покоління. (Див. табл. 4.10 і рис. 4.12).

Таблиця 4.10

Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників молодшої вікової групи

| Спрямованість особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | середній бал | рівні прояву спрямованості | середній бал | рівні прояву спрямованості |
| на себе | 10,0 ($\pm 2,7$) | серед. | 9,3 ($\pm 3,1$) | нижче за серед. |
| на колектив | 9,4 ($\pm 3,4$) | нижче за серед. | 8,6 ($\pm 3,8$) | нижче за серед. |
| на справу | 11,1 ($\pm 3,7$) | серед. | 10,6 ($\pm 4,0$) | серед. |

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

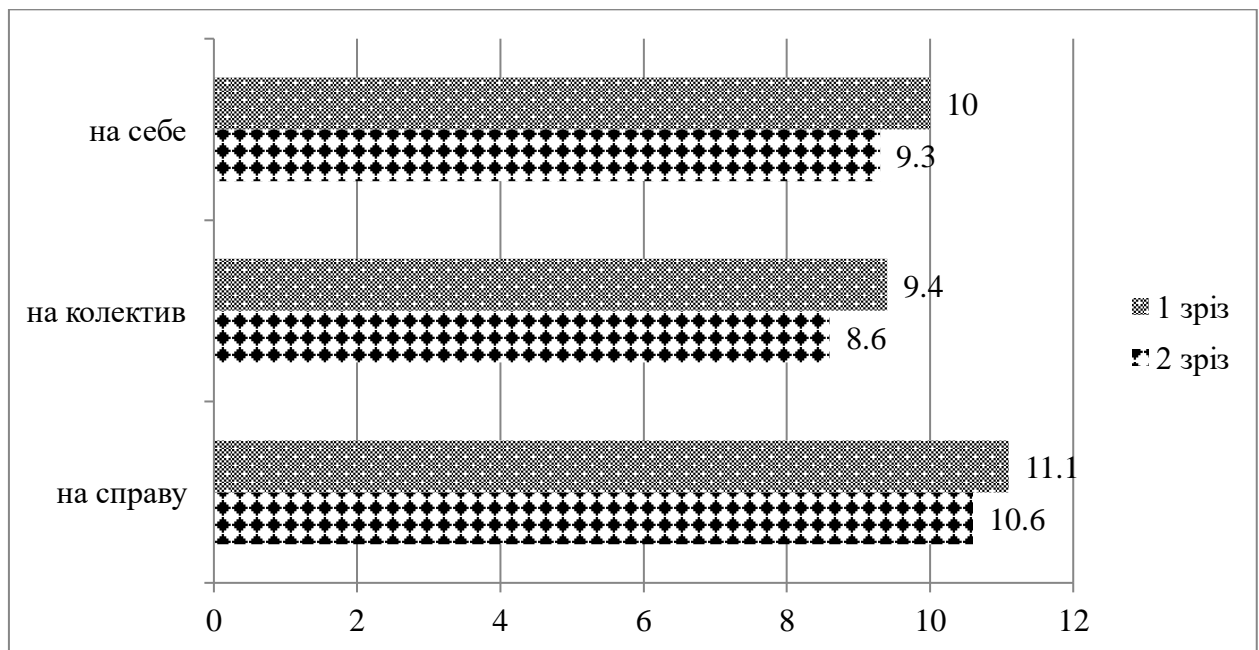


Рис. 4.12. Динаміка показників шкал методики дослідження спрямованості особистості Б. Басса у представників молодшої вікової групи

Як бачимо, всі показники у представників молодшої групи знизилися, показник спрямованості на себе перемістився з середнього рівня на рівень нижче середнього, що практикується нами як позитивний факт: слабшою стала орієнтація на винагороду своєї праці. Проте показники спрямованості на колектив і на себе також знизилися, хоча й не вийшли за межі тих самих

рівнів (на колектив – нижче за середній, на справу – середній). Це свідчить про ті ж явища, що настають після пів року перебування на антарктичній станції, і в представників середньої групи.

Таким чином, за результатами порівняння двох зрізів методики Б. Басса (за всіма шкалами методики) найкращі показники демонструють представники старшої вікової групи.

Динаміка показників шкал методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної у різних вікових групах зимівників представлена у таблицях 4.11–4.13 та рисунках 4.13–4.15.

Динаміку показників у старшої вікової групи представлена у табл. 4.11 та на рис. 4.13.

Таблиця 4.11

Динаміка показників шкал методики О. Потьомкіної у зимівників старшої вікової групи

| Психологічні установки особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| | середній бал | рівні прояву установок | середній бал | рівні прояву установок |
| на результат | 12,6 ($\pm 3,1$) | серед. | 14,4 ($\pm 3,2$) | вище за серед. |
| на працю | 14,2 ($\pm 2,2$) | вище за серед. | 13,1 ($\pm 3,3$) | вище за серед. |
| на процес | 12,0 ($\pm 5,4$) | серед. | 13,6 ($\pm 2,8$) | вище за серед. |
| на свободу | 12,6 ($\pm 2,8$) | серед. | 14,0 ($\pm 4,4$) | вище за серед. |
| на альтруїзм | 13,6 ($\pm 2,5$) | вище за серед. | 13,7 ($\pm 3,1$) | вище за серед. |
| на владу | 8,2 ($\pm 3,6$) | серед. | 9,7 ($\pm 2,7$) | вище за серед. |
| на егоїзм | 4,8 ($\pm 3,5$) | нижче за серед. | 6,4 ($\pm 1,8$) | нижче за серед. |
| на гроші | 5,0 ($\pm 3,4$) | нижче за серед. | 5,4 ($\pm 2,0$) | нижче за серед. |

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

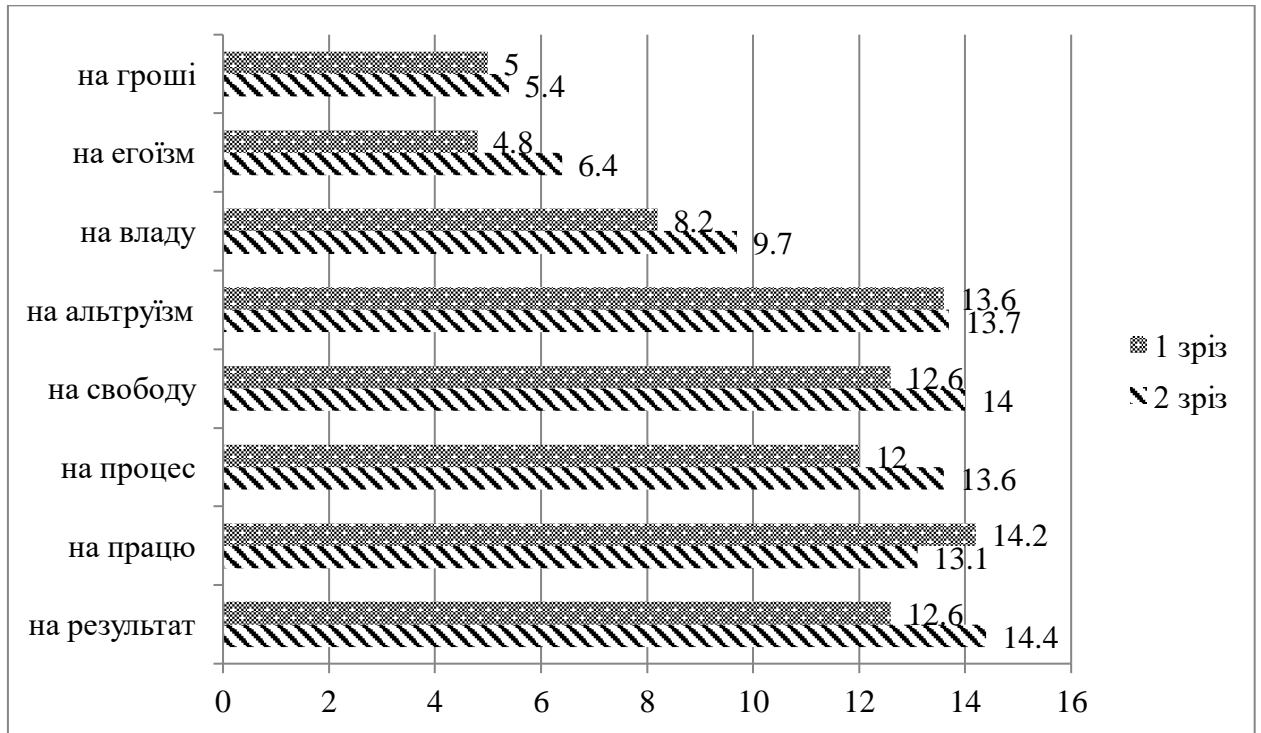


Рис. 4.13. Динаміка показників шкал методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» у зимівників старшої вікової групи (за методикою О. Потьомкіної)

У представників старшої вікової групи підвищилися 4 показники (з групи середнього рівня перейшли у групу рівня вище середнього), а саме: установки на результат, на процес, на свободу і на владу. Це свідчить про зростання спрямованості як на сам процес професійної діяльності, так і її результат, а також на самостійне прийняття рішень і взяття на себе відповідальності за їх реалізацію.

У представників середньої вікової групи, навпаки, показники таких шкал, як установка на результат, на працю і на процес знизилися і перейшли у групу середніх. Проте показник установки на альтруїзм підвищився з середнього рівня до вище середнього. Це свідчить про те, що найбільш важливою цінністю для зимівників середнього віку є товарицькість, дружелюбність, прояв симпатії до товаришів по зимівлі.

Динаміку показників шкал цієї методики у зимівників середньої групи представлено у таблиці 4.12 та на рисунку 4.14.

Таблиця 4.12

Динаміка показників шкал методики О. Потьомкіної у зимівників середньої вікової групи

| Психологічні установки особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| | середній бал | рівні прояву установок | середній бал | рівні прояву установок |
| на результат | 13,1 ($\pm 3,4$) | вище за серед. | 12,5 ($\pm 3,1$) | серед. |
| на працю | 13,2 ($\pm 3,1$) | вище за серед. | 12,2 ($\pm 2,8$) | серед. |
| на процес | 14,1 ($\pm 4,8$) | вище за серед. | 12,7 ($\pm 3,4$) | серед. |
| на свободу | 14,8 ($\pm 3,4$) | вище за серед. | 13,8 ($\pm 4,4$) | вище за серед. |
| на альтруїзм | 12,8 ($\pm 2,3$) | серед. | 13,0 ($\pm 3,7$) | вище за серед. |
| на владу | 7,4 ($\pm 2,8$) | нижче за серед. | 7,9 ($\pm 2,9$) | нижче за серед. |
| на егоїзм | 6,6 ($\pm 3,3$) | нижче за серед. | 6,1 ($\pm 3,0$) | нижче за серед. |
| на гроші | 4,5 ($\pm 3,2$) | нижче за серед. | 6,3 ($\pm 2,2$) | нижче за серед. |

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

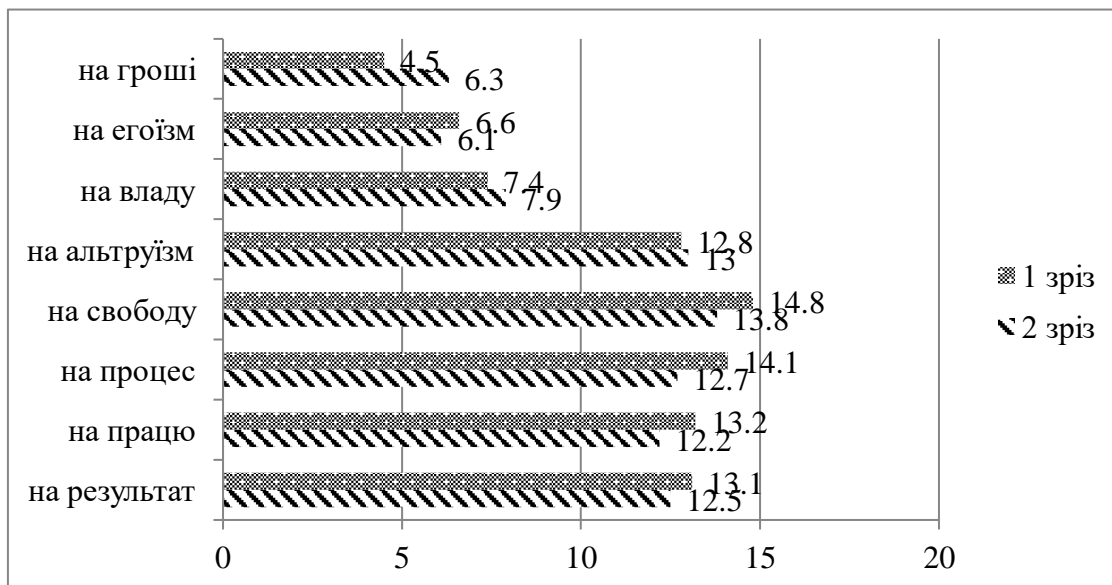


Рис. 4.14. Динаміка показників шкал методики О. Потьомкіної у зимівників середньої вікової групи

Динаміку показників за шкалами методики О. Потьомкіної у зимівників молодшої групи представлено у таблиці 4.13 та на рисунку 4.15.

Таблиця 4.13

Динаміка показників шкал методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» у зимівників молодшої вікової групи (за методикою О. Потьомкіної)

| Психологічні установки особистості | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| | середній бал | рівні прояву установок | середній бал | рівні прояву установок |
| на результат | 14,3 ($\pm 3,1$) | вище за серед. | 14,1 ($\pm 2,9$) | вище за серед. |
| на працю | 13,4 ($\pm 2,9$) | вище за серед. | 11,3 ($\pm 4,1$) | серед. |
| на процес | 13,7 ($\pm 3,0$) | вище за серед. | 12,1 ($\pm 3,5$) | серед. |
| на свободу | 14,9 ($\pm 3,7$) | вище за серед. | 14,0 ($\pm 3,4$) | вище за серед. |
| на альтруїзм | 13,7 ($\pm 2,8$) | вище за серед. | 12,0 ($\pm 2,9$) | серед. |
| на владу | 7,8 ($\pm 2,6$) | нижче за серед. | 7,5 ($\pm 3,3$) | нижче за серед. |
| на егоїзм | 8,7 ($\pm 3,1$) | серед. | 10,1 ($\pm 3,1$) | серед. |
| на гроші | 8,3 ($\pm 2,4$) | серед. | 6,8 ($\pm 3,0$) | нижче за серед. |

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

Проаналізувавши результат порівняння даних двох зрізів, здійснених за методикою О. Потьомкіної у молодшій віковій групі, робимо наступні висновки: показники таких шкал, як установка на працю, на процес та на альтруїзм стали нижчими (перейшли з групи вище за середні в середні). Це ознака того, що у представників молодшого покоління ще немає терпіння та витримки у спілкуванні з товаришами, ретельного виконання обов'язків на станції. Показники установки на гроші також понизилися, перейшовши у групу нижче за середні з групи середніх. Цей факт свідчить про зменшення

бажання матеріальні забезпечення винагороди за роботу на антарктичній станції.

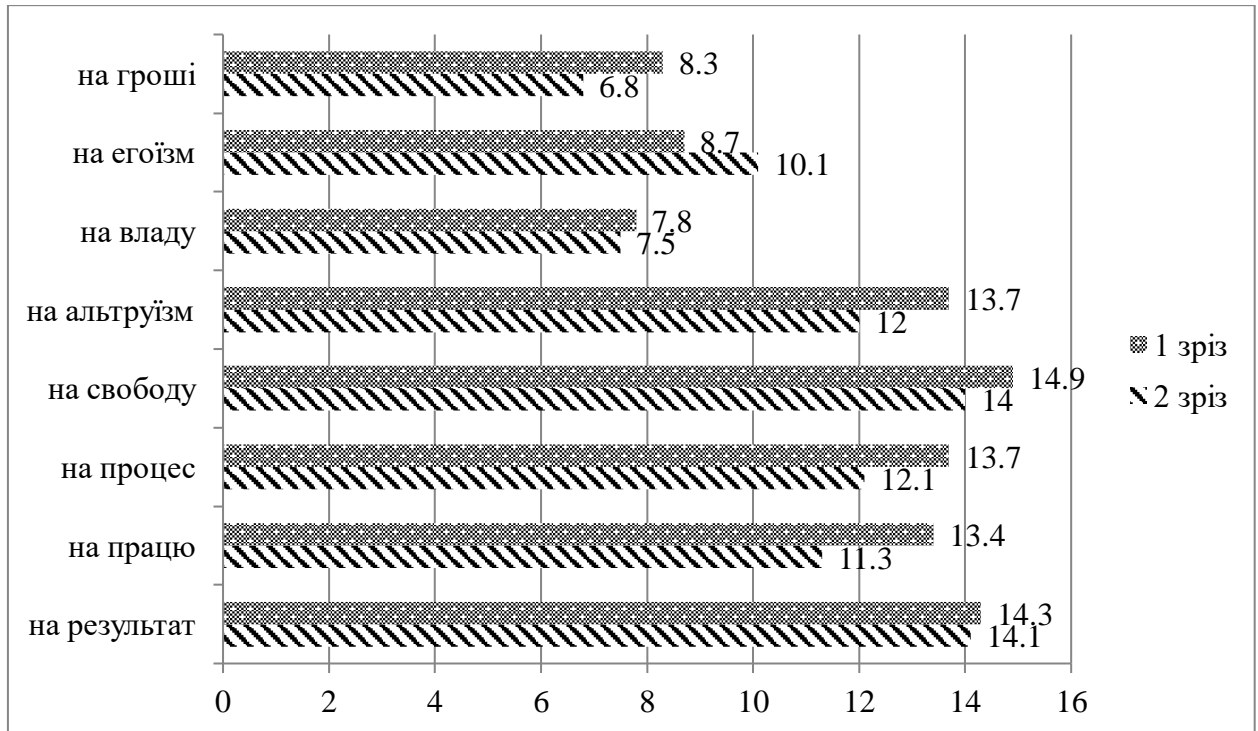


Рис. 4.15. Середні показники шкал методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» у зимівників молодшої вікової групи (за методикою О. Потьомкіної)

У цілому, можна відзначити, що найкращі показники за такими шкалами, як установки на результат, працю, процес, альтруїзм, владу і гроші є найкращими у представників старшої групи; на свободу – у молодшої; на егоїзм – у середньої.

Результати щодо динаміки показників шкал методики «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у представників різних вікових груп надано в таблиці 4.14 та на рисунках 4.16–4.18.

Проаналізувавши дані за таблицею та рисунками, робимо такі висновки щодо динаміки показників основних потреб (за методикою «Діагностика значимості потреб особистості») у представників різних вікових груп. Через пів року після проведення першого зрізу за цією методикою, показники змінилися таким чином.

Таблиця 4.14

Динаміка середніх показників розподілу основних потреб за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у представників різних вікових груп

| Основні потреби | Старша вікова група | | Середня вікова група | | Молодша вікова група | |
|------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз |
| Базові | 11,0 (± 2,5) | 13,0 (± 2,8) | 10,3 (± 3,1) | 12,5 (± 3,7) | 15,0 (± 4,1) | 14,8 (± 3,9) |
| Соціальні | 17,8 (± 2,0) | 20,5 (± 3,4) | 12,7 (± 2,8) | 17,8 (± 2,9) | 15,5 (± 3,3) | 20,2 (± 3,1) |
| Пізнавальні | 19,0 (± 2,6) | 15,4 (± 2,9) | 17,0 (± 3,0) | 23,5 (± 3,3) | 16,3 (± 4,7) | 15,4 (± 4,2) |
| Самоактуалізація | 12,4 (± 2,3) | 16,5 (± 2,9) | 12,8 (± 2,3) | 11,5 (± 2,3) | 14,2 (± 3,3) | 14,6 (± 3,8) |

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

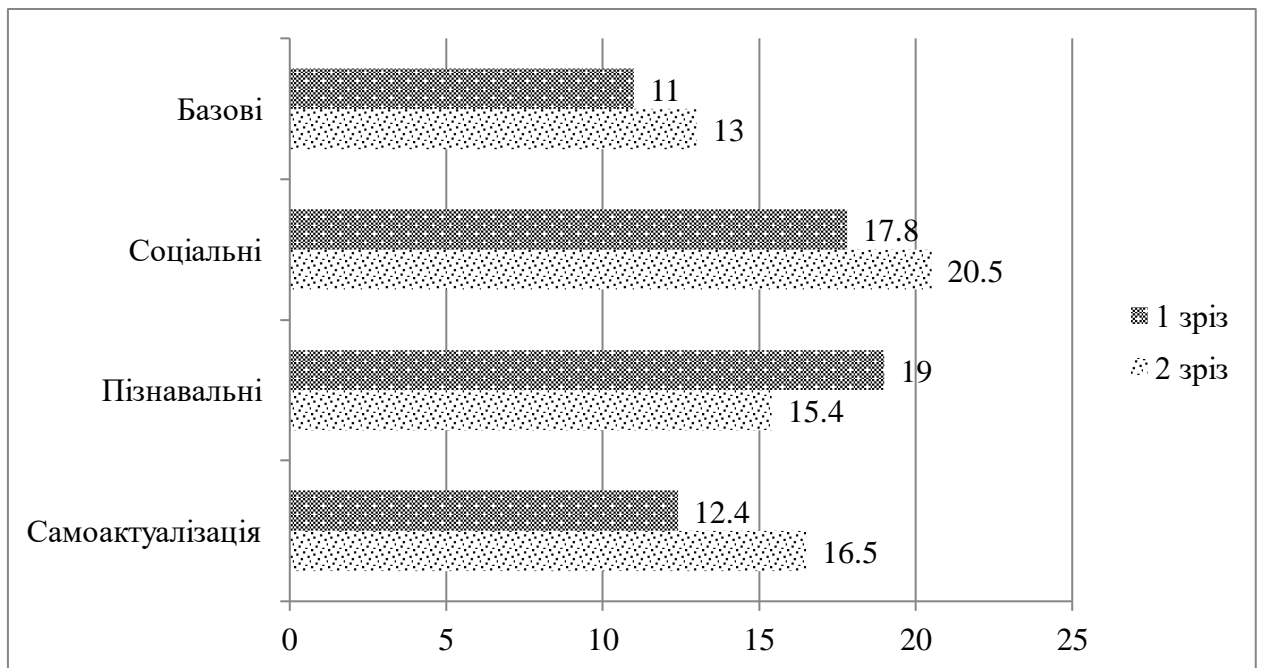


Рис. 4. 16. Динаміка середніх показників розподілу основних потреб за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у представників старшої вікової групи

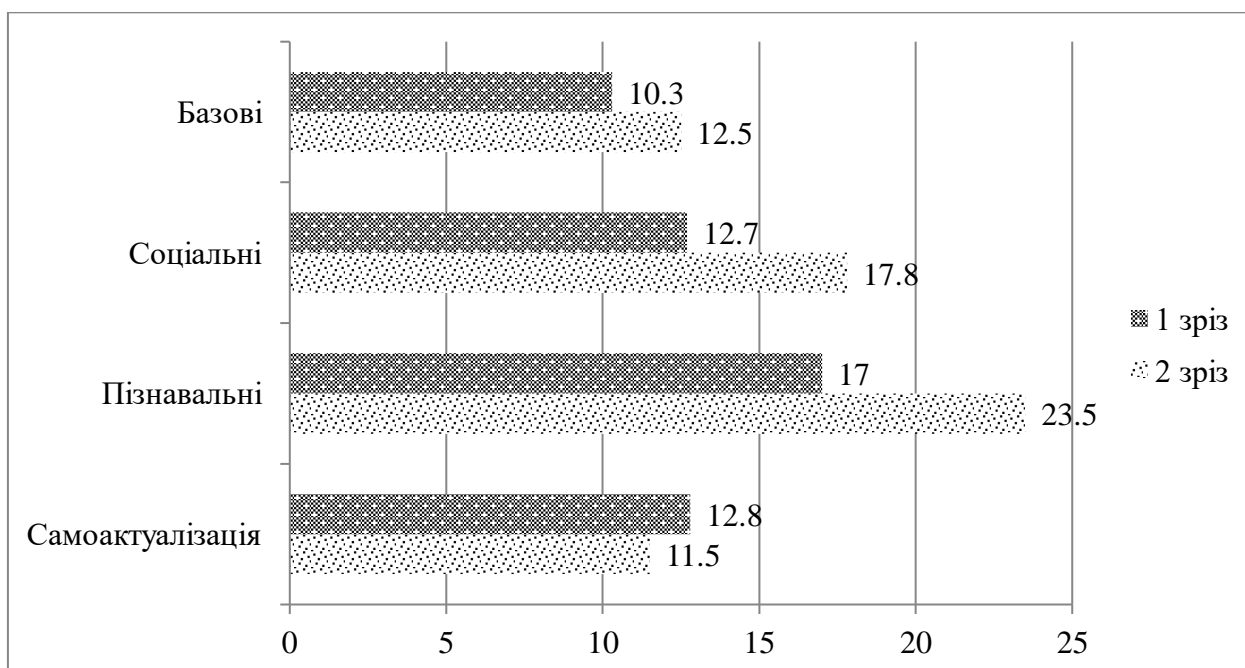


Рис. 4.17. Динаміка середніх показників розподілу основних потреб за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у представників середньої вікової групи

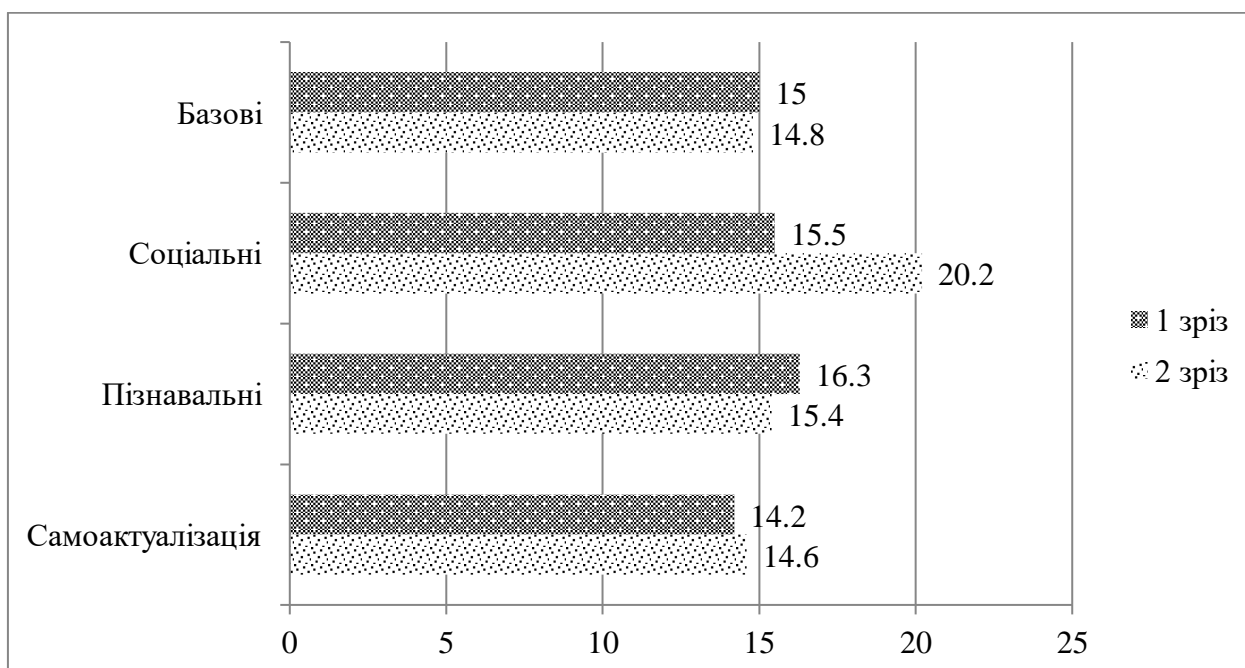


Рис. 4.18. Динаміка середніх показників розподілу основних потреб за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу) у представників молодшої вікової групи

У представників старшої вікової групи основною потребою стала соціальна, другою за значимістю – потреба у самоактуалізації, третьою – пізнавальна. Базова залишилася на останньому місці. Це свідчить про велике значення взаємин у замкнутому колективі, яким є колектив антарктичної експедиції, а також усвідомлення значення своєї особистості в умовах життєдіяльності станції.

Щодо представників середньої вікової групи, то у них ще більш інтенсивно стала проявлятися пізнавальна мотивація, середні показники пізнавальної потреби збільшилися з 17,0 до 23,5 (при макс. 30 балів). Це свідчить про зростий інтерес до пізнання нового, дослідження, узнавання цьому сприяє й той факт, що більшість науковців у експедиції є представниками саме цієї вікової категорії. На другому місці залишилися соціальні потреби, а потреба у самоактуалізації стала слабшою і перемістилася на останню позицію, поступившись, очевидно, потребам у пізнанні.

Що стосується представників молодшої вікової групи, то для них більш актуальною стала соціальна потреба, вони оцінили важливість міжособистісного спілкування в екстремальних умовах замкнутого колективу. Потреба у пізнанні перемістилася на другу позицію. Решта показників потреб не зазнали значущих змін.

У цілому, стосовно аналізу результатів двох зрізів, проведених за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу), можемо зробити такі висновки. Найкращі показники динаміки результатів за шкалою «Базові потреби» та «Пізнавальні потреби» демонструють представники середньої вікової групи. Представники старшої вікової групи мають найкращі показники за шкалами методики «Соціальні потреби» та «Самоактуалізація».

Наступним кроком аналізу результатів динаміки показників стало порівняння двох зрізів за методикою «Тест мотиваційної чутливості» С. Рісса

Продемонструємо динаміку змін щодо дослідження у різних вікових групах (Див. табл. 4.15 і рис. 4.19–4.21).

Таблиця 4.15

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

| Вікові групи | Основні мотиви життєдіяльності | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | духовний | | соціальний | | матеріальний | |
| | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз |
| старша | 12,2 (± 2,4) | 12,7 (± 2,8) | 11,7 (± 2,6) | 13,0 (± 2,4) | 9,8 (± 3,5) | 11,3 (± 3,4) |
| середня | 12,1 (± 2,8) | 12,2 (± 3,4) | 11,5 (± 3,2) | 12,8 (± 2,9) | 11,5 (± 3,3) | 13,2 (± 3,6) |
| молодша | 13,3 (± 3,5) | 14,0 (± 2,4) | 12,9 (± 4,5) | 13,3 (± 3,4) | 10,3 (± 3,5) | 12,9 (± 3,3) |
| Всього балів | 12,5 | 13,0 | 12,0 | 13,1 | 10,5 | 11,8 |

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

На рисунках представлено показники проявів основних мотивів життєдіяльності українських зимівників в різних вікових групах.

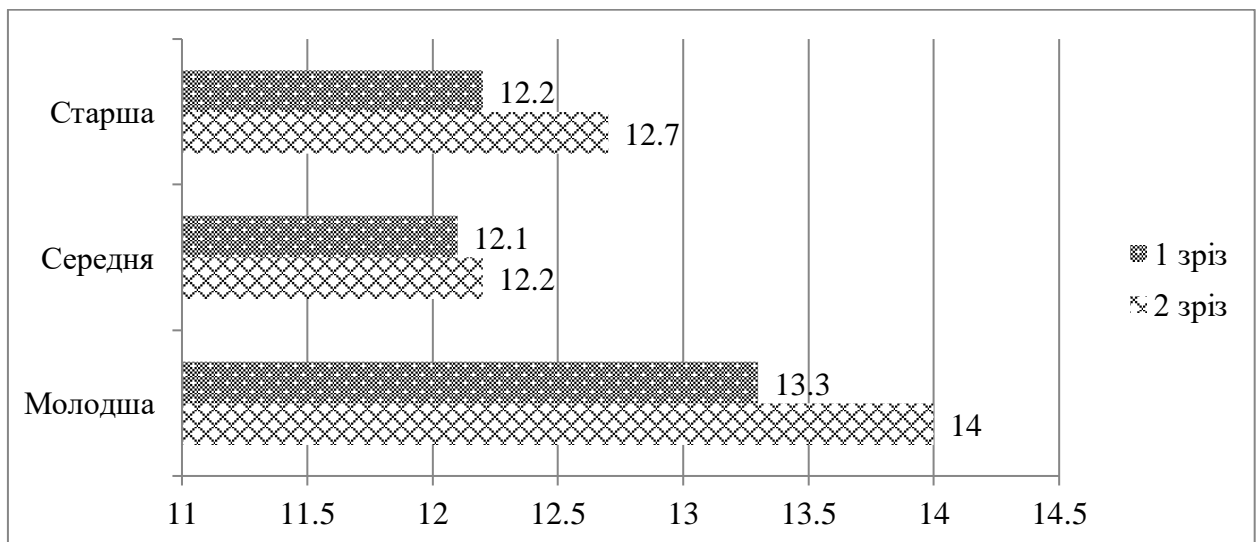


Рис. 4.19. Динаміка показників прояву духовного мотиву життєдіяльності в різних вікових групах зимівників

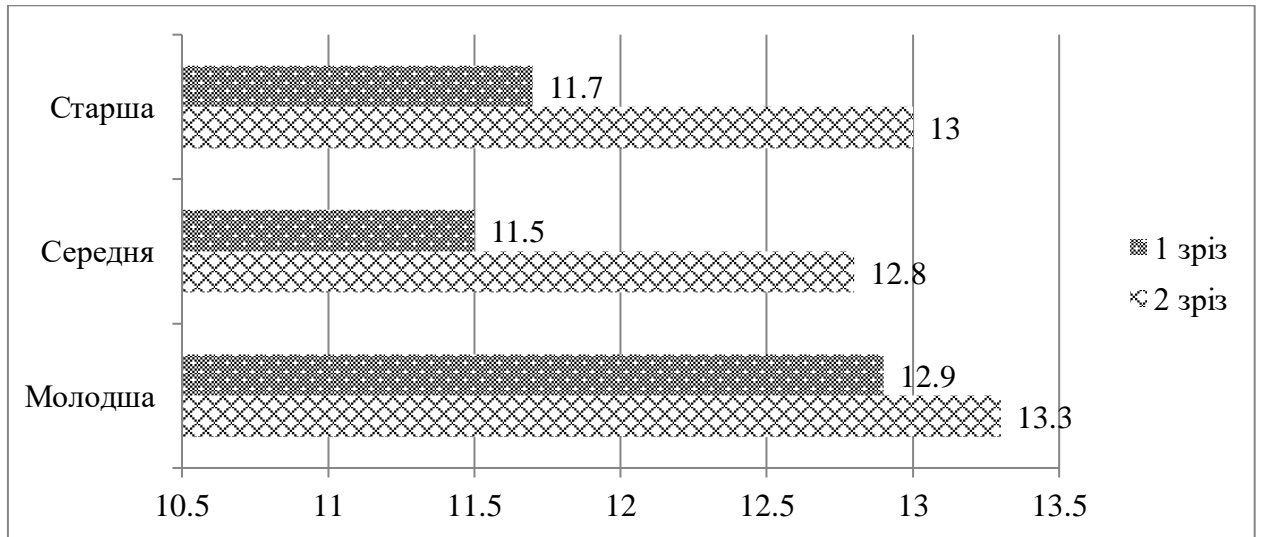


Рис. 4.20. Динаміка показників прояву соціального мотиву життєдіяльності в різних вікових групах зимівників

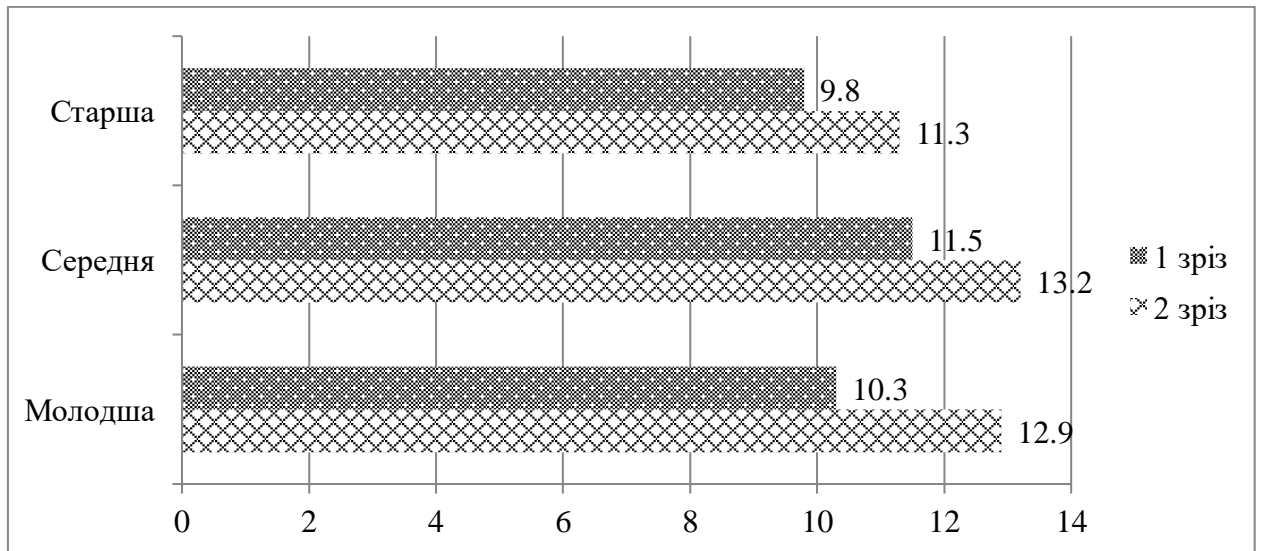


Рис. 4.21. Динаміка показників прояву матеріального мотиву життєдіяльності в різних вікових групах зимівників

Проаналізувавши отримані дані, робимо висновки щодо динаміки показників мотиваційної складової готовності за методикою С. Рісса. У цілому показники змінилися несуттєво: у всіх вікових групах показники знаходяться в межах середніх. Проте соціальна мотивація стала першою у представників старшої, середньої групи і в цілому серед зимівників. Це свідчить про те, що після перебування в умовах замкнутого колективу достатньо багато часу (більше пів року) зимівники починають ще більше

цінувати добрі стосунки, важливість власних вчинків для інших, зростає відповідальність і почуття товарищескості.

У другому зрізі в середній віковій групі головним мотивом стає матеріальний. Це свідчить про певне переосмислення результатів діяльності в екстремальних умовах для представників такого віку, коли суттєвою є необхідність утримувати сім'ю.

У цілому, проаналізувавши результати за даними двох зрізів проведення тесту мотиваційної чутливості «Reiss Profile» С. Рісса, робимо такі висновки. Найкращі показники за шкалами духовної мотивації, а також соціальної і базової мотивації демонструють представники молодшої групи досліджуваних.

Додатково ми провели дослідження мотивації та динамічних процесів у її системі окремо серед зимівників двох експедицій – 18-ї та 19-ї УАЕ. Метою проведення цієї частини загальних досліджень було проаналізувати, чи впливають на перебіг динамічних процесів у структурі мотивації не тільки вікові особливості окремих зимівників УАЕ, а також і соціальні процеси в країні, які змінюються рік у рік.

Нами використовувалися такі методики: «Діагностика спрямованості особистості» Б. Басса, «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної, опитувальник «ОПКДЕ: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток» Н. Рейнвальд. Відповідно до етичних умов проведення психологічних досліджень у таблицях використовуються, замість прізвищ, числа, що відповідають номеру зимівника у групі, за порядком обробки даних.

Методика «Діагностика спрямованості особистості» Б. Басса досліджує спрямованість особистості на себе, на колектив та на справу. В табл. 4.16, 4.17 і на рис. 4.22 подано показники відповідних видів спрямованості особистості за методикою Б. Басса у 18-й та 19-й УАЕ (відповідно 2013 та 2014 рр).

Таблиця 4.16

Результати дослідження спрямованості особистості (за методикою Б. Басса) у зимівників 18-ї експедиції

| Спрямованість на | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|------------------|--------------|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| себе | 11 | 6 | 12 | 13 | 10 | 12 | 8 | 10 | 5 | 8 | 8 | 7 | 9,2 |
| колектив | 15 | 14 | 13 | 20 | 13 | 16 | 9 | 18 | 13 | 9 | 15 | 5 | 13,3 |
| справу | 7 | 10 | 15 | 22 | 17 | 12 | 6 | 13 | 16 | 15 | 17 | 10 | 13,3 |

Таблиця 4.17

Результати дослідження спрямованості особистості (за методикою Б. Басса) у зимівників 19-ї експедиції

| Спрямованість на | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| себе | 11 | 14 | 12 | 12 | 14 | 15 | 9 | 8 | 6 | 11 | 8 | 18 | 11,5 |
| колектив | 8 | 3 | 9 | 14 | 11 | 9 | 8 | 17 | 18 | 14 | 8 | 6 | 10,4 |
| справу | 18 | 20 | 15 | 11 | 12 | 12 | 20 | 12 | 12 | 11 | 21 | 12 | 14,7 |

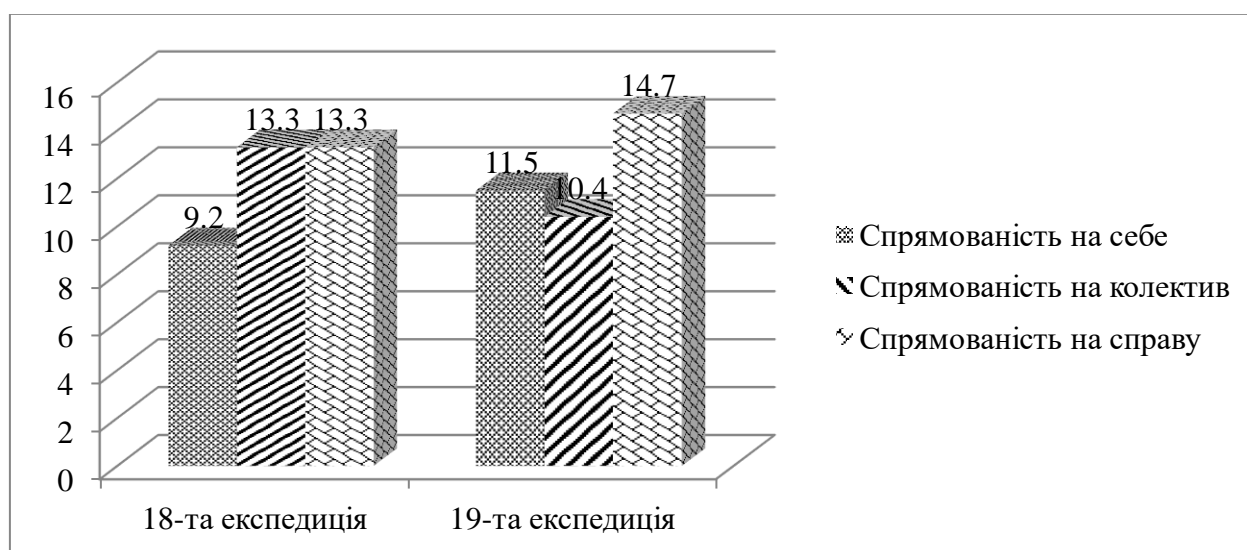


Рис. 4.22. Зіставлення середніх показників спрямованості у зимівників 18-ї та 19-ї експедицій (за методикою Басса)

Як видно з представлених таблиць та рисунків, показники спрямованості на себе та на справу у членів 19-ї експедиції стали вищими на 20 % та на 9,5 % відповідно. Це свідчить про зміну мотивації у зв'язку зі зміною соціального становища в країні. Якщо у 2013 році (період 18-ї експедиції) ситуація в Україні була більш стабільною у матеріальному та соціально-економічному плані, вищим був відсоток мотивації на колективну співпрацю, то у 2014 році (період 19-ї експедиції) ситуація в країні змінилася, підвищився відсоток мотивації на справу, яка здійснюється індивідуально.

Наступна методика засвідчує наявність та рівень установок на цінності у мотиваційній структурі, якими керуються учасники українських антарктичних експедицій. Результати методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної представлено у таблицях 4.18, 4.19 і на рисунку 4.23.

Таблиця 4.18

Результати діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері за методикою О. Потьомкіної у зимівників 18-ї експедиції

| Установки на: | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| результат | 20 | 6 | 18 | 14 | 16 | 16 | 18 | 12 | 10 | 16 | 12 | 16 | 14,5 |
| процес | 22 | 8 | 20 | 20 | 13 | 16 | 20 | 10 | 22 | 18 | 12 | 10 | 15,9 |
| альтруїзм | 18 | 2 | 24 | 22 | 16 | 16 | 20 | 8 | 14 | 12 | 18 | 9 | 14,9 |
| егоїзм | 14 | 4 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 4 | 4 | 14 | 4 | 2 | 6,3 |
| творчу працю | 19 | 12 | 6 | 18 | 14 | 18 | 18 | 10 | 18 | 20 | 10 | 12 | 14,6 |
| гроші | 16 | 4 | 4 | 6 | 2 | 8 | 8 | 6 | 4 | 12 | 4 | 8 | 6,8 |

Таблиця 4.19

Результати діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері за методикою О. Потьомкіної у зимівників 19-ї експедиції

| Установки на: | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| результат | 14 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 10 | 16 | 16 | 14 | 15,2 |
| процес | 14 | 22 | 14 | 14 | 14 | 10 | 10 | 14 | 18 | 10 | 14 | 4 | 13,2 |
| альтруїзм | 6 | 20 | 16 | 16 | 16 | 10 | 4 | 6 | 18 | 14 | 16 | 10 | 12,7 |
| егоїзм | 6 | 8 | 6 | 10 | 14 | 18 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 2 | 7,3 |
| творчу працю | 18 | 18 | 14 | 12 | 20 | 14 | 16 | 14 | 18 | 14 | 14 | 4 | 14,7 |
| гроші | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 6 | 5,2 |

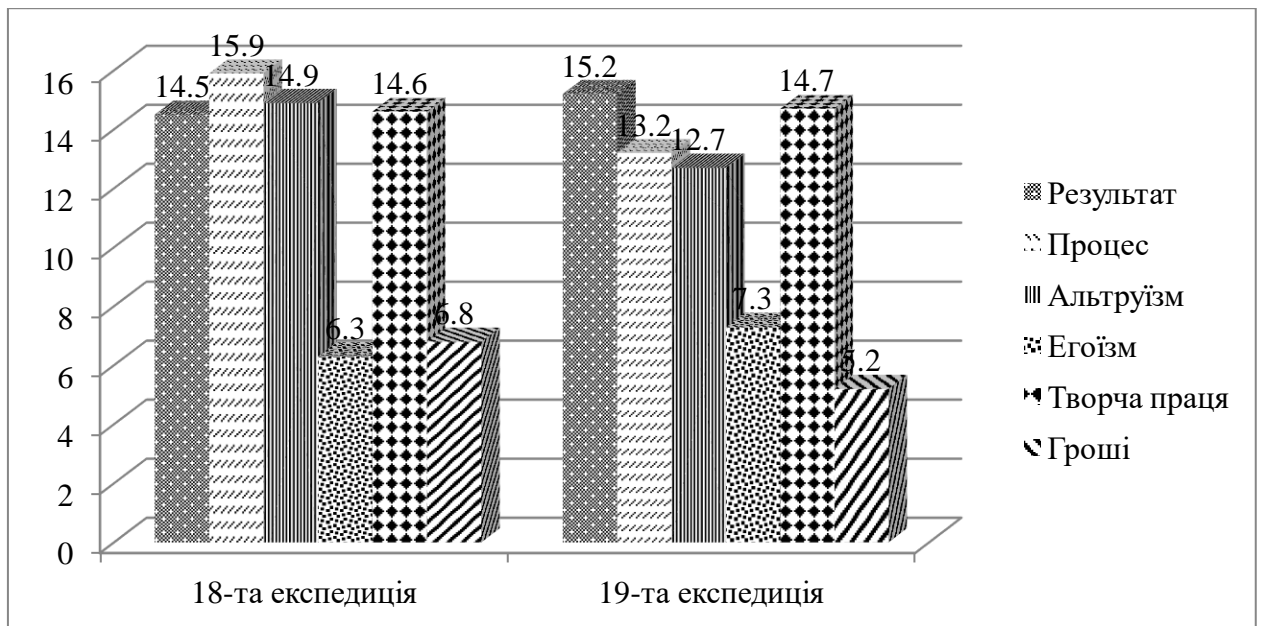


Рис. 4.23. Зіставлення середніх показників соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (за методикою О. Потьомкіної) в учасників 18-ї та 19-ї експедиції

Як видно з представлених таблиць і рисунка, у зимівників 19-ї УАЕ, порівняно з представниками 18-ї УАЕ, знизилися середні показники таких цінностей, як альтруїзм (на 17 %) та процес діяльності (на 17 %), що

відповідає даним попередньої методики про зростання показників орієнтації праці на її результат та на себе. Ми вважаємо, що зниження показників також пов'язано із соціально-економічними змінами у суспільстві протягом 2014 р.

В межах проведення дослідження динаміки готовності до діяльності у зимівників тих же років ми також використовували методику «ОПКДЕ» Н. Рейнвальд (у цьому дослідженні використовуються тільки 3 шкали: працелюбність, колективізм, допитливість). Результати представлено у таблицях 4.20, 4.21 та рис. 4.24.

Таблиця 4.20

Спрямованість на діяльність у зимівників 18-ї експедиції (за методикою Н. Рейнвальд)

| Риси характеру | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|----------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Працелюбність | 15 | 13 | 21 | 18 | 24 | 18 | 17 | 16 | 17 | 11 | 20 | 19 | 17,4 |
| Колективізм | 14 | 15 | 20 | 15 | 20 | 17 | 14 | 19 | 17 | 18 | 21 | 14 | 17,0 |
| Допитливість | 11 | 13 | 18 | 17 | 19 | 15 | 12 | 15 | 16 | 12 | 17 | 18 | 15,3 |

Таблиця 4.21

Спрямованість на діяльність у зимівників 19-ї експедиції (за методикою Н. Рейнвальд)

| Риси характеру | Досліджувані | | | | | | | | | | | | \bar{x} |
|----------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Працелюбність | 18 | 15 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 18 | 16 | 13 | 15 | 13 | 14,5 |
| Колективізм | 15 | 8 | 18 | 15 | 14 | 11 | 18 | 14 | 18 | 17 | 14 | 12 | 14,5 |
| Допитливість | 17 | 15 | 12 | 16 | 16 | 14 | 15 | 9 | 17 | 9 | 16 | 9 | 13,8 |

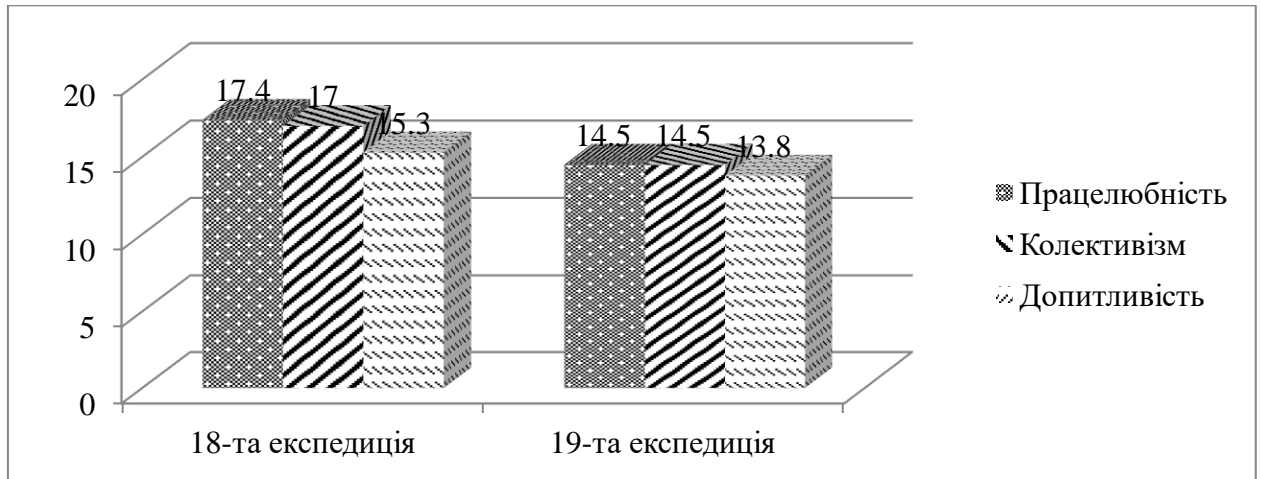


Рис. 4.24. Зіставлення середніх показників спрямованості діяльності у зимівників 18-ї та 19-ї експедицій (за методикою Н. Рейнвальд)

Як видно з представлених таблиць та рисунка, усі середні показники шкал щодо спрямованості діяльності у зимівників 19-ї УАЕ, порівняно з представниками 18-ї УАЕ, знизилися: працелюбність – на 16,7 %, колективізм на 14,7 % та допитливість, що свідчить про пізнавальну мотивацію – на 9,8 %. Ці результати підтверджують результати, одержані при використанні попередніх методик.

Динаміка мотивації щодо життєдіяльності в експедиційних умовах Антарктики простежена нами протягом 2013–2014 рр. на прикладі 18-ї та 19-ї експедицій. Вона свідчить про те, що бажання працювати далеко від Батьківщини зумовлюється певними соціально-психологічними та економічними чинниками. Якщо у 2013 р. ситуація в країні була більш стабільною економічно, бажання працювати на станції «Академік Вернадський» в Антарктиді було зумовлено мотивами саморозвитку, просоціальними та мотивами афіліації (пізнавальний мотив, мотив бажання працювати в колективі, прагнення до встановлення та підтримання стосунків з іншими людьми), то у 2014 р. соціально-економічна ситуація у країні змінилася у бік нестабільності, що відобразилося на системі мотивації зимівників 19-ї експедиції, а саме: знизилися показники соціально-значущих мотивів, мотиву саморозвитку та прагнення працювати в колективі. В той же

час зросли показники мотивації щодо орієнтації на себе, свою справу та її результат.

4.3. Динаміка характерологічної складової готовності у зимівників різних вікових груп

Подаємо динаміку показників психологічно-особистісної (характерологічної) складової готовності за методикою «ОПКД» Н. Рейнвальд. Дослідження за цією методикою проводились двічі за час роботи експедиції – у першому кварталі (квітень року початку експедиції) та наприкінці перебування на станції (лютий наступного року). Результати проведеного дослідження представлено у таблиці 4.22 та на рисунку 4.25.

Таблиця 4.22

Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у старшій віковій групі

| Характеристики шкал | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (наприкінці експедиції) | Різниця у балах та відсотках |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Організованість | 13,3 ($\pm 2,3$) | 17,6 ($\pm 2,8$) | 4,3 (32,3 %) |
| Працелюбність | 16,5 ($\pm 2,8$) | 16,6 ($\pm 2,4$) | 0,1 (0,6 %) |
| Колективізм | 14,1 ($\pm 2,3$) | 15,3 ($\pm 2,7$) | 1,2 (8,5 %) |
| Допитливість | 14,5 ($\pm 2,1$) | 16,0 ($\pm 3,1$) | 1,5 (10,3 %) |
| Середнє значення за всіма шкалами | 14,6 | 16,4 | 1,8 (12,3 %) |

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

Як бачимо з даних першого зрізу, на початку експедиції показники всіх шкал перебували у межах вище середнього, а на другому зрізі – збільшилися у середньому на 12,3 %. Показник за шкалою Організованість сягнув високого рівня. Таке зростання всіх показників свідчить про те, що у представників старшої групи всі досліджувані якості особистості розвинуті і набувають виразності в екстремальних умовах.

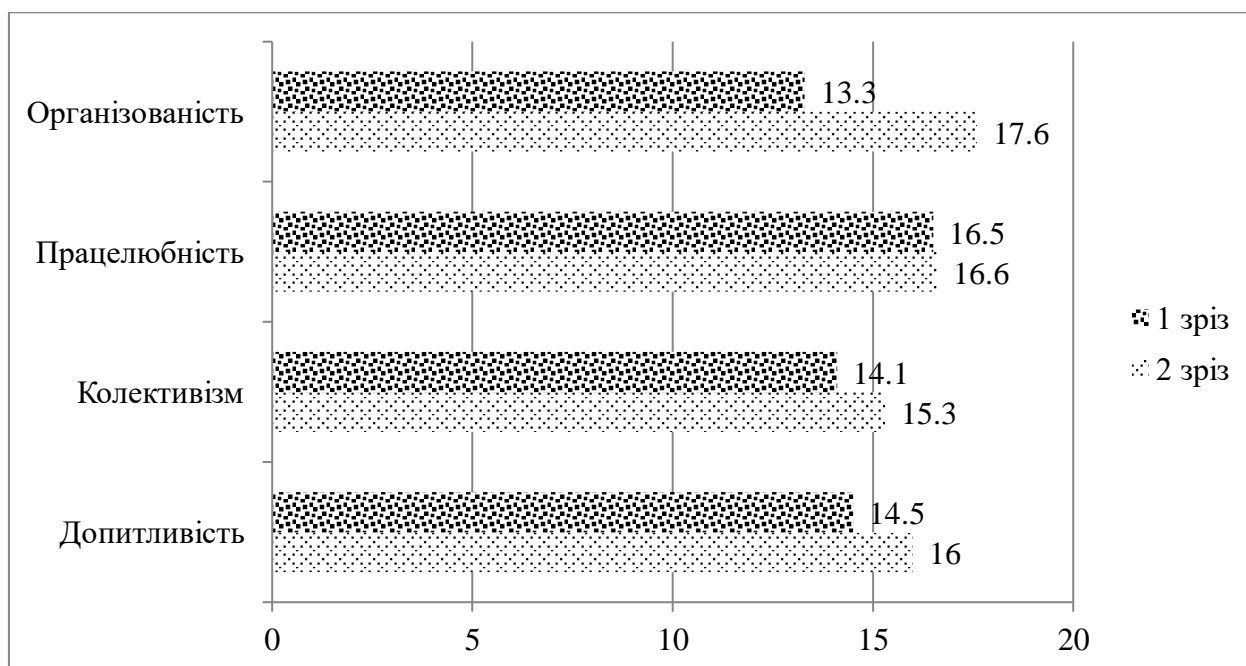


Рис. 4.25. Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у старшій віковій групі

У таблиці 4.23 та на рис. 4.26 представлено дані показників середньої вікової групи за тією ж методикою.

Таблиця 4.23

Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у середній віковій групі

| Характеристики шкал | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (наприкінці експедиції) | Різниця у балах та відсотках |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Організованість | 14,0 (± 3,5) | 15,1 (± 2,7) | 1,1 (7,9 %) |
| Працелюбність | 15,1 (± 2,8) | 15,9 (± 3,4) | 0,8 (5,3 %) |
| Колективізм | 14,7 (± 2,9) | 15,2 (± 2,9) | 0,5 (3,4 %) |
| Допитливість | 13,1 (± 3,7) | 14,3 (± 3,1) | 1,2 (9,2 %) |
| Середнє значення за всіма шкалами | 14,2 | 15,1 | 0,9 (6,3 %) |

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

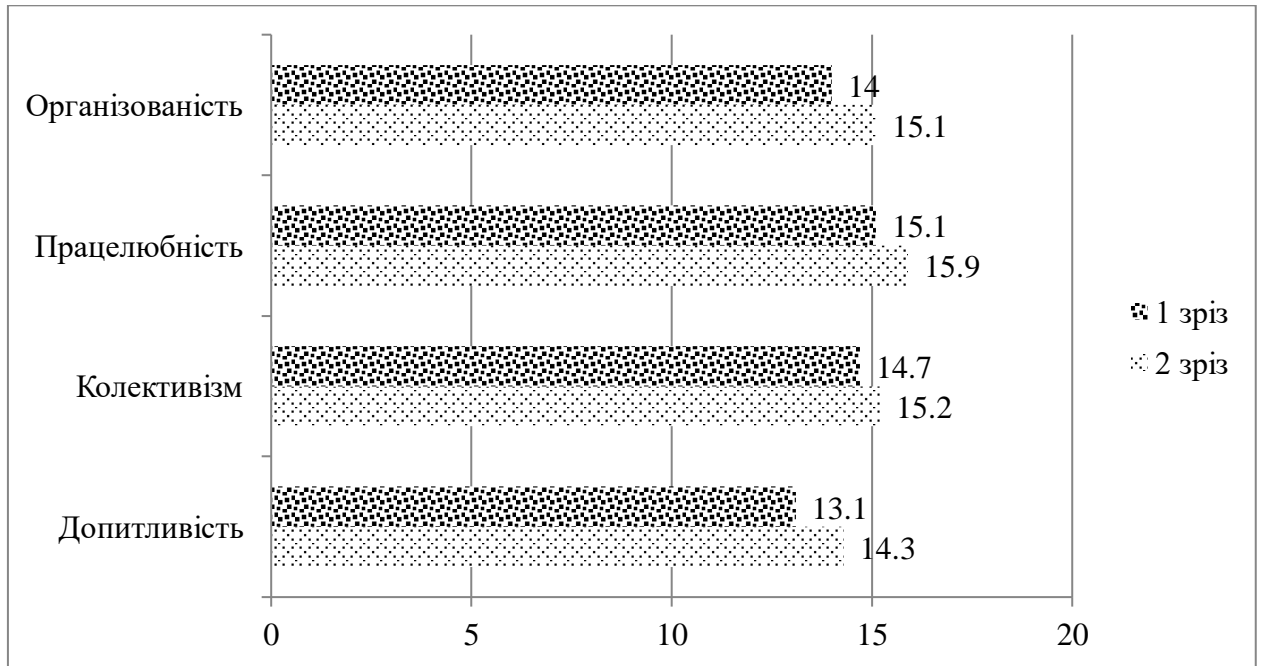


Рис. 4.26. Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у середній віковій групі

У представників середньої групи показники за всіма шкалами методики також зросли (загалом на 6,3 %), це свідчить про загартування рис характеру, набуття досвіду життєдіяльності в екстремальних умовах, відповідальності у ставленні до виконання професійних обов'язків, умінні налагоджувати стосунки з товаришами у замкнутому колективі.

Представляємо результати порівняння двох зрізів даних методики «ОПКД» у представників молодшої групи. (Див. табл. 4.24 та рис. 4.27)

Таблиця 4.24

Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у молодшій віковій групі

| Характеристики шкал | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (наприкінці експедиції) | Різниця у балах та відсотках |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Організованість | 13,8 (± 3,1) | 13,0 (± 2,9) | 0,8 (5,8 %) |
| Працелюбність | 13,8 (± 3,4) | 14,1 (± 3,1) | 0,3 (2,2 %) |
| Колективізм | 13,9 (± 2,8) | 13,3 (± 2,9) | 0,6 (4,3 %) |
| Допитливість | 12,0 (± 2,9) | 12,3 (± 3,2) | 0,3 (2,5 %) |
| Середнє значення за всіма шкалами | 13,3 | 13,2 | 0,1 (0,8 %) |

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

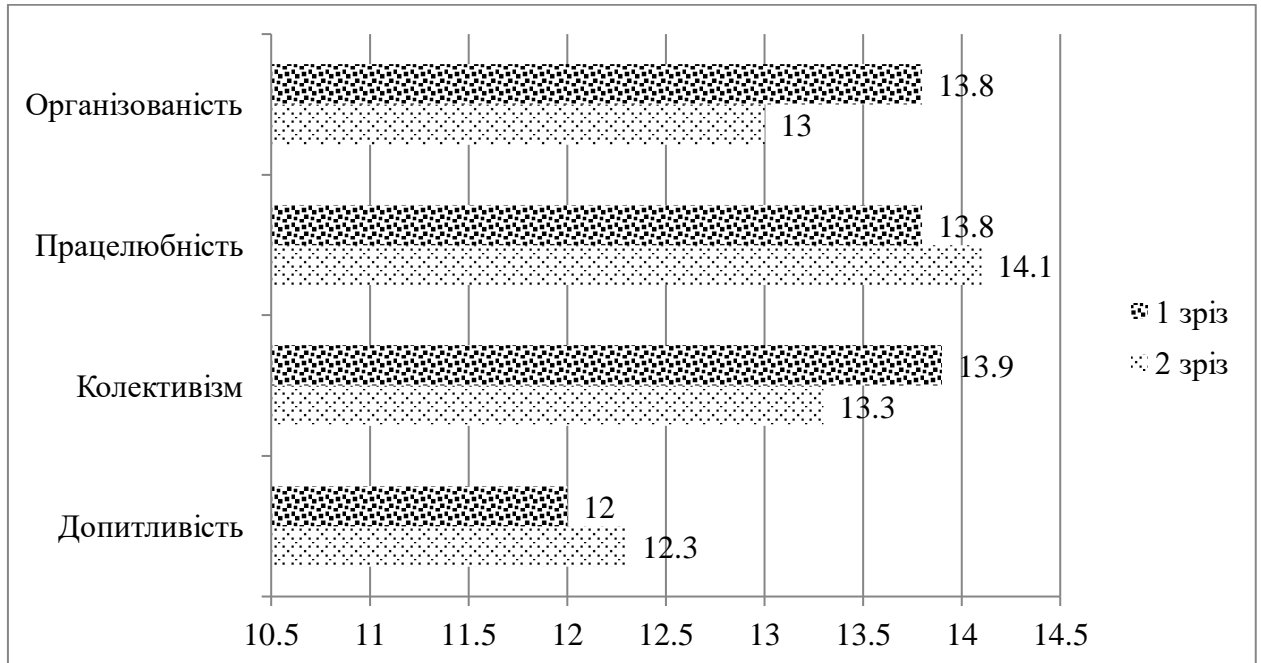


Рис. 4.27. Динаміка показників якостей характеру за методикою Н. Рейнвальд у молодшій віковій групі

Як бачимо, середні показники за такими шкалами, як Працелюбність і Допитливість незначною мірою підвищились (на 2,2 % і 2,5 % відповідно), а показники за шкалами Організованість і Колективізм – знизились (на 5,8 % і 4,3 % відповідно). Це свідчить про певну нестриманість, нетерпимість до інших, що наростають наприкінці зимівлі. Такі факти підтверджуються і даними наших співбесід з представниками молодого покоління після повернення з Антарктики. Вони зізнаються у тому, що спілкування з постійними членами колективу в обмеженому просторі наприкінці зимівлі починає дратувати, спілкування стає більш напруженим, можуть виникати конфлікти. Часто погасити конфлікти вдається з допомогою начальника експедиції, який є, як правило, представником, та має авторитет серед інших членів команди старшої або середньої вікової групи і користується беззаперечною повагою. Тому, вважаємо, співвідношення представників різних вікових груп повинно бути рівнозначним.

Проте, відзначаємо, що за даними показників динаміки всіх шкал методики Н. Рейнвальд, найкращі результати демонструють представники старшої вікової групи.

Далі представляємо результати досліджень динаміку показників акцентуацій у зимівників різних вікових груп (71 ос.), проведених за: «Методикою визначення акцентуацій характеру» К. Леонгарда і Г. Шмішека та «Методикою визначення типу особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса. Використовували такі шкали акцентуацій: *застрагання, педантизм, тривожність, дистимність, збудливість* за методикою К. Леонгарда і Г. Шмішека. У методиці Дж. Олдхема і Л. Моріса цим шкалам відповідали такі: *пильність, добросовісність, вразливість, серйозність, агресивність* відповідно.

Ми вважаємо, що обрані нами показники свідчать про негативні емоційні стани особистості зимівника, які гальмують ефективність адаптації. «Сирі» бали методик були переведені в 24-бальну систему оцінювання, потім кожний показник за відповідними шкалами додавався, і виводився середній бал за двома методиками. Назви типів акцентуацій ми залишили такими, як у роботах К. Леонгарда, оскільки так було прийнято у теоретичній частині нашого дослідження. При аналізі результатів показники від 0 до 6 балів вважаємо низькими, від 7 до 10 – нижче середнього, від 11 до 14 – середніми, від 15 до 17 – вище середнього, 18 і вище – високими.

У дослідженні представлено динаміку показників двох зрізів. Вони відповідають першому (початок експедиції, березень-початок квітня року експедиції) та другому (червень-початок липня року експедиції) замірам з різницею в три місяці. Цей період ми визначали, спираючись на те, що ознаки професійного стомлення в екстремальних умовах життєдіяльності проявляються в окремих зимівників як результат недостатньої адаптації, як правило, через 3–4 місяці з початку експедиції, оскільки в цей період настає антарктична зима з майже відсутністю світлового часу доби, а також підсилюється сум за близькими, що залишились вдома. Ми зробили

припущення, що адаптованість до екстремальних умов життєдіяльності (можливі зміни психологічних показників стану особистості) залежить також від віку зимівників.

У табл. 4.25 та на рис. 4.28 представлено середні бали показників адаптації в старшій групі досліджуваних (12 осіб).

Таблиця 4.25

Динаміка показників акцентуацій у старшій віковій групі зимівників

| Кількість досліджуваних 12 | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|----------------------------|--------------|---------|------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| Серед. бал | 9,57 | 11,71 | 9,14 | 9,64 | 9,29 | 9,57 | 9,57 | 10,36 | 9,21 | 9,43 |
| Різниця | 2,14 (22,4%) | | 0,5 (5,5%) | | 0,28 (3,0%) | | 0,79 (8,3%) | | 0,22 (2,4%) | |

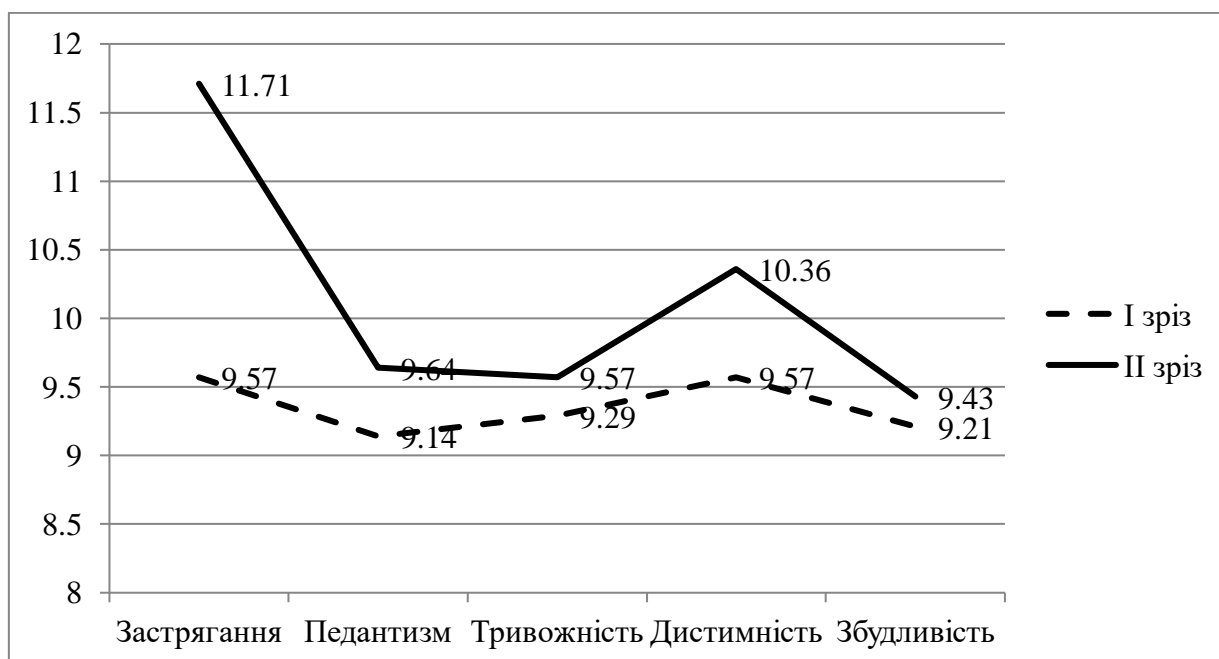


Рис. 4.28. Динаміка показників акцентуацій у старшій віковій групі зимівників

Як бачимо, всі показники явищ акцентуацій не виходять за межі середніх показників, проте відсоткове зростання негативних емоційних проявів у представників цієї групи становить від 2,4 % до 22,4 %. Хоча відмінними порівняно з іншими, рисами представників цього покоління

вважаються такі позитивні емоційні риси як оптимізм, досягнення високого результату, зацікавленість в особистісному зростанні і, водночас, колективізм і командний дух, ми виявили збільшення застрягання на невирішених проблемах, а також деяке посилення тривожності, педантизму, збудливості і дистимності (депресивності) через три місяці від початку зимівлі.

У табл. 4.26 та на рис. 4.29 представлено середні бали показників адаптації в середній віковій групі досліджуваних. Вона є першою за чисельністю серед 71-го досліджуваного зимівника – 30 осіб віком від 35-ти до 45-и років. Представників цього віку прийнято вважати такими, що мають готовність до змін, можливість вибору, самостійність, неформальність поглядів, пошук емоцій, прагматизм, високий рівень матеріальних амбіцій.

Таблиця 4.26

Динаміка показників акцентуацій у середній віковій групі зимівників

| Кількість досліджуваних 31 | Застрягання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|----------------------------|--------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| Серед. бал | 10,20 | 10,04 | 8,28 | 8,76 | 4,88 | 4,76 | 9,28 | 8,68 | 9,08 | 7,92 |
| Різниця | -0,16 (0,6%) | | 0,48 (1,9%) | | -0,12 (0,5%) | | -0,6 (2,4%) | | -1,16 (4,6%) | |



Рис. 4.29. Динаміка показників акцентуацій у середній віковій групі зимівників

Як бачимо, у представників середньої вікової групи зимівників середні бали лише за одним показником (педантизм) збільшилися на 1,9%, решта середніх показників мають від'ємну величину (зменшилися на 2,0%): це свідчить про те, що негативні емоційні прояви характеру не лише не збільшилися під впливом екстремальних умов, а навіть зменшилися. Такі дані свідчать про нервово-психічну та емоційну стійкість зимівників середнього дорослого віку, що беруть участь в Антарктичних експедиціях.

У табл. 4.27 та на рис. 4.30 представлено середні бали показників адаптації в молодшій віковій групі досліджуваних (29 осіб віком від 22-х до 34-х років).

Таблиця 4.27

Динаміка показників акцентуацій у молодшій віковій групі зимівників

| Кількість досліджуваних 28 | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|----------------------------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| | Серед. бал | 10,42 | 10,48 | 8,77 | 9,45 | 6,58 | 6,65 | 8,68 | 8,94 | 7,77 |
| Різниця | 0,06 (0,6%) | | 0,68 (7,8%) | | 0,07 (1,1%) | | 0,26 (3,0%) | | 0,16 (2,1%) | |



Рис. 4.30. Динаміка показників акцентуацій у молодшій віковій групі зимівників

Як видно з табл. 4.27 та рис. 4.30, середні показники за всіма шкалами мають деяке збільшення, хоча їх кількісні дані за шкалами дистимність і збудливість вигідно відрізняються від попередніх груп у тому, що мають найнижчий показник серед всіх вікових груп. Це свідчить про оптимізм молодості, енергійність, незлопам'ятність. Для представників цього покоління характерним вважається почуття громадянського обов'язку, моральність, відповідальність, слідування моді, бажання оновити суспільство. Схожі позитивні риси ми спостерігаємо і в молодому поколінні українських зимівників. Отже, за даними проведеного дослідження динаміки показників акцентуацій у зимівників різних вікових груп, найкращі результати демонструють зимівники середньої вікової групи.

4.4. Динаміка адаптаційної складової готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики в різних вікових групах

Представляємо результати показників, одержаних за методикою «САН». Їх подано у порівнянні першого та другого зрізів (на початку експедиції та в середині терміну перебування). Динаміку результатів представлено у табл. 4.28.

Таблиця 4.28

Динаміка середніх показників за шкалами методики «САН» у представників різних вікових груп

| Шкали опитувальника | Старша вікова група | | Середня вікова група | | Молодша вікова група | |
|------------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз |
| Самопочуття | 58,4 (± 3,5) | 58,4 (± 3,7) | 56,0 (± 4,1) | 56,6 (± 4,5) | 54,6 (± 6,1) | 55,9 (± 5,5) |
| Активність | 56,9 (± 3,0) | 54,8 (± 3,2) | 53,9 (± 3,8) | 50,2 (± 3,5) | 54,2 (± 5,3) | 53,5 (± 4,8) |
| Настрій | 53,5 (± 4,6) | 60,8 (± 4,5) | 53,0 (± 3,4) | 54,4 (± 3,5) | 54,9 (± 5,7) | 58,5 (± 4,5) |
| Загальний середній бал | 56,3 | 58,0 | 54,3 | 53,7 | 54,6 | 56,0 |

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

Ці дані представлені нами на рисунках, що демонструють динаміку показників за шкалами методики «САН» у представників різних вікових груп (Див. рис. 4.31–4.33).

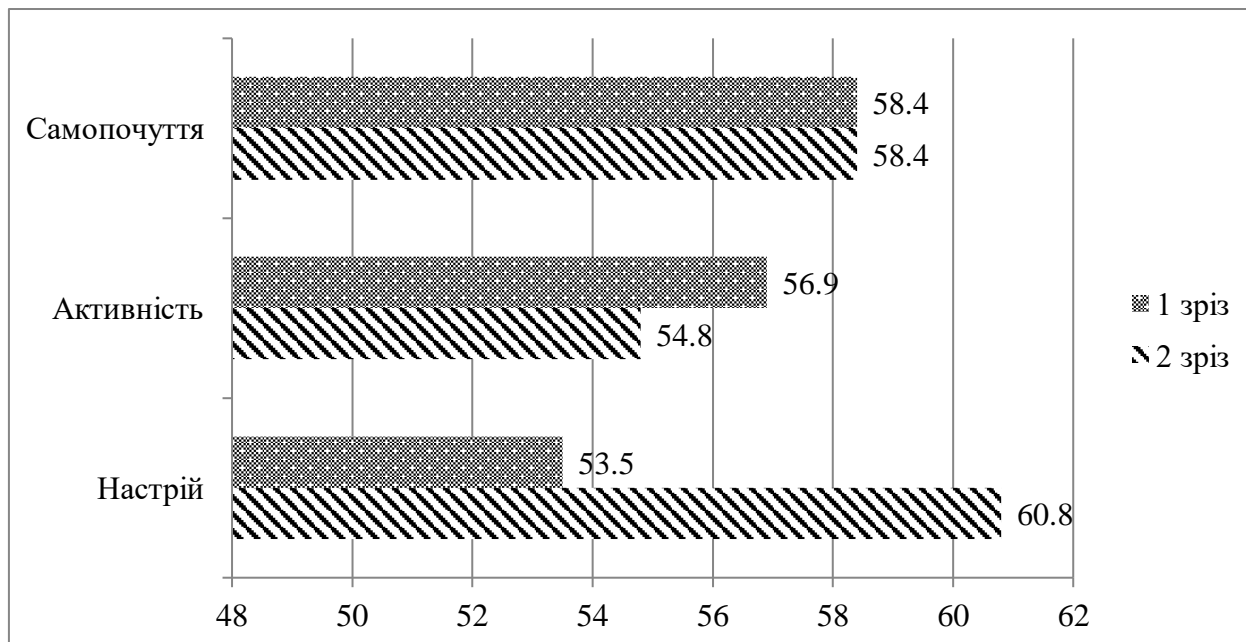


Рис.4.31. Динаміка середніх показників за шкалами методики «САН» у представників старшої вікової групи

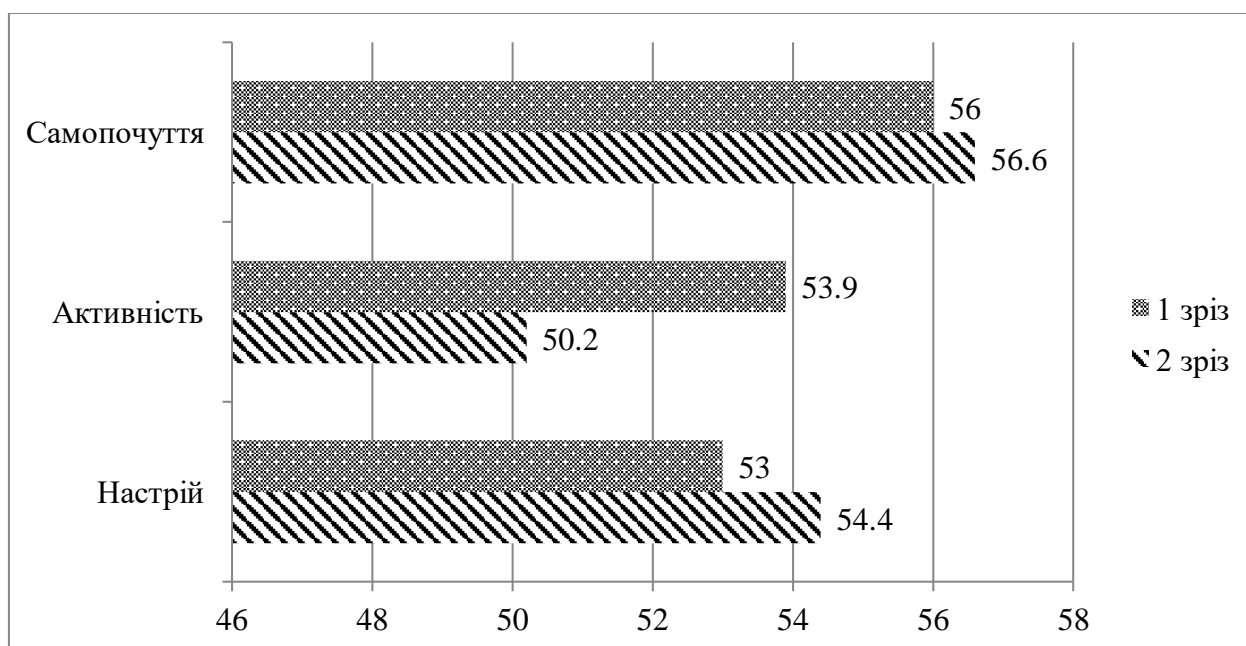


Рис. 4.32. Динаміка середніх показників за шкалами методики «САН» у представників середньої вікової групи

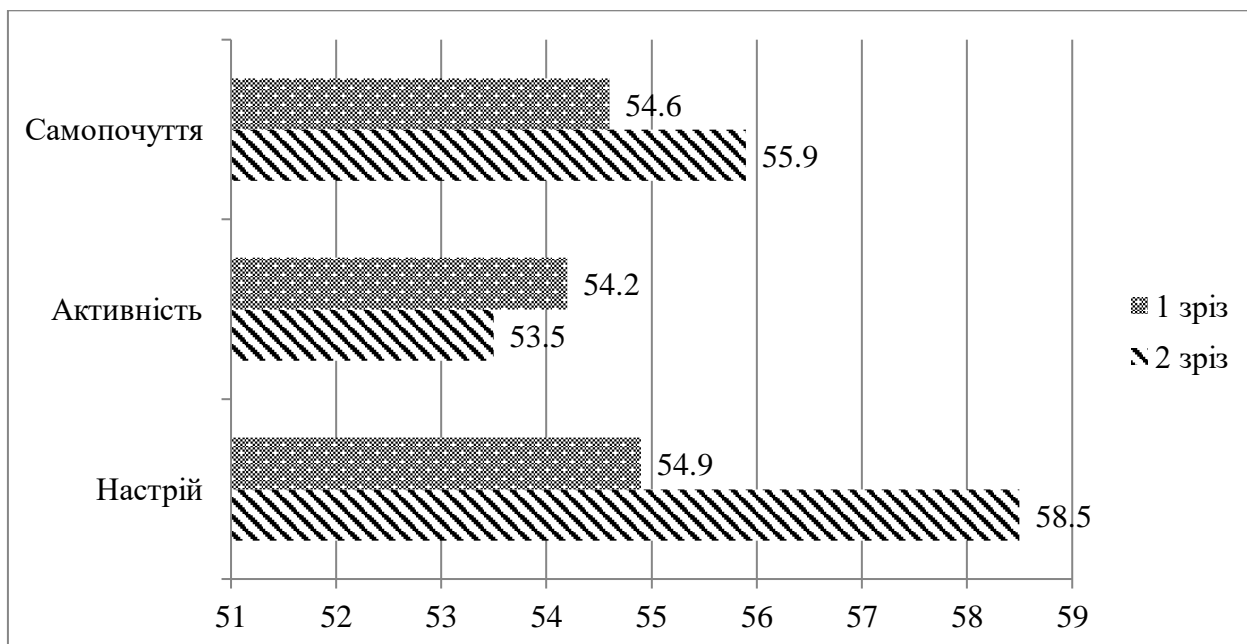


Рис. 4.33. Динаміка середніх показників за шкалами методики «САН» у представників молодшої вікової групи

Як бачимо з таблиці 4.28 та рисунків 4.31–4.33, через пів року після перебування в екстремальних умовах Антарктики самопочуття представників молодшої та середньої вікових груп незначною мірою поліпшилося, а у представників старшої групи залишилось на тому ж рівні, причому – найвищому з усіх груп.

Активність знизилася у всіх групах, проте у представників старшої групи показники як першого, так і другого зрізів були найвищими.

Цікавий, на наш погляд, той факт, що настрої зимівників у всіх вікових групах після суворих умов існування не тільки не став гіршим, а навіть поліпшився. Показники за цією шкалою стали вищими у представників всіх вікових груп. Найбільш високим (60 балів) цей показник є у представників старшої вікової групи.

Загалом, середні загальні показники є найкращими у представників старшої вікової групи.

Далі представляємо динаміку показників тривожності, одержаних за методикою Тейлора (Див. табл. 4.29 та рис. 4.34).

Таблиця 4.29

Динаміка середніх показників тривожності у зимівників різних вікових груп (за методикою Тейлора)

| Вікові групи | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Старша (12 осіб) | 7,5 ($\pm 3,8$) | 7,9 ($\pm 1,6$) | 0,4 (5,3 %) |
| Середня (30 осіб) | 3,1 ($\pm 2,7$) | 5,2 ($\pm 4,1$) | 2,1 (67,7 %) |
| Молодша (29 осіб) | 5,3 ($\pm 4,7$) | 4,5 ($\pm 3,6$) | -0,8 (15,1 %) |

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

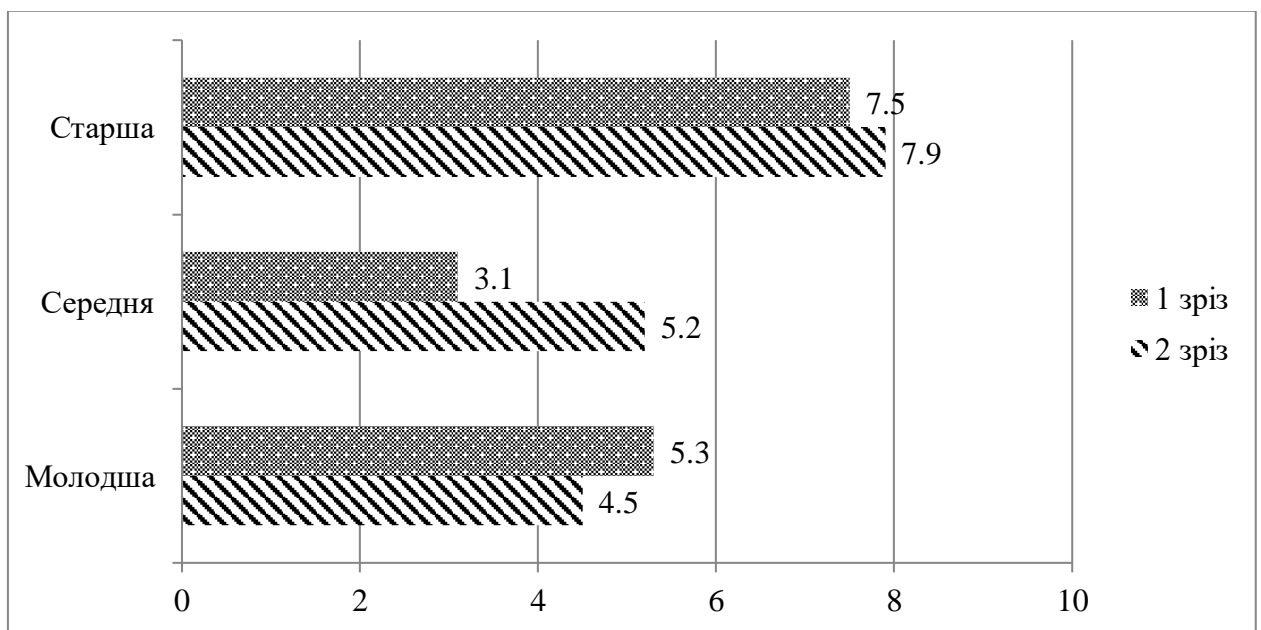


Рис. 4.34. Динаміка середніх показників тривожності у зимівників різних вікових груп (за методикою Тейлора)

Як бачимо, у представників старшої вікової групи середній показник практично не змінився; у представників середньої групи – зріс на 67,7 % і перемістився з низького рівня тривоги до середнього з тенденцією до низького; у представників молодшої вікової групи – показник, навпаки, знизився на 15,1 % і став низьким. Це свідчить про те, що після адаптації та звикання до екстремальних умов експедиції молоді люди, представники покоління «Y», мають найменший рівень тривожності серед усіх вікових груп.

У наступній таблиці 4.30 та на рисунку 4.35 демонструємо динаміку середніх показників нервово-психічної напруги (за методикою Т. Немчина). Тести проведено на початку роботи експедиції та через пів року перебування зимівників в умовах Антарктики.

Таблиця 4.30

Динаміка середніх показників нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

| Вікові групи | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Старша (12 осіб) | 33,6 ($\pm 4,8$) | 39,1 ($\pm 4,6$) | 5,5 (16,3 %) |
| Середня (30 осіб) | 33,9 ($\pm 5,7$) | 32,8 ($\pm 4,1$) | -1,1 (3,2 %) |
| Молодша (29 осіб) | 32,5 ($\pm 4,7$) | 34,8 ($\pm 3,6$) | 2,3 (7,1 %) |

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

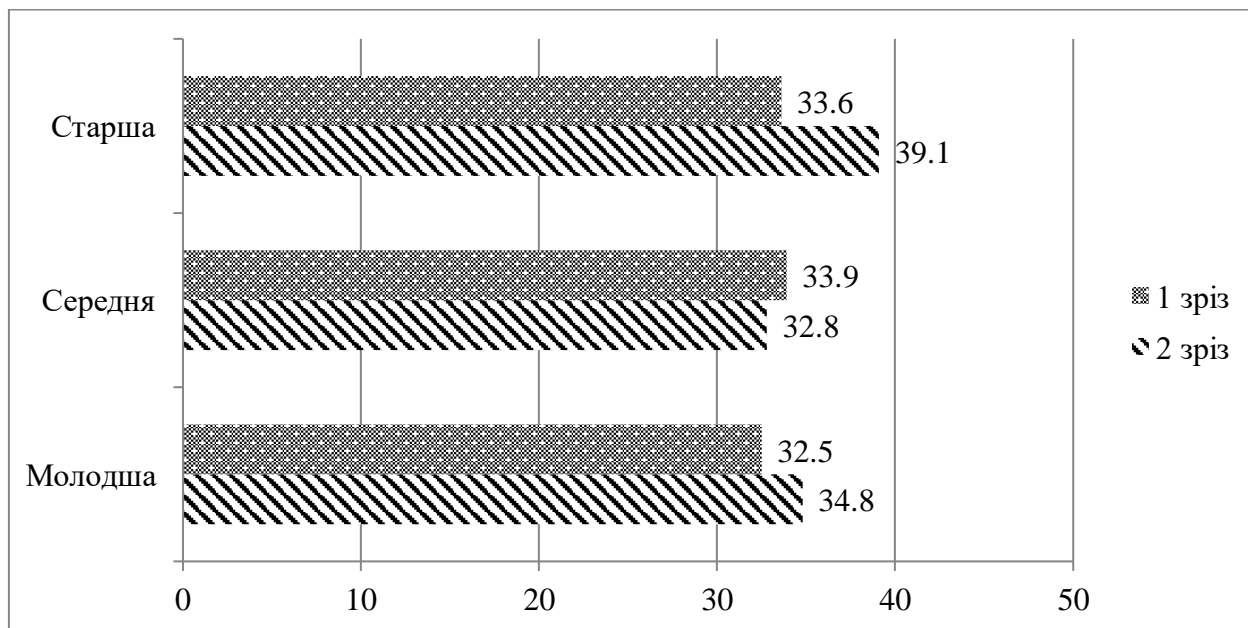


Рис. 4.35. Динаміка середніх показників нервово-психічної напруги у зимівників різних вікових груп (за методикою Т. Немчина)

Проаналізувавши дані методики, робимо такі висновки: у представників старшої вікової групи середній показник нервово-психічної напруги став вищим на 16,3 %; зріс цей показник також у представників молодшої вікової групи – на 7,1 %; проте у представників середньої вікової групи цей показник знизився на 3,2 %. Показники у всіх вікових груп у

другому зрізі залишилися на низькому рівні (30–50 балів – слабка чи детензивна нервово-психічна напруга). Найкращі показники динаміки демонструють представники середньої вікової групи.

Представляємо показники динаміки процесів «емоційного вигорання» за методикою В. Бойка, з урахуванням показників у різних вікових групах (Див. табл. 4.31 та рис. 4.36–3.38).

Таблиця 4.31

Динаміка середніх показників за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників різних вікових груп

| Шкали методики | Старша вікова група | | Середня вікова група | | Молодша вікова група | |
|------------------------|---------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------------|----------------|
| | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз |
| Напруження | 0,7 (± 3,7) | 4,3 (± 3,6) | 4,2 (± 3,1) | 3,2 (± 3,5) | 3,5 (± 2,1) | 3,4 (± 3,5) |
| Резистенція | 5,0 (± 2,2) | 8,7 (± 3,2) | 8,0 (± 4,2) | 6,7 (± 3,7) | 6,9 (± 3,3) | 7,3 (± 2,8) |
| Виснаження | 3,0 (± 1,6) | 6,0 (± 4,2) | 6,1 (± 3,4) | 5,4 (± 3,6) | 4,7 (± 2,7) | 5,1 (± 4,5) |
| Загальний середній бал | 2,9 | 6,3 | 6,1 | 5,1 | 5,0 | 5,3 |

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

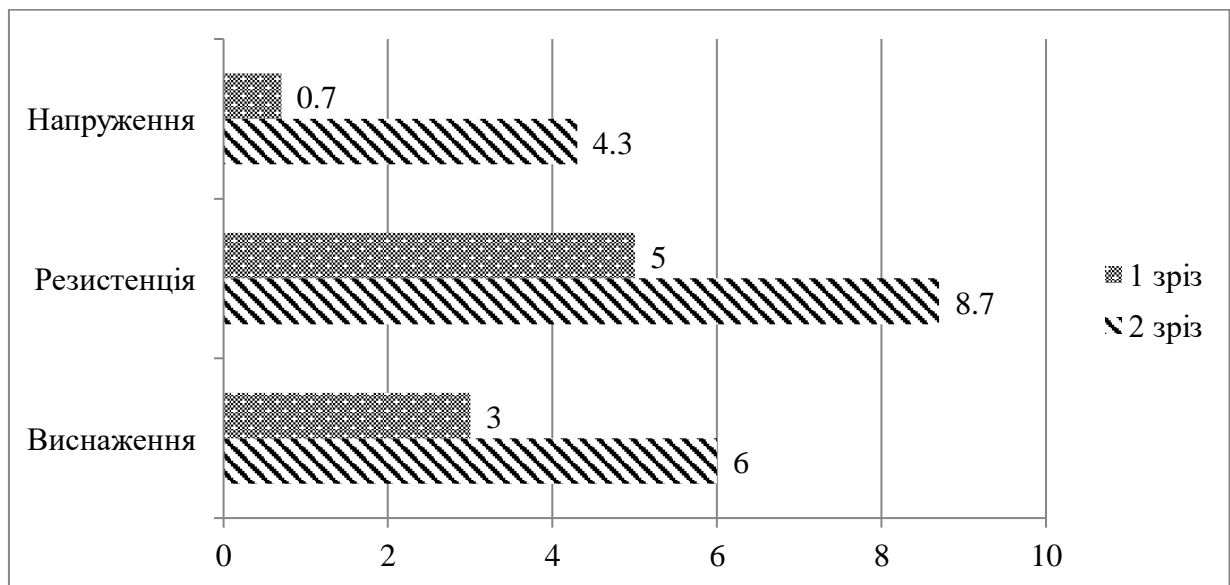


Рис. 4.36. Динаміка середніх показників за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників старшої вікової групи

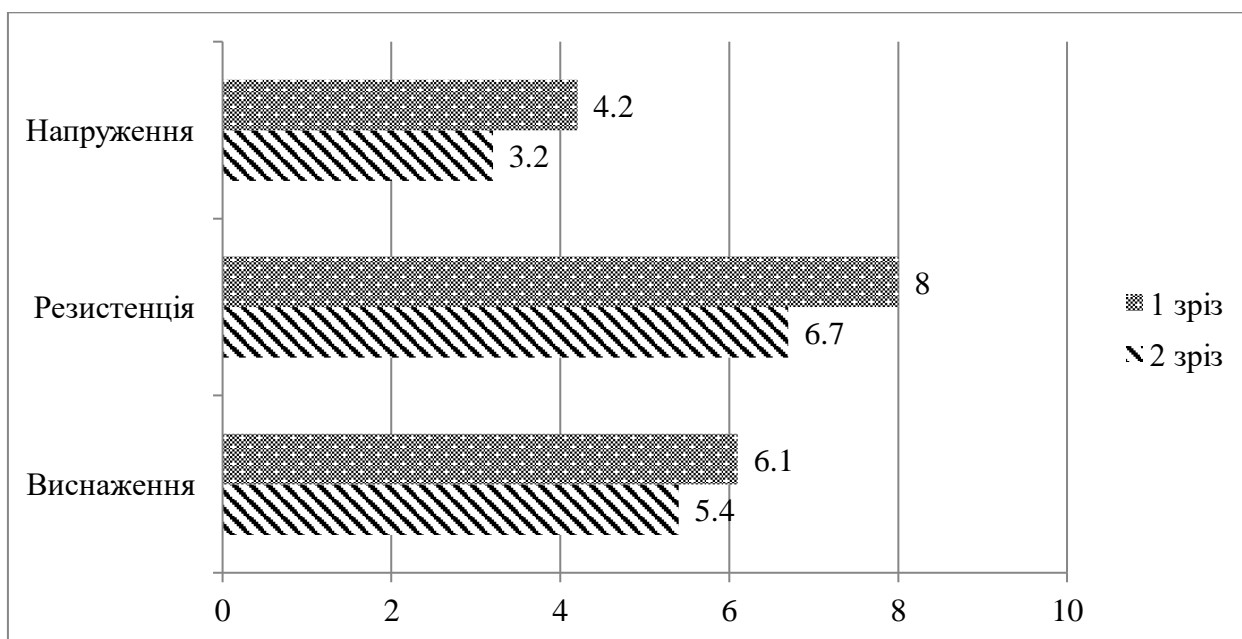


Рис. 4.37. Динаміка середніх показників за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників середньої вікової групи

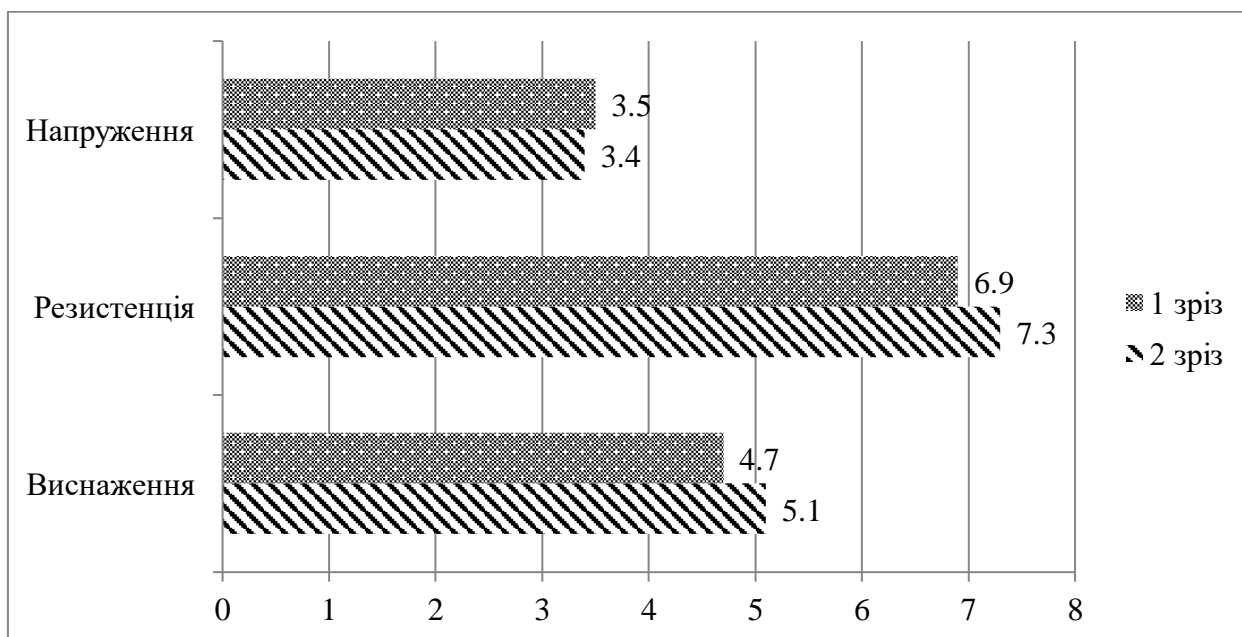


Рис. 4.38. Динаміка середніх показників за шкалами методики діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка у представників молодшої вікової групи

Як свідчать дані застосованої методики, за всіма шкалами показники як першого, так і другого зрізів не виходять за межі несформованої фази, це

свідчить про емоційну стійкість зимівників усіх вікових груп. І якщо показники у представників старшої та молодшої груп незначно зросли, то у зимівників середньої вікової групи навіть знизилися, що свідчить про емоційну стабільність в результаті життєдіяльності в суворих умовах Антарктики.

Далі подаємо результати двох зрізів методики нервово-психічної стійкості (за методикою «Прогноз») у зимівників різних вікових груп. Другий зріз був проведений за цією методикою у жовтні першого року зимівлі, після піврічного перебування зимівників на станції «Академік Вернадський» (Див. табл. 4.32).

Таблиця 4.32

Розподіл зимівників за рівнями нервово-психічної стійкості напередодні експедиції та через пів року життєдіяльності в УАЕ

| Вікові групи | Висока НПС | | Хороша НПС | | Задовільна НПС | |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|
| | | | | | | |
| Старша | 10 ос. (83,3 %) | 4 ос. (33,3 %) | 2 ос. (16,7 %) | 8 ос. (66,7 %) | немає | немає |
| Середня | 15 ос. (50,0 %) | 5 ос. (16,7 %) | 15 ос. (50,0 %) | 23 ос. (76,7 %) | немає | 2 ос. (6,7 %) |
| Молодша | 26 ос. (89,7 %) | 5 ос. (17,2 %) | 3 ос. (10,3 %) | 21 ос. (72,4 %) | немає | 3 ос. (10,3 %) |
| Всього | 51 ос. (71,8 %) | 14 ос. (19,7 %) | 20 ос. (28,2 %) | 52 ос. (73,2 %) | немає | 5,1 ос. (7,1 %) |

Як бачимо з таблиці, після пів року перебування зимівників на станції «Академік Вернадський» серед зимівників старшої групи залишилися показники лише високої та хорошої НПС (100 %), а у представників середньої та молодшої груп з'явилися показники, що належать до задовільної НПС: у середній віковій групі – 93,4 % високої та хорошої НПС, 6,7 % – задовільної НПС; у молодшій віковій групі – 89,6 % високої та хорошої НПС, 10,3 % – задовільної НПС.

Підбиваючи підсумок, відзначимо, що найкращий результат мають представники старшої вікової групи.

На рисунках продемонстровано представленість зимівників різних вікових груп з високою, хорошою та задовільною НПС (Див. рис. 4.39–4.41).

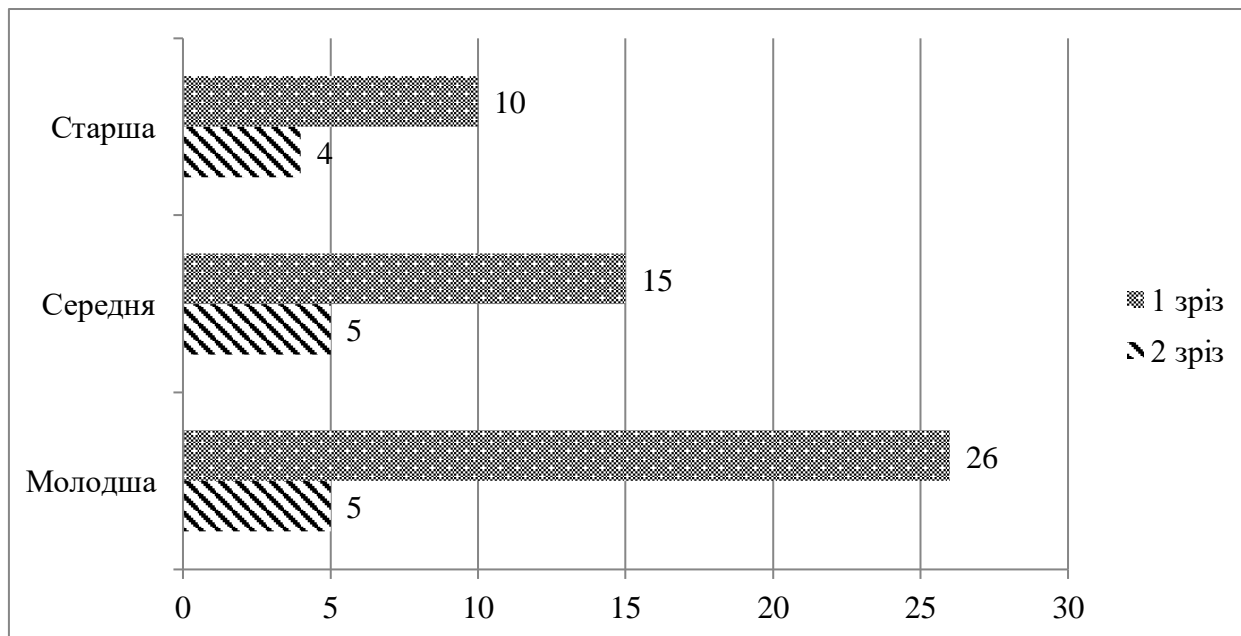


Рис. 4.39. Представленість зимівників різних вікових груп з високою НПС

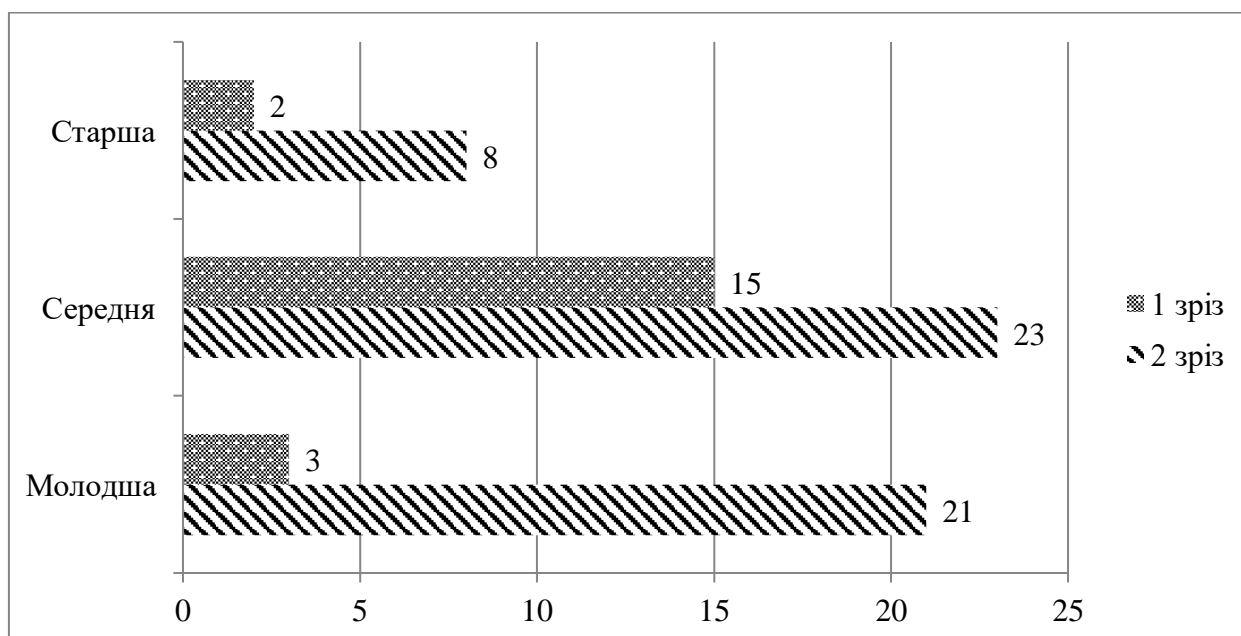


Рис. 4.40. Представленість зимівників різних вікових груп з хорошою НПС

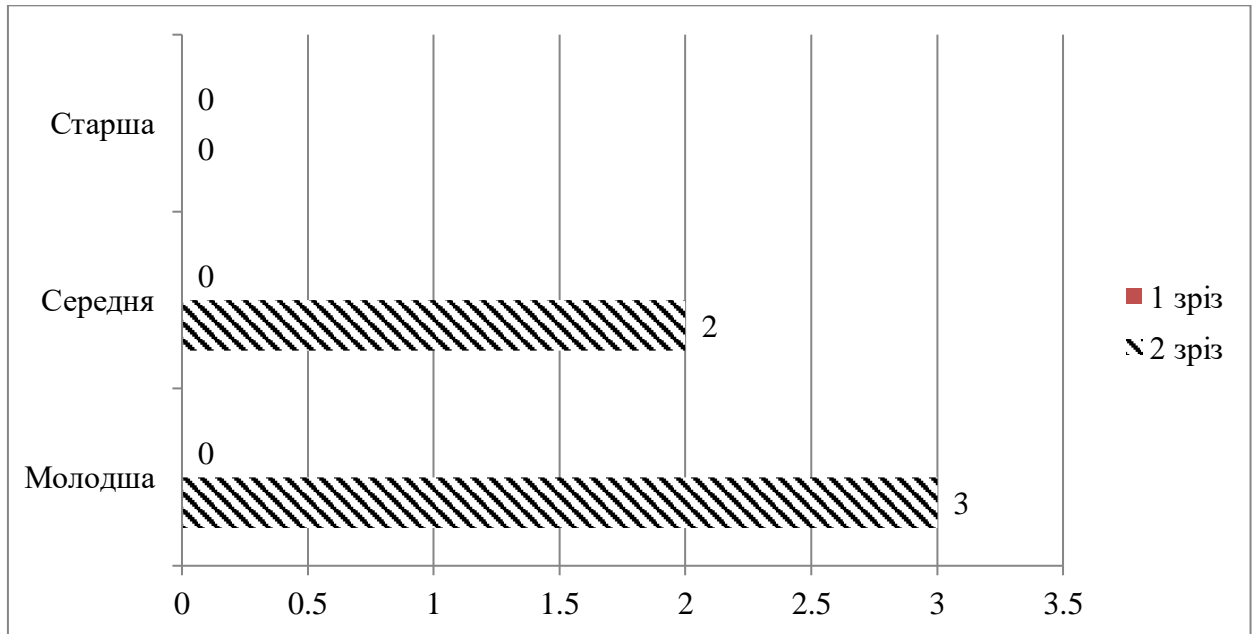


Рис. 4.41. Представленість зимівників різних вікових груп із задовільною НПС

В цілому, після перебування в екстремальних умовах протягом пів року висока і хороша НСП збереглись у 92,9 % зимівників, і лише 7,1 % мають задовільну НПС. Таким чином, нервово-психічна стійкість зимівників усіх вікових груп дозволяє виконувати професійні обов'язки на станції «Академік Вернадський» у повному обсязі.

4.5. Динаміка соціальної складової готовності до життєдіяльності зимівників в умовах відносної ізоляції у представників різних вікових груп

У цьому параграфі представляємо динаміку показників тих методик, результати проведення першого зрізу яких було продемонстровано у розділі 3.6.

Першими аналізуємо показники динаміки рівнів самооцінки в різних вікових групах. Результати другого зрізу збиралися в жовтні відповідного року зимівлі, після пів року проведення життєдіяльності на антарктичній станції. Самі зимівники визначають цей період як найбільш складний у психологічному стані.

Зміни в показниках самооцінки представлено в таблиці 4.33 та на рисунку 4.42.

Таблиця 4.33

Динаміка показників рівнів самооцінки в різних вікових групах

| Вікові групи | Рівні самооцінки 1 зріз | Рівні самооцінки 2 зріз | Різниця між показниками |
|------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Старша (46-62 рр.) | 7,4 ($\pm 1,2$) | 7,1 ($\pm 1,2$) | 0,3 (4,1 %) |
| Середня (35-45 рр.) | 8,1 ($\pm 0,3$) | 6,9 ($\pm 0,6$) | 1,2 (14,8 %) |
| Молодша (23-34 рр.) | 8,0 ($\pm 0,8$) | 7,2 ($\pm 0,5$) | 0,8 (10,0 %) |

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

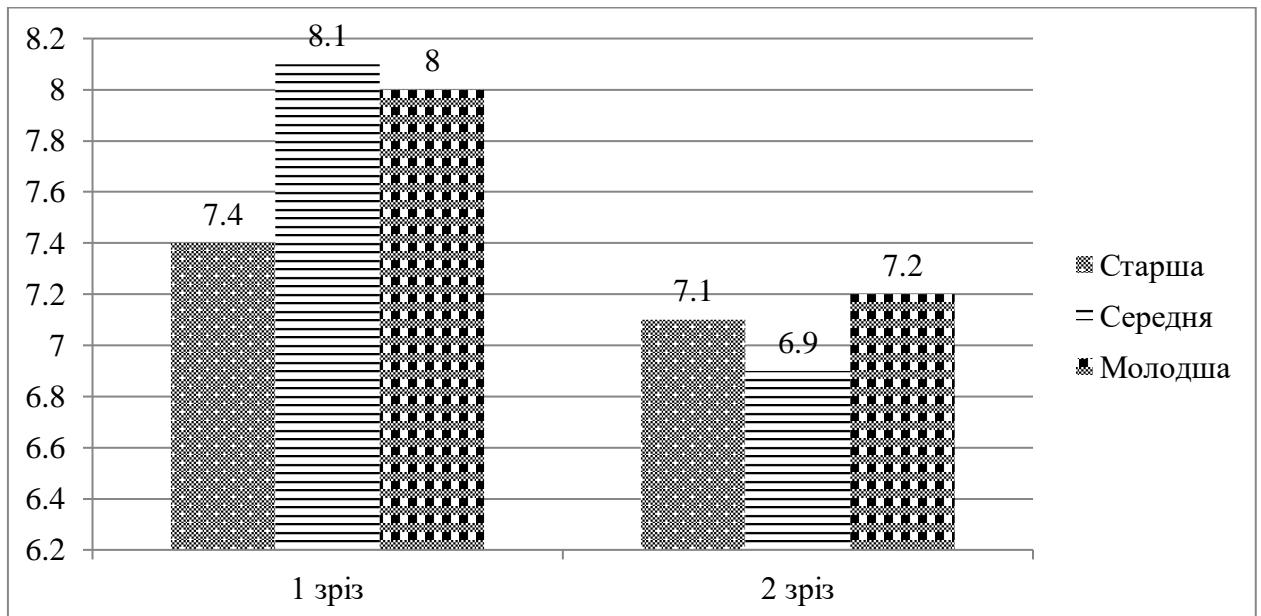


Рис. 4.42. Динаміка показників рівнів самооцінки в різних вікових групах

Як бачимо, показники рівня самооцінки у всіх вікових групах знизились, хоча й залишилась у межах високої. Найбільшої зміни зазнала самооцінка у представників середньої вікової групи: вона знизилась на 14,8 %. Найбільш стійкою виявилась старша вікова група, показники самооцінки цієї групи знизилися найменше (на 4,1 %). У представників молодшої групи показники знизилися на 10,0 %. Це середній результат серед вікових груп.

Динаміка показників способів регулювання конфліктів (за методикою «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса) у різних вікових групах представлена нами у таблицях 4.34–4.36 та рисунках 4.43-4.45.

Таблиця 4.34

Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників старшої вікової групи

| Способи регулювання конфліктів | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Суперництво | 3,7 (\pm 2,4) | 3,1 (\pm 2,3) | 0,6 (16,2 %) |
| Співпраця | 6,0 (\pm 2,1) | 6,2 (\pm 2,2) | 0,2 (3,3 %) |
| Компроміс | 6,5 (\pm 2,4) | 7,2 (\pm 2,1) | 0,7 (10,8 %) |
| Уникнення | 6,2 (\pm 2,2) | 6,1 (\pm 2,2) | 0,1 (1,6 %) |
| Пристосування | 7,5 (\pm 2,2) | 6,4 (\pm 2,1) | 1,1 (14,7 %) |

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

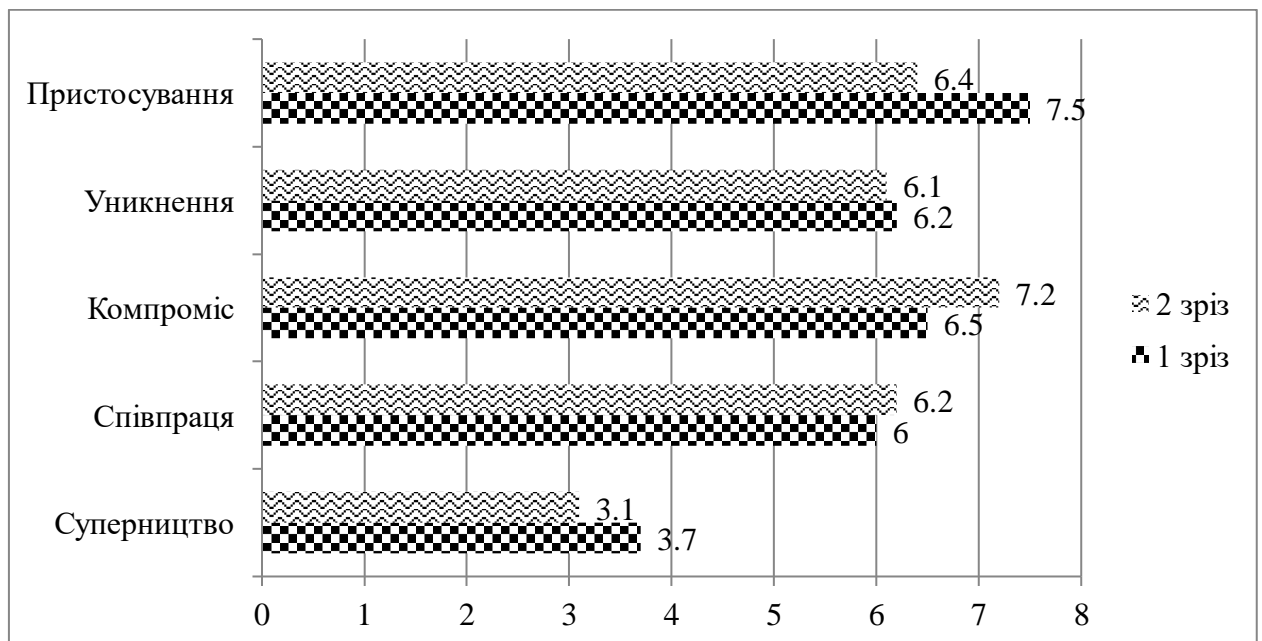


Рис. 4.43. Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників старшої вікової групи

Як бачимо з даних першого зрізу, на початку експедиції переважаючим стилем виходу з можливих конфліктних ситуацій у представників старшої

групи було пристосування (найбільший середній бал). Це пояснюється, на нашу думку, тим фактом, що люди з досвідом придивляються до товаришів по команді та намагаються пристосуватись до вимог інших. Через пів року, коли відбулась інтеграція колективу, найбільш популярним серед представників старшого покоління стає спосіб компромісу, тобто знаходження спільних інтересів у різних членів команди. В цілому можна відзначити, що показники суттєво не змінилися: середній бал, що означав суперництво (яке й було нехарактерним для цієї групи), зменшився на 16,2 %; показник співпраці виріс на 3,3 %; а показники такого способу, як уникнення, практично не змінилися.

У таблиці 4.35 та на рисунку 4.44 представлені дані показників методики К. Томаса у зимівників середньої вікової групи.

Таблиця 4.35

Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників середньої вікової групі

| Способи регулювання конфліктів | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Суперництво | 5,1 (\pm 3,1) | 5,6 (\pm 2,7) | 0,5 (9,8 %) |
| Співпраця | 6,7 (\pm 2,2) | 7,1 (\pm 2,3) | 0,4 (5,9 %) |
| Компроміс | 6,8 (\pm 2,3) | 7,4 (\pm 2,2) | 0,6 (8,8 %) |
| Уникнення | 6,1 (\pm 2,4) | 5,6 (\pm 2,1) | 0,5 (8,9 %) |
| Пристосування | 5,8 (\pm 2,1) | 4,4 (\pm 2,1) | 1,4 (24,1 %) |

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

Проаналізувавши отримані дані, можемо відзначити, що переважаючим способом урегулювання можливих конфліктів для представників середньої вікової групи залишається компроміс. Незначною мірою зросли показники суперництва та співпраці, на 8,9 % знизилися показники уникнення. Найбільшу зміну зафіксовано через пів року у показників пристосування: вони знизилась на 24,1 % від показників першого зрізу.

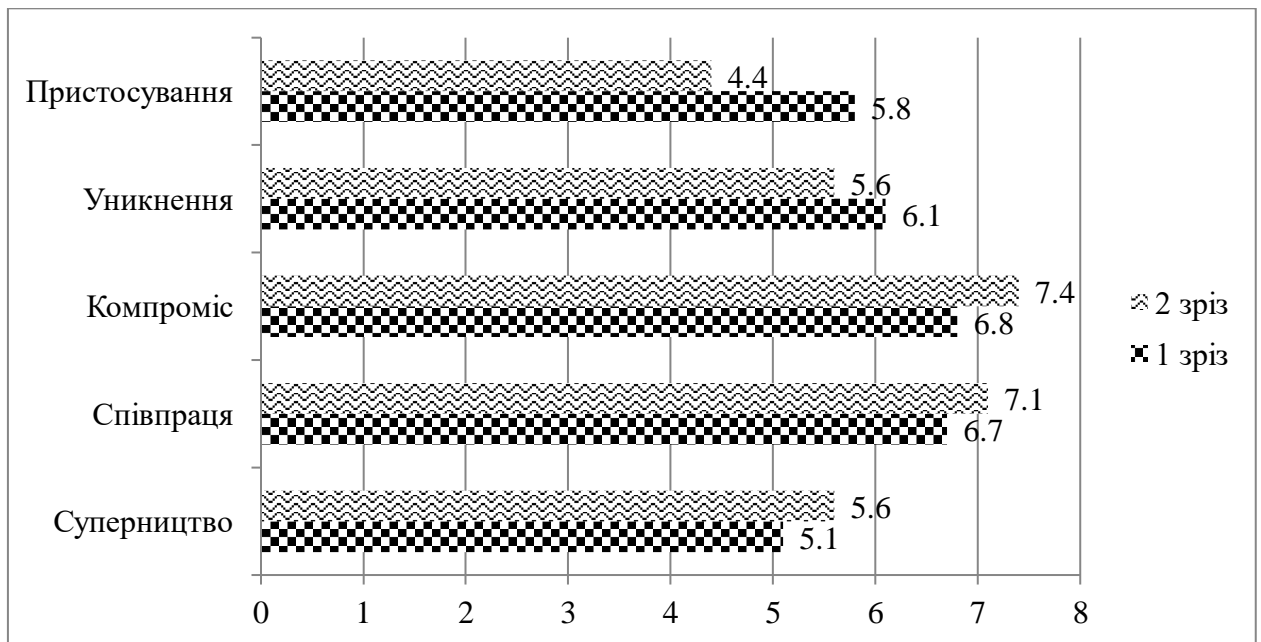


Рис.4.44. Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників середньої вікової групи

У таблиці 4.36 та на рисунку 4.45 представляємо динаміку показників, одержаних за методикою К. Томаса у зимівників молодшої вікової групи.

Таблиця 4.36

Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників молодшої вікової групи

| Способи регулювання конфліктів | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Суперництво | 3,1 (\pm 2,7) | 3,6 (\pm 2,3) | 0,5 (16,1 %) |
| Співпраця | 5,9 (\pm 1,9) | 5,9 (\pm 2,1) | 0 (0 %) |
| Компроміс | 6,8 (\pm 2,3) | 6,8 (\pm 2,2) | 0 (0 %) |
| Уникнення | 7,2 (\pm 1,9) | 7,0 (\pm 2,3) | 0,2 (2,8 %) |
| Пристосування | 7,0 (\pm 2,1) | 6,7 (\pm 2,0) | 0,3 (4,2 %) |

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

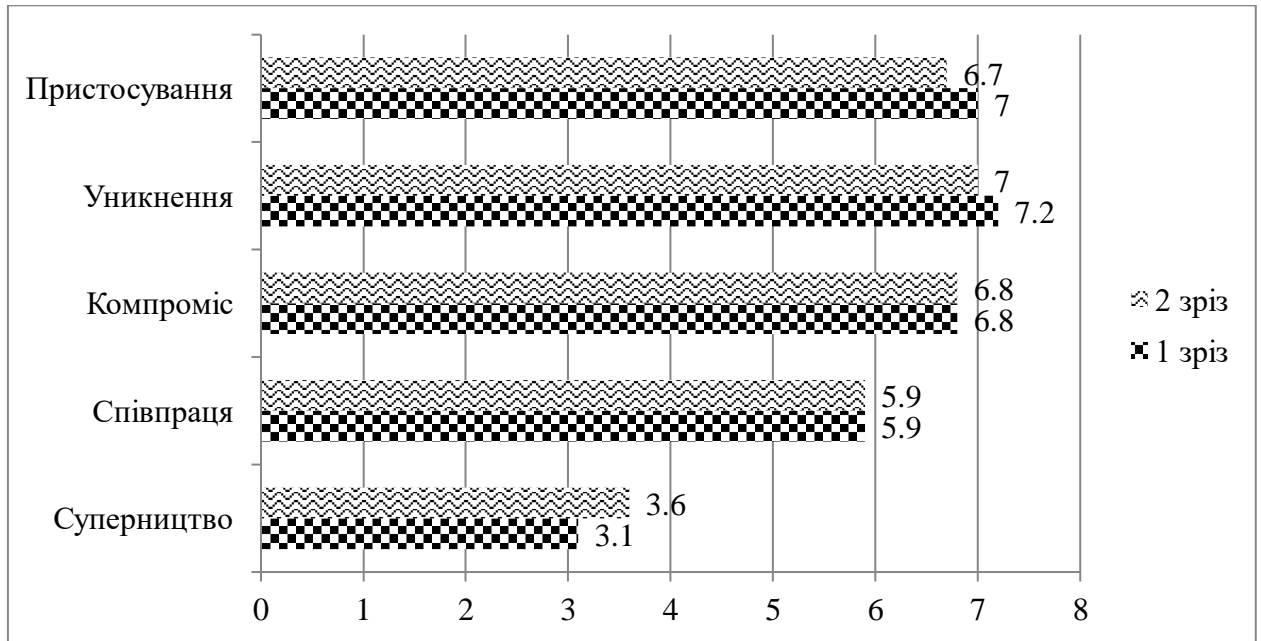


Рис. 4.45. Динаміка показників способів регулювання конфліктів у зимівників молодшої вікової групи

Що стосується показників молодшої вікової групи, можна сказати, що її представники проявляють найбільшу стабільність у способах поведінки у конфліктних ситуаціях: адже їхні показники практично не зазнали змін. Лише незначною мірою зросли показники за способом суперництва та зменшились показники способів уникнення і пристосування. Як і на початку експедиції, найбільш вподобаним способом виходу з конфліктних ситуацій у представників молодшої вікової групи через півроку залишається уникнення. Це свідчення того, що молоді люди надають перевагу уникненню від конфліктів.

Представляємо динаміку показників діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Перший зріз проводився на початку роботи експедицій (березень-квітень року початку експедиції), практично він відображає ставлення людини до оточуючих загалом; а другий зріз, який проводився через пів року від початку роботи експедиції (вересень-жовтень), чіткіше відображає ставлення досліджуваних до колег, з якими вони зимують.

Представляємо дані досліджень у динаміці в різних вікових групах (Див. табл. 4.37–4.39 та рис. 4.46–4.48).

Таблиця 4.38

Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників старшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

| Типи взаємин | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | середній бал | ступінь виразності взаємин | середній бал | ступінь виразності відношень |
| авторитарність | 5,3 (\pm 1,3) | помірна | 5,0 (\pm 1,8) | помірна |
| незалежність | 3,7 (\pm 2,1) | низька | 6,3 (\pm 2,3) | помірна |
| агресивність | 4,0 (\pm 2,4) | помірна | 6,0 (\pm 1,9) | помірна |
| недовірливість | 1,2 (\pm 2,1) | низька | 5,1 (\pm 2,3) | помірна |
| покірливість | 3,3 (\pm 1,8) | низька | 6,5 (\pm 2,2) | помірна |
| залежність | 3,5 (\pm 2,1) | низька | 4,3 (\pm 2,3) | помірна |
| дружелюбність | 4,8 (\pm 1,6) | помірна | 7,3 (\pm 1,7) | помірна |
| альтруїстичність | 4,6 (\pm 1,9) | помірна | 7,1 (\pm 1,9) | помірна |

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

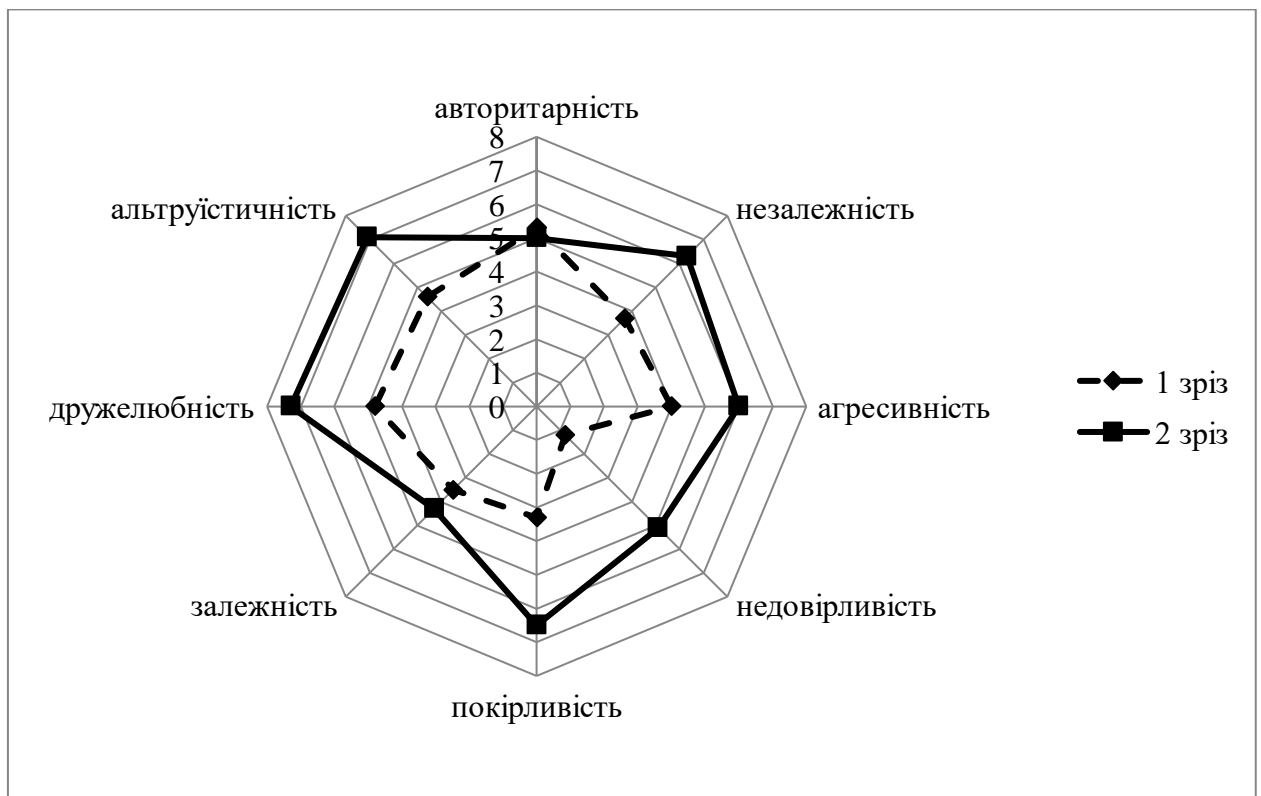


Рис. 4.47. Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників старшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

У представників старшої вікової групи майже вдвічі зросли показники рівня незалежності та перейшли з низького ступеня виразності взаємин до помірного. Це свідчить про більшу орієнтацію на себе, зростання схильності до суперництва у процесі життєдіяльності на станції. Також зросли показники за шкалою недовірливості (більш ніж у 4 рази), з низького ступеня до помірного. За інтерпретацією Т. Лірі, такий показник відповідає критичності у ставленні до оточуючих людей. Так, після «перевірки на міцність» своїх товаришів у екстремальних умовах, представники старшого покоління стають більш критичними у ставленні до них. У той же час із категорії низького ступеня до помірного перейшли показники таких шкал, як покірливість і залежність. За інтерпретацією автора методики, це показник посилення таких якостей, як поступливість, скромність, емоційна стриманість, конформність, м'якість, ввічливість. Це означає, що представники старшого покоління протягом спільної зимівлі відчувають більше відповідальності за збереження дружніх стосунків між членами експедиції.

Представляємо дані дослідження за методикою Т. Лірі у представників середньої вікової групи. (Див. табл. 4.39 та рис. 4.48)

Таблиця 4.39

Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників середньої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

| Типи взаємин | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | середній бал | ступінь виразності взаємин | середній бал | ступінь виразності взаємин |
| авторитарність | 5,8 (± 2,2) | помірна | 5,2 (± 2,3) | помірна |
| незалежність | 5,6 (± 2,6) | помірна | 6,4 (± 2,1) | помірна |
| агресивність | 5,2 (± 1,9) | помірна | 5,2 (± 1,7) | помірна |
| недовірливість | 2,4 (± 2,7) | низька | 3,4 (± 2,6) | низька |
| покірливість | 3,3 (± 2,1) | низька | 3,7 (± 2,3) | низька |
| залежність | 4,1 (± 2,2) | помірна | 3,6 (± 2,8) | низька |
| дружелюбність | 5,6 (± 2,8) | помірна | 6,3 (± 2,4) | помірна |
| альтруїстичність | 5,2 (± 2,5) | помірна | 5,3 (± 1,8) | помірна |

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

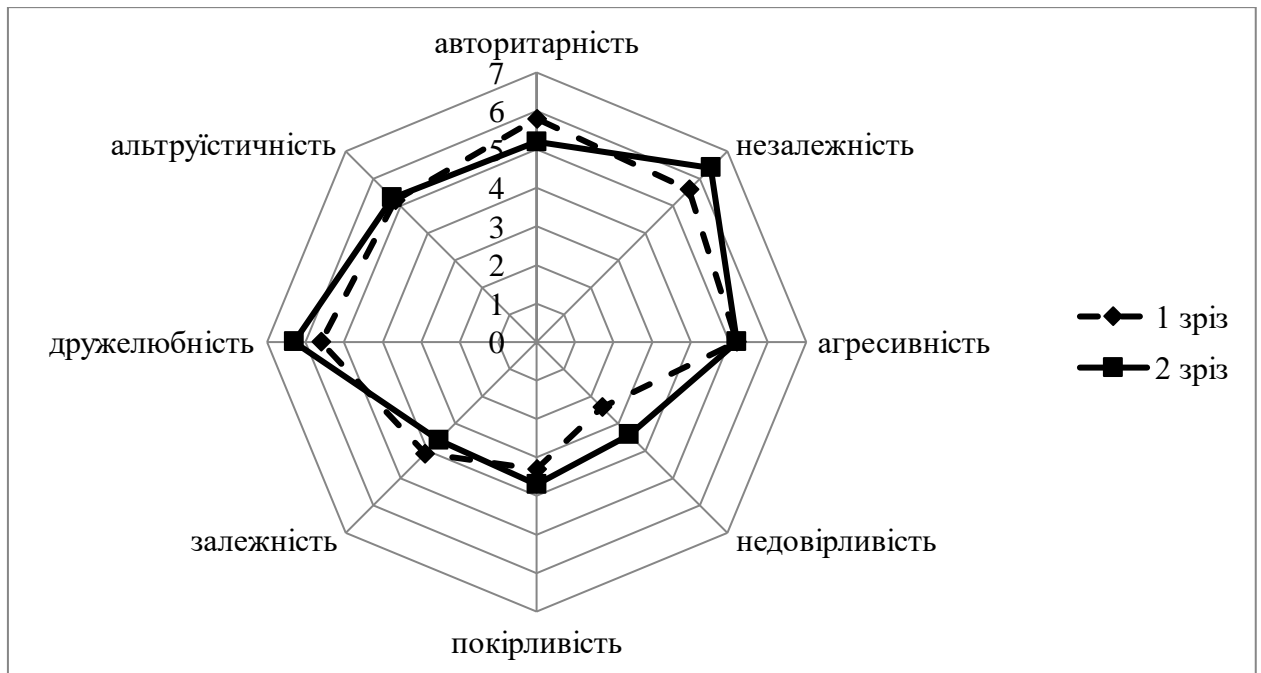


Рис. 4.48. Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників середньої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

Як бачимо, на початку експедиції всі показники типів ставлення до оточуючих у зимівників середньої вікової групи, крім шкал недовірливість і покірливість, мають помірний ступінь виразності. Натомість шкали недовірливість і покірливість мають низький ступінь виразності ставлення. Після проведення другого зрізу методики показники всіх шкал, крім покірливості, залишилися на тому ж рівні, крім показника шкали залежність, який став низьким. Це свідчить, що в ставлення представників середньої вікової групи до оточуючих, в основному, залишається стабільним протягом зимівлі, а залежність (конформність, м'якість, довірливість) стає меншою. В цілому цей факт характеризує представників середньої групи як виважених, впевнених, стабільних в соціально-психологічному плані зимівників.

Представляємо динаміку типів ставлення до оточуючих у зимівників молодшої вікової групи. (Див. табл. 4.40 та рис. 4.49)

Таблиця 4.37

Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників молодшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

| Типи взаємин | 1 зріз (на початку експедиції) | | 2 зріз (через пів року) | |
|------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | середній бал | ступінь виразності взаємин | середній бал | ступінь виразності взаємин |
| авторитарність | 5,3 (\pm 2,1) | помірна | 6,1 (\pm 2,0) | помірна |
| незалежність | 5,1 (\pm 2,4) | помірна | 6,3 (\pm 2,2) | помірна |
| агресивність | 4,9 (\pm 2,8) | помірна | 6,2 (\pm 1,9) | помірна |
| недовірливість | 3,2 (\pm 2,1) | низька | 4,3 (\pm 2,6) | помірна |
| покірливість | 6,8 (\pm 2,0) | помірна | 6,6 (\pm 2,1) | помірна |
| залежність | 5,6 (\pm 2,1) | помірна | 5,5 (\pm 2,0) | помірна |
| дружелюбність | 7,2 (\pm 2,7) | помірна | 8,8 (\pm 2,8) | висока |
| альтруїстичність | 5,7 (\pm 1,9) | помірна | 7,4 (\pm 2,3) | помірна |

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

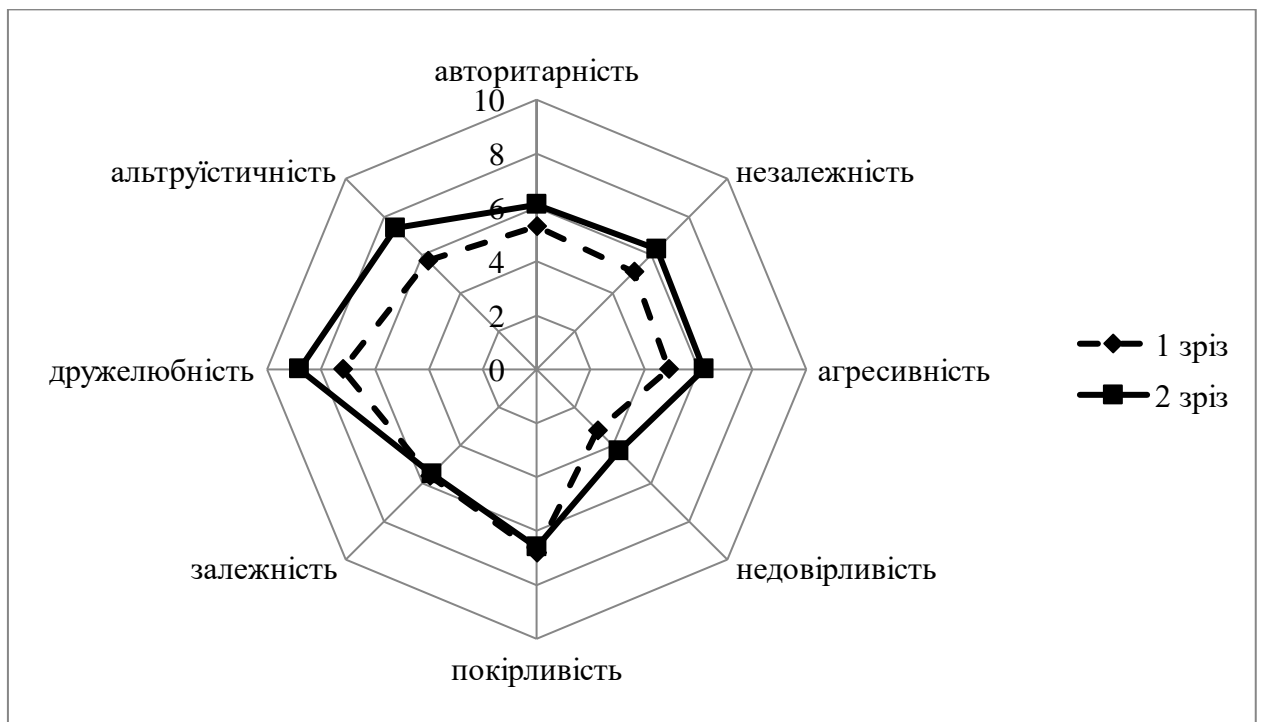


Рис. 4.49. Динаміка середніх показників типів ставлення до оточуючих у зимівників молодшої вікової групи (за методикою Т. Лірі)

Проаналізувавши дані таблиці, робимо такі висновки. У представників молодшої вікової групи зросли лише 2 показники – за шкалами

недовірливість і дружелюбність. За інтерпретацією методики, зростання показника недовірливості свідчить про збільшення критичності по щодо соціальних явищ і оточуючих людей, а зростання за шкалою дружелюбність до високого ступеня – про орієнтацію на прийняття та соціальне схвалення, бажання «бути хорошим» для інших членів колективу, емоційну лабільність. Це пояснюється тим, що молоді люди набувають соціального досвіду життєдіяльності в умовах замкнутого колективу.

Загалом, аналіз проведення методики підтверджується даними бесід з досліджуваними, їхніми висловлюваннями, спостереженнями за їхніми вчинками, особистим знайомством автора роботи з більшістю досліджуваних. У цілому, за даними методики Т. Лірі, найбільш сприятливими до ефективності взаємодії зимівників в умовах замкнутого колективу виявились показники у представників середньої вікової групи зимівників.

Далі представляємо динаміку показників соціометричного статусу зимівників різних вікових груп (Див. табл. 4.41 та рис. 4.50).

Таблиця 4.41

Динаміка середніх показників соціометричного статусу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

| Вікові групи | 1 зріз (на початку експедиції) | 2 зріз (через пів року) | Різниця у балах та відсотках |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Старша (12 осіб) | 6,5 (\pm 2,4) | 7,0 (\pm 2,2) | 0,5 (7,7 %) |
| Середня (30 осіб) | 6,8 (\pm 1,9) | 6,5 (\pm 2,1) | 0,3 (4,4 %) |
| Молодша (29 осіб) | 6,0 (\pm 2,1) | 6,1 (\pm 2,1) | 0,1 (1,7 %) |

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

Проаналізувавши дані таблиці, можемо сказати, що у всіх вікових групах середні показники соціометричного статусу змінилися незначною мірою. У представників старшої вікової групи соціометричний статус підвищився на 7,7 % і став найвищим з усіх груп; у представників середньої

групи знизився на 4,4 %, і вийшов на другу позицію серед трьох вікових груп.

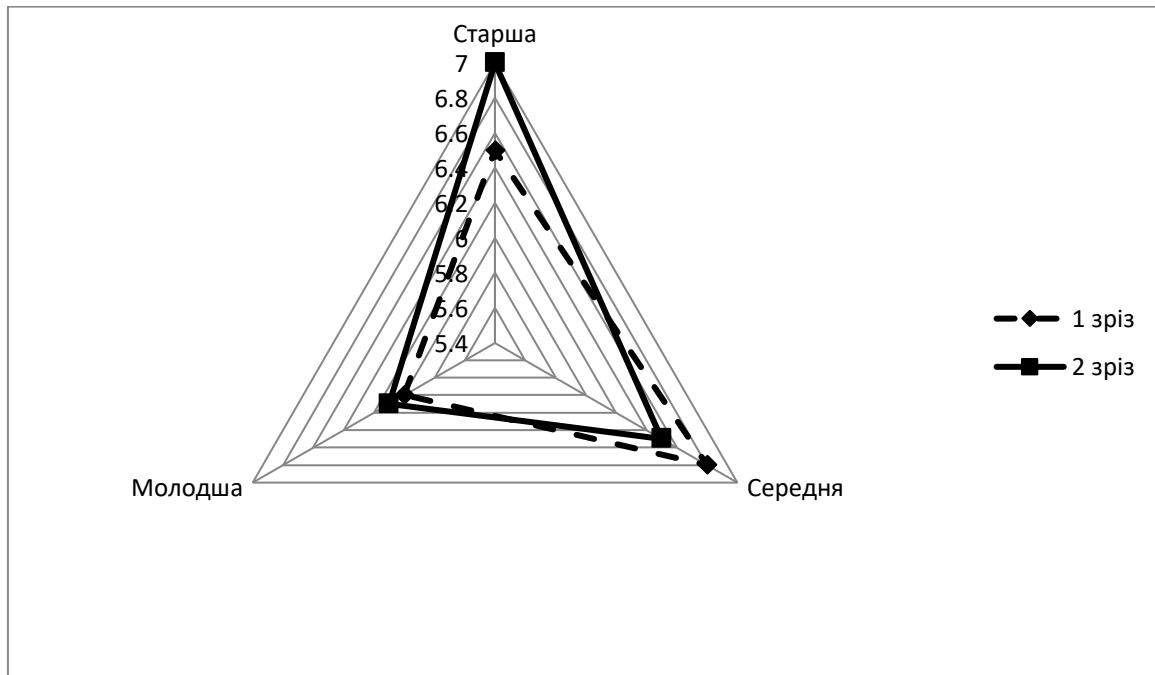


Рис. 4.50. Динаміка середніх показників соціометричного статусу у зимівників різних вікових груп (за методикою Дж. Морено)

Представники молодшої вікової групи практично зберегли свій соціометричний статус на попередньому рівні. Загалом відзначаємо, що представники старшого покоління мають найбільшу повагу і користуються добрим ставленням інших членів колективу.

Висновки до розділу 4

У четвертому розділі дослідження проаналізовано динаміку показників методик, за допомогою яких ми визначали рівні психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. Особлива увага приділялася віковим відмінностям у результатах проведення двох експериментальних зрізів, а саме: на початку зимівлі та після піврічної рооти на станції «Академік Вернадський». Досліджуються виокремлені складові структури готовності: особистої і функціональної, за тими самими

методиками, що були проведені на першому зрізі. Виключення складають лише методики щодо інтелектуальної складової готовності – вони були проведені лише один раз, з технічних причин неможливості їх повторного проведення в деяких УАЕ.

1. Результати дослідження довели, що психологічна адаптація українських зимівників до екстремальних умов має складну ієрархічну будову та формується на основі індивідуальних якостей і впливу відповідних природних, міжособистісних і професійних умов. При цьому особистісні характеристики людини мають тісний зв'язок зі станом психофізіологічних функцій, у тому числі з особливостями проявів темпераменту. Так, проаналізувавши у вікових групах результати показників 4-х зрізів, відзначаємо, що найбільш стабільною за показниками як інтро-екстраверсії, так і нейротизму, є середня вікова група – зимівники віком 35–45 рр.

За методикою Ч. Д. Спілбергера, після повторного дослідження в кінці зимівлі результати практично у всіх зимівників поліпшилися, тобто змінилися з бік зменшення тривожності, особливо у флегматиків. Також серед представників флегматичного темпераменту, після проведення 2-го зрізу експерименту, спостерігається збільшення відсотка показників такого позитивного способу реагування в конфліктній ситуації, як співпраця. Також, за методиками визначення акцентуацій характеру, у представників флегматичного темпераменту показники за шкалами тривожність, дистимність та збудливість суттєво знизилися. Це свідчить про ще вищий рівень адаптованості до несприятливих умов життєдіяльності, ніж у представників інших темпераментів. Відносна представленість флегматиків найбільша серед осіб старшої вікової групи (58,3 %), отже, можемо вважати, що зимівники віком 46–64 рр. мають також ефективну психофізіологічну адаптацію. Загалом, за результатами дослідження *психофізіологічної складової готовності, позитивна динаміка спостерігається у зимівників вікових груп зрілого та середнього віку.*

2. Стосовно динаміки показників мотиваційної складової готовності українських зимівників, робимо такі висновки. За результатами порівняння двох зрізів методики «Діагностика спрямованості особистості» Б. Басса (за всіма шкалами методики) найвищі показники демонструють представники старшої вікової групи.

За методикою «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Потьомкіної, позитивну динаміку показників за такими шкалами, як установки «на результат», «працю», «процес», «альтруїзм», «владу» і «гроші» демонструють представники старшої вікової групи; на «свободу» – «молодшої»; на «егоїзм» – середньої.

Стосовно аналізу результатів двох зрізів, проведених за методикою «Діагностика ступеня задоволення основних потреб» (за А. Маслоу), позитивну динаміку результатів за шкалою базові потреби та шкалою пізнавальні потреби демонструють представники середньої вікової групи. Представники старшої вікової групи мають найвищі показники за шкалами методики соціальні потреби та самоактуалізація.

Найвищі результати за даними двох зрізів проведення тесту мотиваційної чутливості С. Рісса «Reiss Profile» (за шкалами духовної, соціальної і базової мотивації) демонструють представники молодшої групи досліджуваних.

У підсумку, *позитивна динаміка мотиваційної складової готовності виявлена у представників зрілого віку* – з 18-ти шкал проведених методик результати 11-ти шкал є найвищими у зимівників старшої вікової групи. У цілому, що стосується мотивації зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, для представників середнього та зрілого віку (особливо зрілого) найбільш значущими виявляються мотиви самореалізації, бажання бути достойними громадянами України, навіть далеко від Батьківщини. Також для них є характерним почуття відповідальності за виконання своїх професійних обов'язків. Отож, вважаємо, що притаманні їм професійні і соціальні мотиви

сприяють кращій готовності до життєдіяльності в умовах антарктичної станції. Представники молодшої вікової групи часто їдуть «по романтику», захоплюються красою незвичної природи, бажають випробувати себе. Їх більше, ніж представників середньої та старшої груп, приваблює можливість матеріальної винагороди за роботу в екстремальних умовах.

3. Стосовно динаміки показників характерологічної складової готовності, робимо такі висновки. Помічено, що за даними показників динаміки всіх шкал методики «ОПКДЕ» Н. Рейнвальд, найкращі результати демонструють представники зрілої вікової групи. Якщо на початку експедиції показники всіх шкал знаходились у межах «вище середнього», на другому зрізі – збільшилися у середньому на 12,3%, показник за шкалою організованість сягнув високого рівня. У представників середньої вікової групи показники за всіма шкалами методики також підвищилися у середньому на 6,3%. У зимівників молодого віку середні показники за такими шкалами, як працелюбність і допитливість незначною мірою підвищилися (на 2,2% і 2,5% відповідно), а показники за шкалами організованість і колективізм – знизилися (на 5,8% і 4,3% відповідно). В індивідуальних бесідах з представники молодого віку визнають, що спілкування з постійними членами колективу в обмеженому просторі наприкінці зимівлі починає дратувати, спілкування стає більш напруженим, можуть виникати конфлікти. Часто погасити конфлікти вдається за допомогою начальника експедиції, який є, як правило, представником старшої або середньої вікової групи і користується беззаперечною повагою і авторитетом у інших членів команди.

Динаміка показників акцентуацій характеру зимівників досліджувалась за методиками «Визначення акцентуацій характеру» К. Леонгарда і Г. Шмішека та «Автопортрет особистості» Дж. Олдхема і Л. Моріса. Використовували такі шкали акцентуацій: *застрагання, педантизм, тривожність, дистимність, збудливість* за методикою К. Леонгарда і Г. Шмішека, у методиці Дж. Олдхема і Л. Моріса цим шкалам відповідали такі:

пильність, добросовісність, вразливість, серйозність, агресивність відповідно. За даними проведеного дослідження, найкращі результати динаміки показників акцентуацій характеру демонструють зимівники середнього віку: їх середні бали лише за одним показником (педантизм) збільшилися на 1,9%, решта середніх показників мають від'ємну величину (зменшилися на 2,0%): це свідчить про те, що негативні прояви акцентуацій характеру не лише не збільшилися під впливом екстремальних умов, а, навіть, зменшилися. Такі дані говорять про нервово-психічну та емоційну стійкість зимівників середнього дорослого віку, що беруть участь в Антарктичних експедиціях. Таким чином, *позитивна динаміка характерологічної складової готовності виявлена у зимівників середнього віку.*

4. Динаміка показників адаптаційної складової готовності свідчить, що за методикою «САН» (за А. Доскіним, Н. Лаврентьевою, М. Мірошниковим) середні загальні показники є найкращими у представників старшої вікової групи – середній бал за 3-ма шкалами підвищився з 56,3 до 58,0 і є найвищим з усіх груп. Цікавим представляється той факт, що настрої зимівників у всіх вікових групах після суворих умов існування не тільки не став гіршим, а навіть покращився. Показники за даною шкалою стали вищими у представників всіх вікових груп.

За методикою виміру рівня тривожності Дж. Тейлора у представників групи зрілого віку середній показник практично не змінився (залишився на середньому рівні); у представників середньої вікової групи – збільшився на 67,7% і перемістився з низького рівня тривоги до середнього з тенденцією до низького; у представників молодшої вікової групи – показник, навпаки, знизився на 15,1 % і став низьким. Це говорить про те, що в процесі адаптації до екстремальних умов експедиції більш молоді люди мають найменший рівень тривожності з усіх вікових груп.

За методикою «Діагностика нервово-психічної напруги» Т. Немчина найкращі показники динаміки демонструють представники середньої вікової

групи – показники лише у цій групі знизились на 3,2%. За результатами динаміки рівня емоційного вигорання (методика В. Бойка), показники як першого, так і другого зрізів всіх шкал не виходять за межі не сформованої фази, що говорить про емоційну стійкість зимівників усіх вікових груп. Показники у представників зрілої та молоді груп незначно збільшилися (на 3,4 бали та 0,3 бали), у зимівників середньої вікової групи зменшилися на 1 бал, що говорить про емоційну стабільність осіб середньої вікової групи в результаті життєдіяльності в суворих умовах Антарктики.

Підводячи підсумок під результатами методики «Прогноз» В. Бодрова, відмічаємо, що найкращій результат мають представники старшої вікової групи, адже лише у представників даної групи немає жодної особи з задовільним рівнем нервово-психічної стійкості (НПС) в обох зрізах експерименту, а лише з високою та хорошою, що говорить про ефективну адаптацію у осіб старшої групи. Таким чином, *позитивна динаміка за результатами дослідження адаптаційної складової готовності виявлена у представників середньої та зрілої вікових груп.*

Стосовно динаміки соціально-психологічної готовності, аналіз результатів є таким. Показники самооцінки знизились у всіх групах. Найбільшої зміни зазнала самооцінка у представників середньої вікової групи: вона знизилась на 14,8%. У представників зимівників молодого віку показники знизилися на 10,0%. Найбільш стійкою виявилась старша вікова група, показники самооцінки даної групи знизились найменше (на 4,1%). За даними методики «Соціометрія» Дж. Морено у зимівників зрілого віку соціометричний статус підвищився на 7,7% і став найвищим з усіх груп, тобто представники старшого покоління мають найбільшу повагу і позитивне ставлення інших членів колективу зимівників.

За методикою «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса, показники способів виходу з конфліктних ситуацій в умовах замкнутого колективу практично не зазнали змін, лише у групах

зрілого та середнього віку незначною мірою збільшився показник «компромісу», відповідно на 10,8 % та 8,8 %.

За даними методики Т. Лірі, найбільш сприятливими до ефективності взаємодії зимівників в умовах замкнутого колективу виявились показники у представників середньої вікової групи зимівників – після проведення другого зрізу методики показники всіх шкал, крім покірливості, залишилися на тому ж рівні, крім показника шкали залежність, який став низьким. Аналіз динаміки показників соціальної складової готовності за 2-ма зрізами експерименту довів, що *позитивну динаміку показників демонструють представники старшої та середньої вікових груп.*

У цілому, із 37 шкал методик, проаналізованих за 2-4 зрізами, високий результат визначено: у зимівників зрілого віку – за 22-ма шкалами (47,8% від загальної кількості шкал), у зимівників середнього віку – за 14-ма шкалами (30,4%), у членів молодшої вікової групи – по 10-ти шкалах (21,7%).

Проаналізувавши рівні психологічної готовності зимівників різних вікових груп за результатами шкал проведених методик, робимо висновки, що найвищий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники групи зрілого віку. Аналіз результатів тих же методик, проведених повторно, дає підстави зробити висновок, що найвищі показники демонструє та сама вікова група зимівників. Особливо переконливо виявляється перевага зимівників старшої групи у тих результатах, що описують мотиваційну і соціально-психологічну складову психологічної готовності зимівників.

Результати дослідження, представлені у розділі 4, знайшли відображення у таких публікаціях автора: 168, 169, 170, 176, 187, 188, 189, 191, 196, 199, 214, 371, 372, 374, 376.

РОЗДІЛ 5. ОБГРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ЗИМІВЛІ НА УКРАЇНСЬКІЙ АНТАРКТИЧНІЙ СТАНЦІЇ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ» В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТА ТИПОЛОГІЇ ЗИМІВНИКІВ

5.1. Показники та критерії готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації

Рівень психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації досліджено згідно з критеріями: соціально-професійний (посада в межах експедиційної діяльності, кількість зимівель, що свідчить про особистий досвід діяльності в екстремальних умовах, його сприйняття), мотиваційно-ціннісний (провідний вид мотивації діяльності в умовах експедиції до Антарктики), психофізіологічно-адаптаційний (тип темпераменту, рівень адаптованості), особистісно-характерологічний (рівень позитивних особистісних якостей згідно з рейтингом за висновками експертної групи, наявність акцентуйованих рис характеру), когнітивно-комунікативний (психотип, соціометричний рейтинг).

Певні особливості психологічної готовності зимівників різних вікових груп в розрізі виокремлених критеріїв були розглянуті у попередніх розділах дисертації: мотивація зимівників різних вікових груп до життєдіяльності в умовах експедиції; вікові прояви темпераменту; наявність акцентуйованих рис характеру; особливості функціонування виділених психотипів зимівників.

У цьому параграфі розглянуто вікові особливості психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики в розрізі таких критеріїв: соціально-професійного (кількість зимівель), когнітивно-комунікативного (соціальний статус члена експедиції), психофізіологічно-адаптаційного (наявність особистісних рис).

Проблема вибору адекватних методів дослідження психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики, прогнозування і корекції порушень психофізіологічних функцій у фахівців в екстремальних умовах діяльності полягає у необхідності попереднього визначення механізмів адаптації організму людини до впливу численних екстремальних факторів, що діють в місці знаходження станції «Академік Вернадський». При цьому важливим є вивчення показників індивідуальної адаптації до екстремальних умов крайнього Півдня (залежно від особливостей психологічного та психофізіологічного стану зимівників ще до експедиції), це надає можливість окреслити оптимальний психологічний «портрет» конкретного зимівника і команди в цілому.

Щодо кількості зимівель, то вважаємо їх показниками того, чи адаптувалася людина до екстремальних умов, чи здаються вони прийнятними, чи хоче член експедиції повернутися до них знову. Найбільша кількість зимівель серед досліджуваних була 8, найменша – 1. У такий спосіб було побудовано рейтинг зимівників стосовно кількості зимівель, який буде представлено нижче.

Що стосується соціального статусу, вважаємо, що чим він вищий, тим краще член експедиції пристосувався до колективу, до особливостей стосунків у соціально, психологічно та природно екстремальних умовах. Для визначення соціометричного статусу членів експедицій було використано метод соціометричних вимірів Дж. Морено у нашій модифікації: соціометричні вподобання вимірювалися у трьох сферах – праця, особисті стосунки, проведення дозвілля. Досліджуваним ставилося по три запитання, на які потрібно було надати відповіді: «З ким із членів експедиції тобі краще за всіх працювати на станції?», «Кому з членів експедиції ти розкажеш про свої особисті проблеми?», «З ким тобі більше подобається проводити вільний час, коли ти відпочиваєш від виконання обов'язків?». Необхідно було назвати три особи у відповіді на кожне запитання.

Дослідження проводилось психологом із збереженням конфіденційності результатів. Після обробки анкет вибудовувався рейтинг зимівників окремо у кожній експедиції. Найбільша кількість балів – 12 (за кількістю зимівників в експедиції) присвоювалася першій особі у рейтингу, найменша – 1 бал – останній особі у групі.

Третій показник – наявність певних особистих рис у досліджуваних – автор довірив визначити експертній групі, до складу якої увійшли керівник та досвідчені наукові співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу і представники психологічної служби центру, а також начальники українських експедицій за десять досліджуваних років. Обґрунтуємо вибір членів експертної групи. Так, керівник, наукові співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу і психологи центру протягом охоплених дослідженнями років проводили психологічні обстеження зимівників в період їхнього відбору, підготовки до зимівлі та психологічної підтримки з «Великої Землі» через телефонний та Інтернет-зв'язок зі станцією. Зі свого боку, начальники експедицій безпосередньо керували, турбувались про підлеглих, несли за них відповідальність перед НАНЦ, МОН України, близькими, внаслідок чого могли об'єктивно та неупереджено охарактеризувати адаптацію зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. Всього до експертної групи увійшло 17 осіб.

Всіх досліджуваних, залежно від кількості зимівель, було розподілено на три групи: в залежності від рівня адаптованості. *Адаптованість* ми розуміємо як властивість особистості пристосуватися до змінених фізичних, психофізіологічних і соціально-психологічних умов. В залежності від ефективності адаптації до умов Антарктики ми виділили 3 рівня адаптованості: високий, середній і низький.

Такий розподіл зимівників з урахуванням кількості зимівель (25 експедицій до Антарктиди) представлено у таблиці 5.1. У таблиці указано ініціали досліджуваних (у робочих матеріалах називаються прізвища),

означено вікову групу та рейтинг зимівників після першого етапу дослідження.

Таблиця 5.1

Рейтинг зимівників з урахуванням кількості зимівель

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Кіль-сть зим. | Рейтинг |
|-----------|----------|-----------------|------------------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | С.М. | старша | 8 | 1,5 |
| 2 | Г. Б. | середня | 8 | 1,5 |
| 3 | Б. О. | середня | 7 | 3 |
| 4 | Л. В. | старша | 6 | 4,5 |
| 5 | О. Ю. | молодша | 6 | 4,5 |
| 6 | З. О. | молодша | 5 | 7 |
| 7 | С. П. | середня | 5 | 7 |
| 8 | О. В. | молодша | 5 | 7 |
| 9 | Л. Д. | середня | 4 | 11,5 |
| 10 | Н. С. | старша | 4 | 11,5 |
| 11 | Д. К. | середня | 4 | 11,5 |
| 12 | Н. І. | старша | 4 | 11,5 |
| 13 | П. О. | молодша | 4 | 11,5 |
| 14 | С. В. | старша | 4 | 11,5 |
| 15 | В. М. | середня | 3 | 18 |
| 16 | К. Є. | середня | 3 | 18 |
| 17 | Л. Ю. | середня | 3 | 18 |
| 18 | М. П. | середня | 3 | 18 |
| 19 | Р. А. | старша | 3 | 18 |
| 20 | С. В. | старша | 3 | 18 |
| 21 | Д. І. | середня | 3 | 18 |
| 22 | А. О. | молодша | 2 | 29 |
| 23 | Б. Є. | молодша | 2 | 29 |
| 24 | Г. А. | молодша | 2 | 29 |
| 25 | Г. Ю. | середня | 2 | 29 |
| 26 | Н. О. | середня | 2 | 29 |
| 27 | О. А. | молодша | 2 | 29 |
| 28 | П. Б. | молодша | 2 | 29 |
| 29 | П. Д. | середня | 2 | 29 |
| 30 | Р. А. | молодша | 2 | 29 |
| 31 | С. О. | молодша | 2 | 29 |
| 32 | С. В. | середня | 2 | 29 |
| 33 | С. А. | молодша | 2 | 29 |
| 34 | Х. П. | старша | 2 | 29 |
| 35 | Х. В. | старша | 2 | 29 |
| 36 | Д. А. | молодша | 2 | 29 |
| 37 | В. П. | середня | 1 | 53,5 |
| 38 | Г. О. | середня | 1 | 53,5 |
| 39 | Г. П. | середня | 1 | 53,5 |
| 40 | Д. О. | молодша | 1 | 53,5 |

Продовження таблиці 5.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------|---------|---|------|
| 41 | Ж. Г. | молодша | 1 | 53,5 |
| 42 | З. А. | молодша | 1 | 53,5 |
| 43 | К. П. | молодша | 1 | 53,5 |
| 44 | К. О. | молодша | 1 | 53,5 |
| 45 | К. В. | середня | 1 | 53,5 |
| 46 | К. О. | молодша | 1 | 53,5 |
| 47 | Л. О. | молодша | 1 | 53,5 |
| 48 | Л. Д. | середня | 1 | 53,5 |
| 49 | М. М. | старша | 1 | 53,5 |
| 50 | М. О. | молодша | 1 | 53,5 |
| 51 | М. О. | середня | 1 | 53,5 |
| 52 | М. В. | молодша | 1 | 53,5 |
| 53 | М. О. | молодша | 1 | 53,5 |
| 54 | М. В. | середня | 1 | 53,5 |
| 55 | Н. А. | молодша | 1 | 53,5 |
| 56 | О. П. | середня | 1 | 53,5 |
| 57 | П. В. | молодша | 1 | 53,5 |
| 58 | П. Д. | молодша | 1 | 53,5 |
| 59 | С. О. | старша | 1 | 53,5 |
| 60 | Ф. Ю. | старша | 1 | 53,5 |
| 61 | Ч. А. | молодша | 1 | 53,5 |
| 62 | Ш. Р. | молодша | 1 | 53,5 |
| 63 | Б. Н. | середня | 1 | 53,5 |
| 64 | Б. Т. | середня | 1 | 53,5 |
| 65 | Б. Б. | молодша | 1 | 53,5 |
| 66 | А. І. | середня | 1 | 53,5 |
| 67 | Б. М. | середня | 1 | 53,5 |
| 68 | Д. І. | середня | 1 | 53,5 |
| 69 | Ж. В. | середня | 1 | 53,5 |
| 70 | П. Є. | середня | 1 | 53,5 |
| 71 | С. А. | середня | 1 | 53,5 |

За першим визначеним нами показником – кількістю зимівель – маємо такий результат. До групи з високою адаптованістю увійшов 21 зимівник з рейтингом до 18-ти включно. З них 7 осіб – зі старшої вікової групи, 10 – з середньої, 4 – з молодшої. До групи з середнім рівнем адаптованості увійшли 15 осіб з рейтингом 29, а саме: 2 особи – зі старшої вікової групи, 4 – з середньої, 9 – з молодшої. До групи з низьким рівнем адаптованості увійшли 35 осіб з рейтингом 53,5, а саме: 3 особи – зі старшої вікової групи, 16 – з

середньої, 16 – з молодшої. Який вигляд це має у процентному відношенні – представлено у таблиці 5.2 та на рисунку 5.1.

Таблиця 5.2

Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за першим критерієм)

| Вікові групи | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Старша (12 ос.) | 7 (58,3%) | 2 (16,7%) | 3 (25,0%) |
| Середня (30 ос.) | 10 (33,3%) | 4 (13,3%) | 16 (53,3%) |
| Молодша (29 ос.) | 4 (13,8%) | 9 (31,0%) | 16 (55,2%) |
| Всього (71 ос.) | 21 | 15 | 35 |

Як бачимо, найбільший відсоток (58,3 %) високого рівня адаптованості (за першим критерієм) представлений у зимівників старшої групи. На другому місці – середня група, на останньому – молодша. У цілому зимівники старшої групи з високим і середнім рівнем адаптованості становлять 75 % від всіх представників цієї групи; відповідно зимівники середньої групи – складають 46,6 %; а зимівники молодшої групи – 44,8 %.

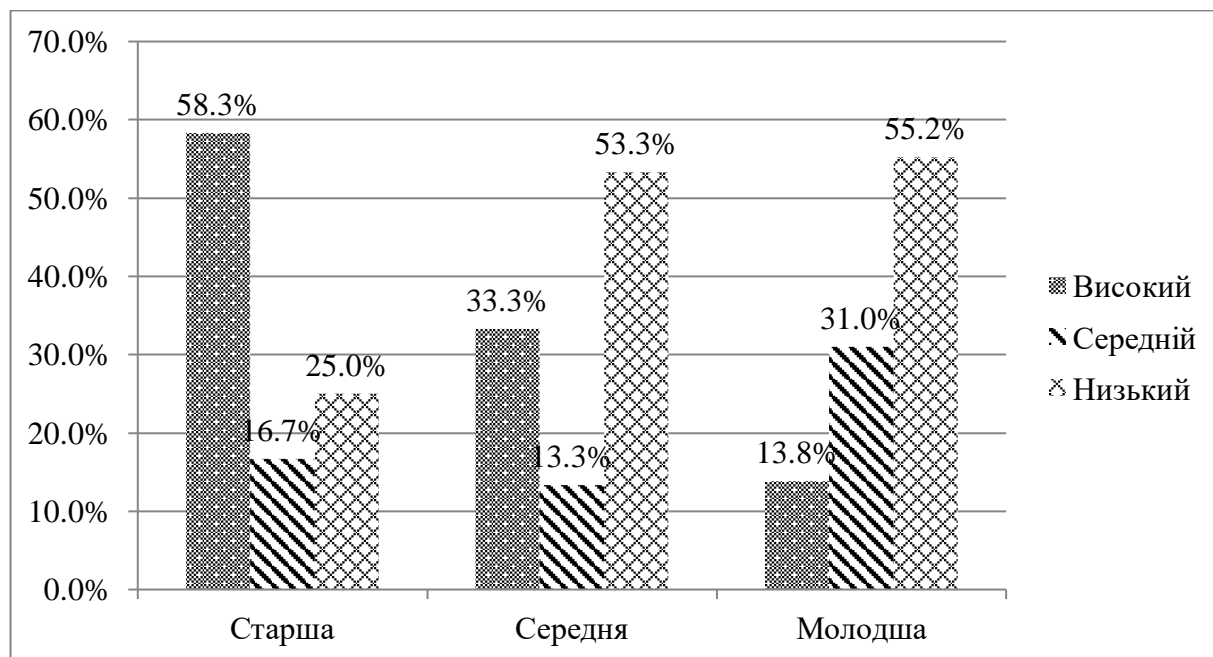


Рис. 5.1. Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за першим критерієм)

Оскільки рейтинг з урахуванням кількості зимівель та рейтинг соціального ставлення визначався в різних одиницях, ми привели їх до єдиного вимірювання – 12 балів. Це найвищий бал у соціальному рейтингу (найбільший соціальний вибір у групі з 12-ти зимівників). Ці дані представлені нами у табл. 5.3.

Таблиця 5.3

Розподіл зимівників за соціологічним рейтингом

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Соц. рейтинг | Соц. бали | Заг. соц. бал |
|-----------|----------|-----------------|-----------------|------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | М. П. | середня | 1 | 12 | 12 |
| 2 | Р. А. | старша | 1/1 | 12/11 | 11,5 |
| 3 | С. М. | старша | 1/1 | 11/11 | 11 |
| 4 | Д. І. | середня | 1 | 11 | 11 |
| 5 | А. О. | молодша | 2,5/2 | 10,5/10 | 10,25 |
| 6 | Г. Б. | середня | 2/3 | 10/10 | 10 |
| 7 | Ф. Ю. | старша | 2 | 10 | 10 |
| 8 | Д. К. | середня | 2/3 | 10/9 | 9,5 |
| 9 | В. П. | середня | 3 | 9 | 9 |
| 10 | Г. О. | середня | 4 | 9 | 9 |
| 11 | М. О. | молодша | 3 | 9 | 9 |
| 12 | Г. А. | молодша | 3,5 | 8,5 | 8,5 |
| 13 | О. В. | молодша | 4/6/1/4 | 9/6/11/8 | 8,5 |
| 14 | В. М. | середня | 7/2 | 6/11 | 8,5 |
| 15 | З. О. | молодша | 4/5 | 8/8 | 8 |
| 16 | Н. С. | старша | 5 | 8 | 8 |
| 17 | С. В. | старша | 4 | 8 | 8 |
| 18 | К. В. | середня | 5 | 8 | 8 |
| 19 | Х. В. | старша | 5/3 | 7/9 | 8 |
| 20 | Д. І. | середня | 3 | 8 | 8 |
| 21 | Л. Д. | середня | 2,5/7 | 10,5/5 | 7,75 |
| 22 | Д. А. | молодша | 6/5 | 7/8 | 7,5 |
| 23 | О. Ю. | молодша | 5/7,5/2/5 | 8/5,5/9/7 | 7,4 |
| 24 | С. О. | молодша | 2,5/1/6 | 10,5/10/6 | 7,1 |
| 25 | С. В. | середня | 9/2 | 3/11 | 7 |
| 26 | Д. О. | молодша | 5,5 | 6,5 | 6,5 |
| 27 | Б. Б. | молодша | 5,5 | 6,5 | 6,5 |
| 28 | Б. М. | середня | 4,5 | 6,5 | 6,5 |
| 29 | Б. О. | середня | 6/7,5/1/10 | 7/4,5/11/2 | 6,13 |
| 30 | П. Б. | молодша | 6 | 6 | 6 |
| 31 | Н. О. | середня | 7 | 6 | 6 |
| 32 | М. В. | середня | 7 | 6 | 6 |
| 33 | Л. Ю. | середня | 6/4,5/8 | 7/6,5/4 | 5,8 |
| 34 | О. А. | молодша | 10/3,5 | 3/8,5 | 5,75 |
| 35 | Л. В. | старша | 10/4 | 2/9 | 5,5 |

Продовження таблиці 5.3

| | | | | | |
|----|-------|---------|-----------|-----------|------|
| 36 | М. М. | старша | 7,5 | 5,5 | 5,5 |
| 37 | П. О. | молодша | 6,5/8/4/9 | 5,5/5/8/3 | 5,4 |
| 38 | К. Є. | середня | 7 | 5 | 5 |
| 39 | Г. П. | середня | 8 | 5 | 5 |
| 40 | А. І. | середня | 6 | 5 | 5 |
| 41 | С. П. | середня | 6,5/9 | 5,5/4 | 4,8 |
| 42 | С. О. | старша | 7,5 | 4,5 | 4,5 |
| 43 | Н. І. | старша | 8 | 4 | 4 |
| 44 | Г. Ю. | середня | 9 | 4 | 4 |
| 45 | М. О. | молодша | 9 | 4 | 4 |
| 46 | Б. Н. | середня | 8 | 4 | 4 |
| 47 | С. А. | молодша | 9,5/7 | 3,5/4 | 3,75 |
| 48 | К. П. | молодша | 9,5 | 3,5 | 3,5 |
| 49 | П. Д. | середня | 10 | 3 | 3 |
| 50 | Л. Д. | середня | 9 | 3 | 3 |
| 51 | М. В. | молодша | 9 | 3 | 3 |
| 52 | Н. А. | молодша | 9 | 3 | 3 |
| 53 | С. А. | середня | 8 | 3 | 3 |
| 54 | Ч. А. | молодша | 10 | 3 | 3 |
| 55 | Б. Є. | молодша | 10/9 | 2/3 | 2,5 |
| 56 | Х. П. | старша | 11,5/9 | 1,5/3 | 2,25 |
| 57 | К. О. | молодша | 10 | 2 | 2 |
| 58 | Л. О. | молодша | 11 | 2 | 2 |
| 59 | П. В. | молодша | 11 | 2 | 2 |
| 60 | Ж.В. | середня | 9,5 | 1,5 | 1,5 |
| 61 | П. Є. | середня | 9,5 | 1,5 | 1,5 |
| 62 | Р. А. | молодша | 11,5/11 | 1,5/1 | 1,25 |
| 63 | С. В. | старша | 12 | 1 | 1 |
| 64 | Ж. Г. | молодша | 12 | 1 | 1 |
| 65 | З. А. | молодша | 11 | 1 | 1 |
| 66 | К. О. | молодша | 11 | 1 | 1 |
| 67 | М. О. | середня | 11 | 1 | 1 |
| 68 | О. П. | середня | 12 | 1 | 1 |
| 69 | П. Д. | молодша | 11 | 1 | 1 |
| 70 | Ш. Р. | молодша | 11 | 1 | 1 |
| 71 | Б. Т. | середня | 11 | 1 | 1 |

Рейтинговий список зимівників за соціологічним показником був умовно розділений нами на три групи, а саме: група з високими показниками соціологічного статусу (кількість балів від 8,0 до 12,0); з середніми показниками (кількість балів від 4,5 до 7, 75); з низькими показниками (кількість балів від 1,0 до 4,0). Таким чином, до першої групи увійшли 20 осіб, до другої – 22 особи, до третьої – 29 осіб. Представників старшої вікової

категорії у групі з високими соціологічними показниками виявилось 6 осіб, середньої – 9 осіб, молодшої – 5 осіб. Представників старшої вікової категорії у групі з середніми соціологічними показниками виявилось 3 особи, середньої – 11 осіб, молодшої – 10 осіб. Представників старшої вікової категорії у групі з низькими соціологічними показниками виявилось 3 особи, середньої – 10 осіб, молодшої – 16 осіб. Який вигляд це має у процентному відношенні, представлено у таблиці 5.4 та на рисунку 5.2.

Таблиця 5.4.

Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах
(за другим критерієм)

| Вікові групи | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Старша (12 ос.) | 6 (50,0%) | 3 (25,0%) | 3 (25,0%) |
| Середня (30 ос.) | 9 (30,0%) | 11 (36,7%) | 10 (33,3%) |
| Молодша (29 ос.) | 5 (17,2%) | 8 (27,6%) | 16 (55,2%) |
| Всього (71 ос.) | 21 | 15 | 35 |

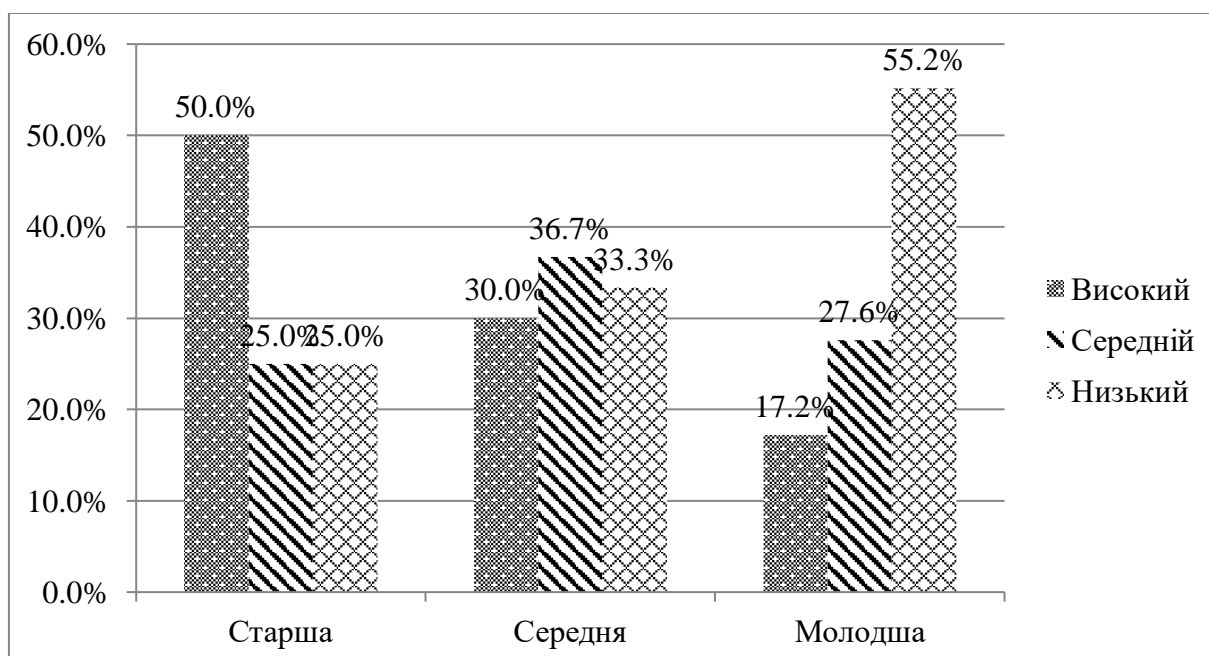


Рис. 5.2. Представленість зимівників у різних за рівнями адаптованості групах (за другим критерієм)

У цілому зимівники старшої групи з високим і середнім рівнем адаптованості становлять 75 % від всіх представників цієї групи; відповідно зимівники середньої групи – 66,7 %; а зимівники молодшої групи – 44,8 %.

Рейтинг за двома обраними нами показниками (з урахуванням кількості зимівель та рейтинг соціологічного статусу) представлено у таблиці 5.5.

Таблиця 5.5.

Рейтинг зимівників з урахуванням кількості зимівель та за соціологічним статусом

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Кіль-сть зим. | Бали | Соц. рейти нг | Соц. бали | Заг. бал |
|--------|----------|--------------|---------------|------|---------------|-----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | С. М. | старша | 8 | 12 | 1 | 11 | 23 |
| 2 | Г. Б. | середня | 8 | 12 | 2,5 | 10 | 22 |
| 3 | Б. О. | середня | 7 | 10,5 | 6,1 | 6,1 | 16,6 |
| 4 | М. П. | середня | 3 | 4,5 | 1 | 12 | 16,5 |
| 5 | О. Ю. | молодша | 6 | 9 | 4,9 | 7,4 | 16,4 |
| 6 | О. В. | молодша | 5 | 7,5 | 3,8 | 8,5 | 16 |
| 7 | Р. А. | старша | 3 | 4,5 | 1 | 11,5 | 16 |
| 8 | Л. В. | старша | 6 | 9 | 6 | 6,7 | 15,7 |
| 9 | Д. К. | середня | 4 | 6 | 2,5 | 9,5 | 15,5 |
| 10 | Д. І. | середня | 3 | 4,5 | 1 | 11 | 15,5 |
| 11 | З. О. | молодша | 5 | 7,5 | 4,5 | 8 | 15,5 |
| 12 | Н. С. | старша | 4 | 6 | 5 | 8 | 14 |
| 13 | С. В. | старша | 4 | 6 | 4 | 8 | 14 |
| 14 | Л. Д. | середня | 4 | 6 | 4,8 | 7,75 | 13,75 |
| 15 | А. О. | молодша | 2 | 3 | 2,25 | 10,25 | 13,25 |
| 16 | В. М. | середня | 3 | 4,5 | 4,5 | 8,5 | 13 |
| 17 | С. П. | середня | 5 | 7,5 | 7,8 | 4,8 | 12,3 |
| 18 | Г. А. | молодша | 2 | 3 | 3,5 | 8,5 | 11,5 |
| 19 | Ф. Ю. | старша | 1 | 1,5 | 2 | 10 | 11,5 |
| 20 | П. О. | молодша | 4 | 6 | 6,9 | 5,4 | 11,4 |
| 21 | Г. О. | середня | 1 | 1,5 | 4 | 9,5 | 11 |
| 22 | Х. В. | старша | 2 | 3 | 4 | 8 | 11 |
| 23 | Д. А. | молодша | 2 | 3 | 5,5 | 7,6 | 10,6 |
| 24 | В. П. | середня | 1 | 1,5 | 3 | 9 | 10,5 |
| 25 | М. О. | молодша | 1 | 1,5 | 3 | 9 | 10,5 |
| 26 | Л. Ю. | середня | 3 | 4,5 | 6,2 | 5,8 | 10,3 |
| 27 | С. О. | молодша | 2 | 3 | 3,2 | 7,1 | 10,1 |
| 28 | К. П. | молодша | 1 | 1,5 | 9,5 | 3,5 | 10 |
| 29 | Н. І. | старша | 4 | 6 | 8 | 4 | 10 |
| 30 | С. В. | середня | 2 | 3 | 5,5 | 7 | 10 |
| 31 | Д. І. | середня | 1 | 1,5 | 3 | 8 | 9,5 |

Продовження таблиці 5.5

| | | | | | | | |
|----|-------|---------|---|-----|-------|------|------|
| 32 | К. Є. | середня | 3 | 4,5 | 7 | 5 | 9,5 |
| 33 | К. В. | середня | 1 | 1,5 | 5 | 8 | 9,5 |
| 34 | Н. О. | середня | 2 | 3 | 7 | 6 | 9 |
| 35 | П. Б. | молодша | 2 | 3 | 6 | 6 | 9 |
| 36 | О. А. | молодша | 2 | 3 | 6,75 | 5,75 | 8,75 |
| 37 | Б. Б. | молодша | 1 | 1,5 | 5,5 | 6,5 | 8 |
| 38 | Б. М. | середня | 1 | 1,5 | 4,5 | 6,5 | 8 |
| 39 | Д. О. | молодша | 1 | 1,5 | 5,5 | 6,5 | 8 |
| 40 | М. В. | середня | 1 | 1,5 | 7 | 6 | 7,5 |
| 41 | Г. Ю. | середня | 2 | 3 | 9 | 4 | 7 |
| 42 | М. М. | старша | 1 | 1,5 | 7,5 | 5,5 | 7 |
| 43 | С. А. | молодша | 2 | 3 | 8,25 | 3,75 | 6,75 |
| 44 | А. І. | середня | 1 | 1,5 | 6 | 5 | 6,5 |
| 45 | Г. П. | середня | 1 | 1,5 | 8 | 5 | 6,5 |
| 46 | П. Д. | середня | 2 | 3 | 10 | 3 | 6 |
| 47 | С. О. | старша | 1 | 1,5 | 7,5 | 4,5 | 6 |
| 48 | Б. Н. | середня | 1 | 1,5 | 8 | 4 | 5,5 |
| 49 | Б. Є. | молодша | 2 | 3 | 9,5 | 2,5 | 5,5 |
| 50 | М. О. | молодша | 1 | 1,5 | 9 | 4 | 5,5 |
| 51 | С. В. | старша | 3 | 4,5 | 12 | 1 | 5,5 |
| 52 | Х. П. | старша | 2 | 3 | 10,25 | 2,25 | 5,25 |
| 53 | Л. Д. | середня | 1 | 1,5 | 9 | 3 | 4,5 |
| 54 | Н. А. | молодша | 1 | 1,5 | 9 | 3 | 4,5 |
| 55 | М. В. | молодша | 1 | 1,5 | 9 | 3 | 4,5 |
| 56 | С. А. | середня | 1 | 1,5 | 8 | 3 | 4,5 |
| 57 | Ч. А. | молодша | 1 | 1,5 | 10 | 3 | 4,5 |
| 58 | Р. А. | молодша | 2 | 3 | 11,25 | 1,25 | 4,25 |
| 59 | К. О. | молодша | 1 | 1,5 | 10 | 2 | 3,5 |
| 60 | Л. О. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 2 | 3,5 |
| 61 | П. В. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 2 | 3,5 |
| 62 | Ж. В. | середня | 1 | 1,5 | 9,5 | 1,5 | 3 |
| 63 | П. Є. | середня | 1 | 1,5 | 9,5 | 1,5 | 3 |
| 64 | Б. Т. | середня | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |
| 65 | Ж. Г. | молодша | 1 | 1,5 | 12 | 1 | 2,5 |
| 66 | З. А. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |
| 67 | К. О. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |
| 68 | М. О. | середня | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |
| 69 | О. П. | середня | 1 | 1,5 | 12 | 1 | 2,5 |
| 70 | П. Д. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |
| 71 | Ш. Р. | молодша | 1 | 1,5 | 11 | 1 | 2,5 |

Охарактеризуємо проведення третього етапу нашого дослідження (за участю експертної групи). З метою об'єктивного надання характеристики якостей особистості, необхідних для життєдіяльності в умовах Антарктики, було проведено попереднє анкетування з групою зимівників з 3-х попередніх експедицій (загальна кількість 36 осіб), які зимували в різні роки за

досліджуваний період. Вони відповідали на запитання: «Назвіть до 10-ти якостей особистості, які є найбільш важливими, на вашу думку, для зимівника, який працює протягом року на Українській антарктичній станції?». З названих зимівниками якостей було відібрано 10 найбільш рейтингових і розроблено для експертної групи анкету, в якій у алфавітному порядку було представлено перші десять найважливіших якостей особистості та прізвища досліджуваних зимівників.

Загалом зимівники назвали 42 якості, які були об'єднано в синонімічні «сім'ї», і за рахунок названих повторювань вибудовано в рейтингову систему. Таким чином ми визначили 25 якостей, які, на думку самих зимівників, є необхідними для життєдіяльності в умовах Антарктики. Ось вони в порядку зменшення важливості:

- 1) чесність
- 2) колективізм, товарицькість
- 3) креативність, кмітливість
- 4) відповідальність
- 5) доброзичливість
- 6) стриманість, врівноваженість
- 7) працелюбність
- 8) людяність, гуманізм
- 9) толерантність, терпимість
- 10) життєрадісність, почуття гумору
- 11) щирість, відкритість
- 12) розумність, ерудованість
- 13) сила волі, наполегливість
- 14) активність, енергійність
- 15) спортивність, фізична сила і витривалість
- 16) порядність, справедливість
- 17) вірність, надійність
- 18) професіоналізм

- 19) сміливість
- 20) комунікабельність
- 21) артистизм, музикальність
- 22) патріотизм
- 23) дисциплінованість
- 24) мрійливість
- 25) скромність.

Аналіз названих зимівниками якостей довів, що для зимівників, які проводять на Білому континенті, у відносно замкнутому просторі більше року, найважливішу роль відіграють такі якості особистості, як чесність, колективізм, товарицькість, креативність, кмітливість, відповідальність та доброзичливість. Велику увагу приділяють досліджувані і якостям, що стосуються виконання професійних обов'язків, а саме: працелюбність, ерудованість, професіоналізм, дисциплінованість. Не обійшли увагою українські зимівники і ті особистісні якості, що свідчать про високі моральні якості: порядність, справедливість, толерантність, патріотизм, щирість, вірність, надійність. Також для життєдіяльності в екстремальних умовах важливо мати хорошу фізичну і психологічну форму. Для цього, на думку зимівників, необхідні такі якості, як спортивність, фізична сила та виносливість, активність, енергійність, життєрадісність, почуття гумору. Цінують в середовищі зимівників також людей скромних та тих, хто має музикальні й артистичні здібності.

Для подальшої роботи над рейтингом зимівників стосовно їхньої адаптованості до екстремальних умов Антарктики ми відібрали 10 перших якостей, названих самими зимуючими, та запропонували членам експертної групи проаналізувати, як ці якості представлені у досліджуваних.

Експертам пропонувалось заповнити анонімно анкети (Див. табл. 5.6), в яких у алфавітному порядку було представлено перших десять найважливіших якостей особистості та прізвища досліджуваних зимівників. Експертам було надавано таку інструкцію:

ШАНОВНИЙ УЧАСНИК ЕКСПЕРТНОЇ ГРУПИ!

Просимо Вас взяти участь у науковій розробці «Типу особистості Антарктичного зимівника України». Для цього дайте, будь ласка, відповідь на запитання нашої анкети: «Які якості, на Вашу думку, має кожен український зимівник з пропонованого списку, якого Ви знаєте?» (ці десять основних якостей виділені зимівниками шляхом опитування, вони дані в алфавітному порядку). Якості, виражені яскраво, помітьте цифрою 3, виражені середньо – 2, виражені слабко - 1, не виражені – 0. Анкета анонімна». У таблиці 5.6 наводимо приклад заповнення анкети експертом.

Таблиця 5.6

Приклад заповнення анкети експертами

| № п/п | Прізвище зимівника | Відповідальність | Гуманізм | Доброзичливість | Життєрадісність | Колективізм | Креативність | Працелюбність | Стриманість | Толерантність | Чесність |
|-------|--------------------|------------------|----------|-----------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------|
| 1 | А | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 3 |
| 2 | Б | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 3 | В | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 |
| 4 | Г | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 5 | Д | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 6 | Е | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 7 | Ж | 3 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | З | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 9 | І | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| 10 | К | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Наступним етапом наукової роботи була обробка отриманих даних. Результати всіх 3-х досліджень (рейтинг з урахуванням зимівель, соціометричний рейтинг і рейтинг наявності якостей особистості) необхідно було привести до єдиного виміру. Оскільки найбільшим показником виявилось число 12 із соціометричного рейтингу, показники інших досліджень було приведено також до цього числа, а саме: оскільки найбільший показник зимівель – 8, кількість зимівель множили на коефіцієнт 1,5; а показники наявності якостей особистості додавали (максимально

можна було отримати 30 балів) і ділили на коефіцієнт 2,5. У такий спосіб всі обрані критерії вимірювалися в однаковій системі обрахування. Розподіл зимівників з урахуванням кількості зимівель, за соціологічним статусом та результатами оцінки якостей зимівників експертною групою представлено у таблиці 5.7.

Таблиця 5.7

Розподіл зимівників з урахуванням кількості зимівель, за соціологічним статусом та результатами оцінки якостей зимівників експертною групою

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Бали за зимівлі | Соціо метр. бали | Узагальн. бал анкети | Заг. бал | Сер. бал за 3-ма показн-ми |
|--------|----------|--------------|-----------------|------------------|----------------------|----------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | С. М. | старша | 12 | 11 | 9,8 | 32,8 | 10,9 |
| 2 | Г. Б. | середня | 12 | 10 | 9,6 | 31,6 | 10,4 |
| 3 | О. В. | молодша | 7,5 | 8,5 | 11,9 | 27,9 | 9,3 |
| 4 | М. П. | середня | 4,5 | 12 | 11,3 | 27,8 | 9,3 |
| 5 | Р. А. | старша | 4,5 | 11,5 | 11,5 | 27,5 | 9,2 |
| 6 | Д. І. | середня | 4,5 | 11 | 11,3 | 26,8 | 8,9 |
| 7 | Д. К. | середня | 6 | 9,5 | 10,2 | 25,7 | 8,6 |
| 8 | О. Ю. | молодша | 9 | 7,4 | 9,3 | 25,7 | 8,6 |
| 9 | З. О. | молодша | 7,5 | 8 | 9,9 | 25,4 | 8,5 |
| 10 | Л. Д. | середня | 6 | 7,75 | 11,6 | 25,4 | 8,5 |
| 11 | Б. О. | середня | 10,5 | 6,1 | 8,0 | 24,6 | 8,2 |
| 12 | Н. С. | старша | 6 | 8 | 10,5 | 24,5 | 8,2 |
| 13 | В. М. | середня | 4,5 | 8,5 | 11,48 | 24,5 | 8,2 |
| 14 | С. В. | старша | 6 | 8 | 10,5 | 24,5 | 8,2 |
| 15 | А. О. | молодша | 3 | 10,25 | 11,0 | 24,2 | 8,2 |
| 16 | С. П. | середня | 7,5 | 4,8 | 10,8 | 23,1 | 7,8 |
| 17 | Л. В. | старша | 9 | 6,7 | 6,8 | 22,5 | 7,3 |
| 18 | В. П. | середня | 1,5 | 9 | 11,32 | 21,8 | 7,3 |
| 19 | Д. А. | молодша | 3 | 7,6 | 11,2 | 21,8 | 7,2 |
| 20 | Г. О. | середня | 1,5 | 9,5 | 10,6 | 21,6 | 7,2 |
| 21 | М. О. | молодша | 1,5 | 9 | 11,0 | 21,5 | 7,2 |
| 22 | П. О. | молодша | 6 | 5,4 | 10,1 | 21,5 | 7,2 |
| 23 | Г. А. | молодша | 3 | 8,5 | 10,0 | 21,5 | 7,2 |
| 24 | Х. В. | старша | 3 | 8 | 10,4 | 21,4 | 7,1 |
| 25 | С. О. | молодша | 3 | 7,1 | 11,2 | 21,3 | 7,1 |
| 26 | Ф. Ю. | старша | 1,5 | 10 | 9,6 | 21,1 | 7,0 |
| 27 | Н. І. | старша | 6 | 4 | 10,84 | 20,8 | 6,8 |
| 28 | К. Є. | середня | 4,5 | 5 | 10,92 | 20,4 | 6,8 |
| 29 | С. В. | середня | 3 | 7 | 10,4 | 20,4 | 6,7 |
| 30 | О. А. | молодша | 3 | 5,75 | 11,2 | 20,0 | 6,6 |
| 31 | П. Б. | молодша | 3 | 6 | 10,6 | 19,6 | 6,5 |
| 32 | Н. О. | середня | 3 | 6 | 10,4 | 19,4 | 6,5 |

Продовження таблиці 5.7

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|-------|---------|-----|------|-------|------|-----|
| 33 | Б. М. | середня | 1,5 | 6,5 | 11,2 | 19,2 | 6,4 |
| 34 | Л. Ю. | середня | 4,5 | 5,8 | 8,4 | 18,7 | 6,2 |
| 35 | Б. Б. | молодша | 1,5 | 6,5 | 10,4 | 18,4 | 6,1 |
| 36 | Д. І. | середня | 1,5 | 8 | 8,4 | 17,9 | 6,0 |
| 37 | С. О. | старша | 1,5 | 4,5 | 11,32 | 17,3 | 5,8 |
| 38 | А. І. | середня | 1,5 | 5 | 10,8 | 17,3 | 5,8 |
| 39 | М. В. | середня | 1,5 | 6 | 9,2 | 16,7 | 5,6 |
| 40 | К. П. | молодша | 1,5 | 3,5 | 6,6 | 16,6 | 5,5 |
| 41 | П. Д. | середня | 3 | 3 | 10,52 | 16,5 | 5,5 |
| 42 | М. В. | молодша | 1,5 | 3 | 11,6 | 16,1 | 5,5 |
| 43 | Г. П. | середня | 1,5 | 5 | 9,6 | 16,1 | 5,5 |
| 44 | Г. Ю. | середня | 3 | 4 | 9,0 | 16,0 | 5,4 |
| 45 | С. В. | старша | 4,5 | 1 | 10,28 | 15,8 | 5,3 |
| 46 | Х. П. | старша | 3 | 2,25 | 10,3 | 15,6 | 5,2 |
| 47 | М. М. | старша | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 15,4 | 5,1 |
| 48 | Б. Н. | середня | 1,5 | 4 | 9,8 | 15,3 | 5,1 |
| 49 | Н. А. | молодша | 1,5 | 3 | 10,8 | 15,3 | 5,1 |
| 50 | Л. Д. | середня | 1,5 | 3 | 10,52 | 15,0 | 5,0 |
| 51 | С. А. | середня | 1,5 | 3 | 10,0 | 14,5 | 4,8 |
| 52 | С. А. | молодша | 3 | 3,75 | 7,6 | 14,4 | 4,8 |
| 53 | Б. Т. | середня | 1,5 | 1 | 11,2 | 13,7 | 4,6 |
| 54 | К. О. | молодша | 1,5 | 1 | 10,6 | 13,1 | 4,4 |
| 55 | П. В. | молодша | 1,5 | 2 | 9,4 | 12,9 | 4,3 |
| 56 | Б. Є. | молодша | 3 | 2,5 | 7,2 | 12,7 | 4,2 |
| 57 | Д. О. | молодша | 1,5 | 6,5 | 4,68 | 12,7 | 4,2 |
| 58 | П. Д. | молодша | 1,5 | 1 | 10,0 | 12,5 | 4,2 |
| 59 | К. В. | середня | 1,5 | 8 | 2,8 | 12,3 | 4,1 |
| 60 | Р. А. | молодша | 3 | 1,25 | 7,72 | 12,0 | 4,0 |
| 61 | П. Є. | середня | 1,5 | 1,5 | 8,8 | 11,8 | 3,9 |
| 62 | Ч. А. | молодша | 1,5 | 3 | 6,6 | 11,1 | 3,7 |
| 63 | К. О. | молодша | 1,5 | 2 | 7,4 | 10,9 | 3,6 |
| 64 | М. О. | молодша | 1,5 | 4 | 5,32 | 10,8 | 3,6 |
| 65 | З. А. | молодша | 1,5 | 1 | 8,2 | 10,7 | 3,6 |
| 66 | Ж. Г. | молодша | 1,5 | 1 | 8,0 | 10,5 | 3,5 |
| 67 | М. О. | середня | 1,5 | 1 | 7,6 | 10,1 | 3,4 |
| 68 | Ш. Р. | молодша | 1,5 | 1 | 6,8 | 9,3 | 3,1 |
| 69 | Л. О. | молодша | 1,5 | 2 | 5,6 | 9,1 | 3,0 |
| 70 | Ж. В. | середня | 1,5 | 1,5 | 5,2 | 8,2 | 2,7 |
| 71 | О. П. | середня | 1,5 | 1 | 4,52 | 7,0 | 2,3 |

Середній бал за показниками середнього загального рейтингу, представленими у таблиці, становить 6,1 бала, що практично співпадає з медіаною ряду цифр. Вона дорівнює 6,0. Для виділення груп з високою, середньою та низькою адаптивністю ми використовували принцип розподілу вибірки на групи за критерієм відхилення значень від середньої величини на

$\frac{1}{2}$ стандартного відхилення [47, с. 124-131]. У групу з середньою адаптивністю потрапили зимівники з показниками середнього загального рейтингу 7,0 – 5,2 бала, що становить відхилення значень від середньої величини (6,1 бала) $\frac{1}{2}$ стандартного відхилення (стандартне відхилення дорівнює 1,88 бала, відповідно, $\frac{1}{2}$ стандартного відхилення дорівнює 0,94). Таким чином, в середню групу потрапляє 21 зимівник, що становить 29,6 % від досліджуваної вибірки. До групи з високим та низьким рівнем адаптивності входять по 25 осіб (по 35,2%). Таблиці зимівників представлено у Додатку В.

Узагальнені дані представлено у таблиці 5.8 та на рисунку 5.3.

Таблиця 5.8

Співвідношення груп зимівників за рівнями адаптованості (за 10 років досліджень)

| Рівні адаптованості | Кількість осіб | Відсотки |
|---------------------|----------------|----------|
| високий | 25 | 35,2 % |
| середній | 21 | 29,6 % |
| низький | 25 | 35,2 % |
| Разом | 71 | 100 % |

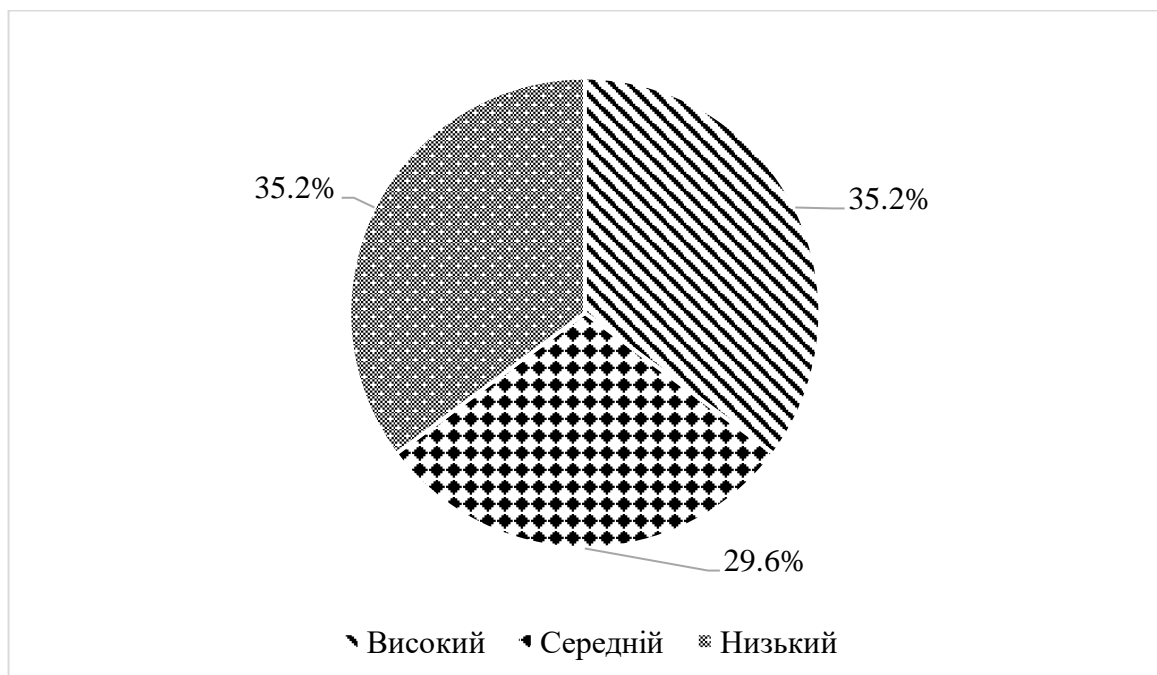


Рис. 5.3. Співвідношення груп зимівників за рівнями адаптованості (за 10 років досліджень)

У таблиці 5.9 ми приводимо дані з абсолютним і відсотковим розподілом зимівників за різними рівнями адаптованості та їх представленість у вікових групах. У другій та третій колонці кожного рівня адаптованості показані відсотки представлення осіб у відповідних вікових групах (друга колонка) та представлення осіб у цілому по вибірці (71 ос.).

Таблиця 5.9

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у вікових групах

| Рівні адапт-сті вікові групи | високий | | | середній | | | низький | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % |
| старша (12 осіб) | 6 | 50,0 | 8,5 | 5 | 41,6 | 7,0 | 1 | 8,3 | 1,4 |
| середня (30 осіб) | 10 | 33,3 | 14,1 | 11 | 36,7 | 15,5 | 9 | 30,0 | 12,7 |
| молодша (29 осіб) | 9 | 31,0 | 12,7 | 5 | 17,2 | 7,0 | 15 | 51,7 | 21,1 |
| загалом | 25 | — | | 21 | — | | 25 | — | |

Розглянемо та проаналізуємо отримані дані більш детально за віковими групами досліджуваних. У таблиці 5.10 та на рисунку 5.4 надано представленість зимівників з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі.

Таблиця 5.10

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі

| Рівні адапт-сті вікові групи | високий | | | середній | | | низький | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % |
| старша (12 осіб) | 6 | 50,0 | 8,5 | 5 | 41,6 | 7,0 | 1 | 8,3 | 1,4 |

Як бачимо, серед представників старшої вікової групи – «Покоління дітей переможців» – половину становлять зимівники з високою

адаптованістю. У цілому 91,7 % становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості, і лише 8,3 % становлять особи з низьким рівнем адаптованості.

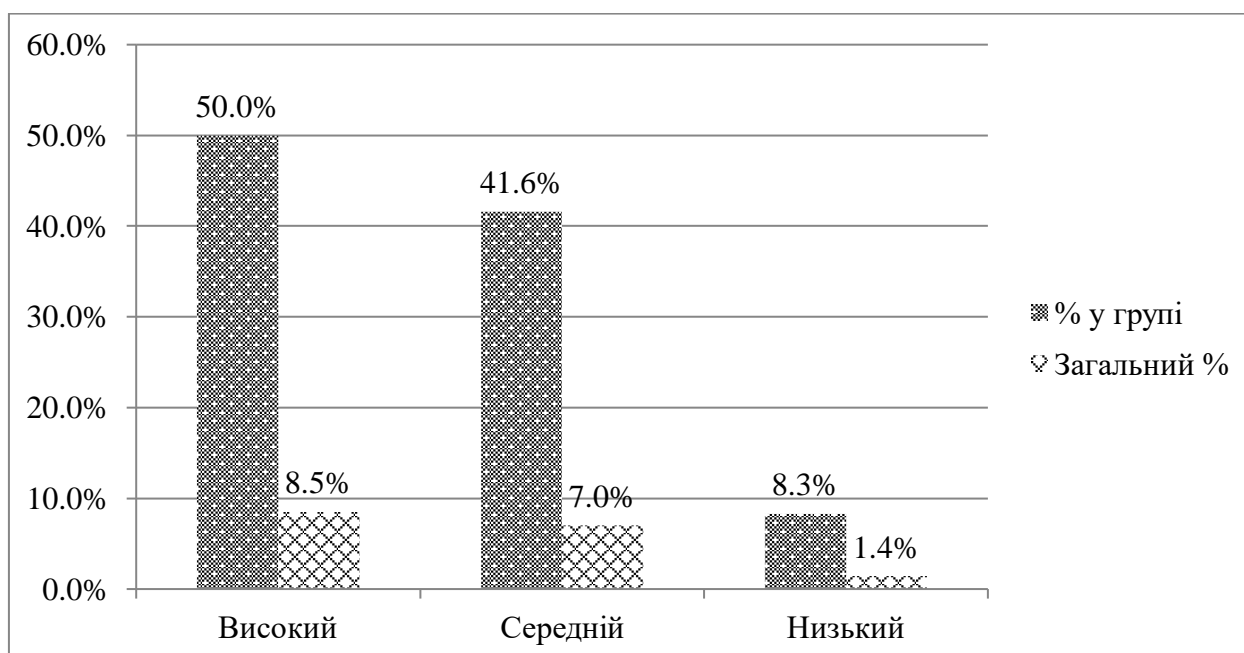


Рис. 5.4. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у старшій віковій групі

Такі показники свідчать про те, що зимівники зі старшої вікової групи найкращим чином адаптуються до умов життєдіяльності в Антарктиці.

У таблиці 5.11 та на рисунку 5.5 представлено дані щодо рівнів адаптованості у представників середньої вікової групи.

Таблиця 5.11

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості
у середній віковій групі

| Рівні адаптованості вікові групи | високий | | | середній | | | низький | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % |
| середня (30 осіб) | 10 | 33,3 | 14,1 | 11 | 36,7 | 15,5 | 9 | 30,0 | 12,7 |

Можемо відзначити, що серед представників середньої вікової групи – «Покоління X» – більш ніж третина осіб (36,7 %) мають середній рівень

адаптованості, одна третина – високий рівень. У цілому 70 % осіб мають високий і середній рівень адаптивності, а 30 % – низький.

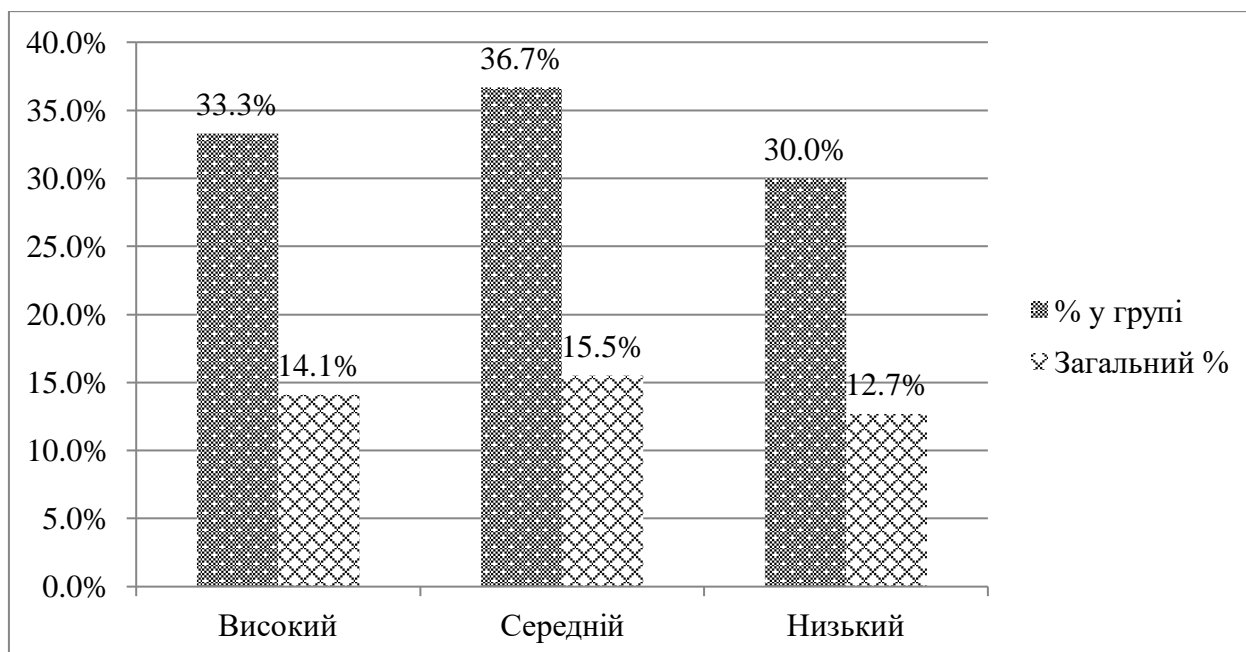


Рис. 5.5. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у середній віковій групі

Ці дані свідчать про середню пристосованість до екстремальних умов антарктичної станції представників середньої вікової групи.

У таблиці 5.12 та на рисунку 5.6 надаємо дані щодо рівнів адаптованості у представників молодшої вікової групи.

Таблиця 5.12

Представленість осіб з різними рівнями адаптованості
у молодшій віковій групі

| Рівні адапт-сті вікові групи | високий | | | середній | | | низький | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % | К-сть осіб | % в групі | Загальний % |
| молодша (29 осіб) | 9 | 31,0 | 12,7 | 5 | 17,2 | 7,0 | 15 | 51,7 | 21,1 |

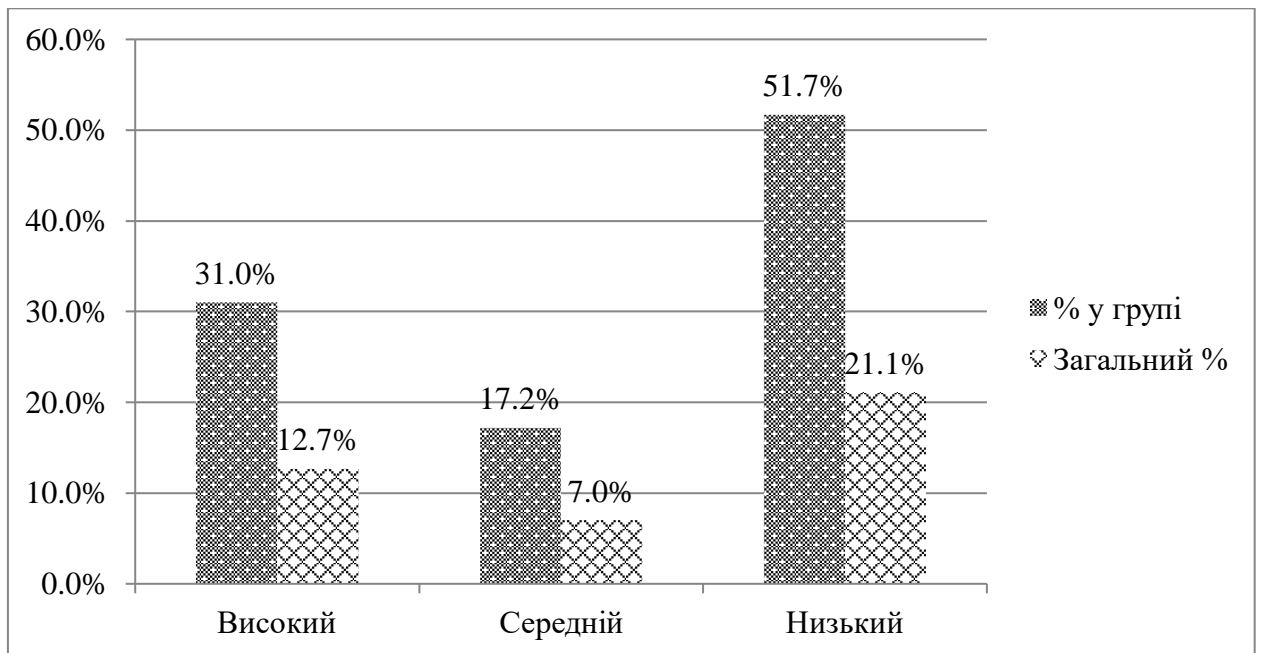


Рис. 5.6. Представленість осіб з різними рівнями адаптованості у молодшій віковій групі

Як бачимо, серед представників молодшої вікової групи – «Покоління Y» – особи з високим рівнем адаптованості складають 31 %, а більше половини представників цієї вікової групи мають низький рівень адаптованості (51,7 %). Таким чином, у цій віковій групі лише 48,2 % становлять зимівники високого та середнього рівня адаптованості.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті проведеного емпіричного дослідження, робимо такі висновки стосовно вікових особливостей адаптаційних можливостей зимівників. Найбільш адаптованою групою в нашому дослідженні виявилась група старшого покоління. З'ясувалося, що її представники мають більший досвід пристосування до складних умов, мають більш високий рейтинг у соціальних стосунках та володіють більшою мірою якостями особистості, необхідними для життєдіяльності в екстремальних умовах.

Задля кращої адаптації до умов життєдіяльності на антарктичній станції зимівники застосовують різноманітні прийоми, а саме: влаштовують спортивні змагання на свіжому повітрі в температурно сприятливий період; мають повноцінний сон; лікар станції дбає про здоров'я зимівників

експедиції. Варто додати, що для членів експедиції на антарктичній станції «Академік Вернадський» є умови для занять спортом: обладнано спортивну залу, а у сприятливу погоду проводяться спортивні ігри на вулиці, є більярдна кімната. Також є час та місце для проведення дозвілля – бібліотека, кава-бар, кімнати відпочинку. Для кращого спілкування з близькими з 2020 року встановлено Інтернет-зв'язок. Все це сприяє кращій адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

5.2. Особливості психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики у представників різних особистісних типів зимівників

Обґрунтування виділення психотипів українського зимівника представлено нами у попередньому розділі дослідження (Див. розділ 2).

В результаті дослідження, яке проводилось протягом 8-ми років (в експерименті брали участь 71 особа зимівників та 104 особи представників інших професій), ми отримали певну класифікацію типів, які теоретично припустимі серед досліджуваних. Однак не всі з них виявилися наявними у вибірці зимівників.

Всього в українських зимівників, з якими проводився експеримент протягом 10 років, представлено 11 психотипів; з них 2 психотипи (Випробувач і Лідер) віднесено до холеричного типу темпераменту; 4 психотипи (Світоч, Мандрівник, Ентузіаст і Життєлюб) – до сангвінічного; 4 психотипи (Працелюб, Дослідник, Майстер і Господар) – до флегматичного; 1-н психотип (Соратник) – до меланхолічного. Таким чином, 5 психотипів у українських зимівників не виражені: Борець, Підприємець, Митець, Компаньйон, Естет. Представленість психотипів зимівників подано в таблиці 5.13.

Таблиця 5.13

Представленість психотипів особистості українських зимівників

| Професійно-результативна мотивація – 11 осіб, 15,5% | | | |
|--|--|---|--|
| Холерик Прометей (Борець) 0 осіб, 0% | Сангвінік Геліос (Світоч) 5 осіб, 7,0% | Флегматик Атлант (Працелюб) 7 осіб, 9,9% | Меланхолік Аполлон (Митець) 0 осіб, 0% |
| Пізнавальна мотивація – 27 осіб, 38,0% | | | |
| Холерик Ікар (Випробувач) 3 особи 4,2% | Сангвінік Ясон (Мандрівник) 14 осіб, 19,7% | Флегматик Асклепій (Дослідник) 9 осіб, 12,7% | Меланхолік Орфей (Соратник) 2 особи, 2,8% |
| Соціальна мотивація – 20 осіб, 28,2% | | | |
| Холерик Геракл (Лідер) 3 особи 4,2% | Сангвінік Гермес (Ентузіаст) 11 осіб, 15,5% | Флегматик Гефест (Майстер) 5 осіб, 7,0% | Меланхолік Нерей (Компаньйон) 0 осіб, 0% |
| Базова мотивація – 13 осіб, 18,3% | | | |
| Холерик Одісей (Підприємець) 0 осіб, 0% | Сангвінік Діоніс (Життєлюб) 8 осіб, 11,3% | Флегматик Антей (Господар) 4 осіб, 5,6% | Меланхолік Паріс (Естет) 0 осіб, 0% |
| Холериків 6 осіб, 8,5% | Сангвініків 38 осіб, 53,5% | Флегматиків 25 осіб, 35,2% | Меланхоліків 2 особи, 2,8% |

Це можна представити також на рисунку 5.7 і у таблиці 5.14.

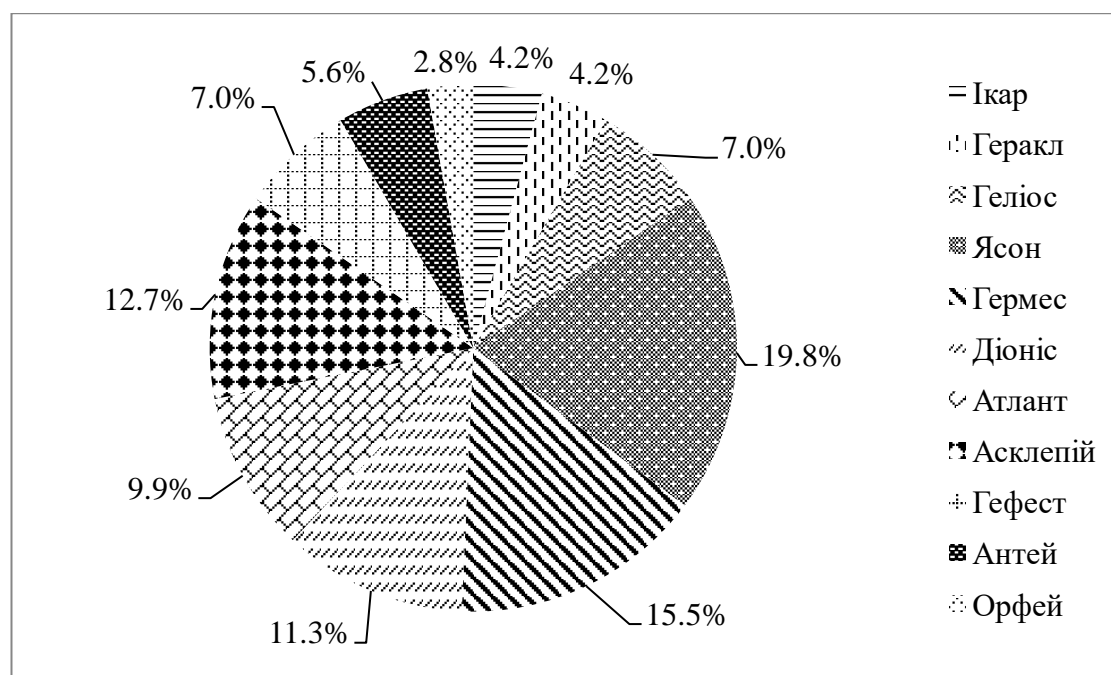


Рис. 5.7. Представленість зимівників за психотипами особистості

Таблиця 5.14

Представленість зимівників за психотипами особистості

| NN | Назви психотипів | Кількість осіб | Відсотки |
|-------|----------------------|----------------|----------|
| 1 | Ікар (Випробувач) | 3 | 4,2 % |
| 2 | Геракл (Лідер) | 3 | 4,2 % |
| 3 | Геліос (Світоч) | 5 | 7,0 % |
| 4 | Ясон (Мандрівник) | 14 | 19,8 % |
| 5 | Гермес (Ентузіаст) | 11 | 15,5 % |
| 6 | Діоніс (Життєлюб) | 8 | 11,3 % |
| 7 | Атлант (Працелюб) | 7 | 9,9 % |
| 8 | Асклепій (Дослідник) | 9 | 12,7 % |
| 9 | Гефест (Майстер) | 5 | 7,0 % |
| 10 | Антей (Господар) | 4 | 5,6 % |
| 11 | Орфей (Соратник) | 2 | 2,8 % |
| Разом | | 71 | 100 % |

Як бачимо, найбільший відсоток у зимівників представляє психологічний тип Ясон (Мандрівник) – сангвінік з пізнавальною мотивацією. Друге місце посідає тип особистості Гермес (Ентузіаст) – сангвінік з переважаючою соціальною мотивацією. На третьому місці за представленістю психологічний тип Асклепій (Дослідник) – флегматик з переважаючою пізнавальною мотивацією.

Таким чином, узагальнений портрет українського зимівника – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією, який має гіпертимну акцентуацію, що свідчить про підвищений настрій, самовладання, «почуття авантюризму», потяг до мандрів.

Для порівняння представленості психотипів особистості у зимівників і фахівців інших професій ми провели дослідження за такою ж схемою з учителями шкіл міста Житомира та області та магістрантами Житомирського державного університету імені Івана Франка заочної форми навчання. Досліджувана група складалася зі 104 осіб, з них: чоловіків – 54 ос. (51,9 %), жінок – 50 ос. (48,1 %); вік досліджуваних – від 23 до 54 років. Дослідження

проводилось у м. Житомирі у 2017–2019 рр. Результати проведеного експерименту представлені нами в таблиці 5.15.

Таблиця 5.15

Типологія особистостей вчителів та магістрантів вишу

| Професійно-результативна мотивація – 18 осіб, 17,3% | | | |
|--|--|--|---|
| Холерик Прометей (Борець) 3 особи, 2,9% | Сангвінік Геліос (Світоч) 6 осіб, 5,8% | Флегматик Атлант (Працелюб) 6 осіб, 5,8% | Меланхолік Аполлон (Митець) 3 особи, 2,9% |
| Пізнавальна мотивація – 27 осіб, 26,0% | | | |
| Холерик Ікар (Випробувач) 9 осіб, 8,7% | Сангвінік Ясон (Мандрівник) 7 осіб, 6,7% | Флегматик Асклепій (Дослідник) 6 осіб, 5,8% | Меланхолік Орфей (Соратник) 5 осіб, 4,8% |
| Соціальна мотивація – 30 осіб, 28,8% | | | |
| Холерик Геркул (Лідер) 6 осіб, 5,8% | Сангвінік Гермес (Ентузіаст) 12 осіб, 11,5% | Флегматик Гефест (Майстер) 5 осіб, 4,8% | Меланхолік Нерей (Компаньйон) 7 осіб, 6,7% |
| Базова (матеріальна) мотивація – 29 осіб, 27,9% | | | |
| Холерик Одісей (Підприємець) 9 осіб, 8,7% | Сангвінік Діоніс (Життєлюб) 13 осіб, 12,5% | Флегматик Антей (Господар) 4 осіб, 3,8% | Меланхолік Паріс (Естет) 3 осіб, 2,9% |
| Холериків 27 осіб, 26,0% | Сангвініків 38 осіб, 36,5% | Флегматиків 21 особа, 20,2% | Меланхоліків 18 осіб, 18,3% |

Проаналізувавши дані обох таблиць, робимо такі висновки. У зимівників переважають психотипи: сангвінік з пізнавальною мотивацією (Мандрівник), сангвінік з соціальною мотивацією (Ентузіаст) і флегматик з пізнавальною мотивацією (Дослідник).

На наступній таблиці продемонструємо представленість осіб з різними видами мотивації у порівнянні (Див. табл. 5.16).

Проаналізувавши отримані дані у таблиці, робимо такі висновки. На першому місці серед зимівників – пізнавальна мотивація. Така мотивація притаманна психотипам Ікар (Випробувач), Ясон (Мандрівник), Асклепій (Дослідник), Орфей (Соратник), всі типи цієї мотивації представлені у

зимівників. Це свідчить про бажання пізнавати навколишнє середовище, світ у цілому, красу природи, явища дійсності, про що говорять і самі зимівники у бесідах з нами.

Таблиця 5.16

Порівняння осіб з різними видами мотивації у зимівників і представників інших соціальних груп (у відсотках)

| Види мотивації | Зимівники | Вчителі та магістри | Різниця (у відсотках) |
|--------------------------|-----------|---------------------|-----------------------|
| Професійно-результативна | 15,5 | 17,3 | -1,8 |
| Пізнавальна | 38,0 | 26,0 | 12 |
| Соціальна | 28,2 | 28,8 | -0,6 |
| Базова (матеріальна) | 18,3 | 27,9 | -9,6 |

Друге місце посідає соціальна мотивація, до неї належать психотипи Геракл (Лідер), Гермес (Ентузіаст), Гефест (Майстер), представлені у зимівників. Цим психотипам властиве бажання реалізувати себе у спілкуванні з людьми, проявити свої сильні сторони у соціальних видах діяльності, вони мають виражені лідерські якості.

У представників інших соціальних груп (вчителі і магістранти вищого навчального закладу) кількісна представленість психотипів дещо інакша. У них представлені всі психотипи нашої класифікації. Перше місце посідають психотипи з соціальною мотивацією – Геракл (Лідер), Гермес (Ентузіаст), Гефест (Майстер), Нерей (Компаньйон). Якості і властивості таких типів відповідають прояву соціальних рис (названих вище) і, на нашу думку, притаманні саме представникам вчительської професії. А на другому місці психотипи з базовою (матеріальною) мотивацією – Одисей (Підприємець), Діоніс (Життєлюб), Антей (Господар), Паріс (Естет).

Можемо відзначити, що для зимівників матеріальний стимул у професійній діяльності відіграє меншу роль, ніж для вчителів і магістрантів вишу. Як приклад, наводимо висловлювання дружини одного з українських зимівників, нашого досліджуваного (з переважаючою професійно-результативною мотивацією), яка зауважила, що її чоловік сам заплатив би за

дорогу, якби його взяли працювати на станцію «Академік Вернадський» ще на рік, навіть без оплати праці.

При порівняльному аналізі даних груп відзначаємо, що існує різниця у відсотках стосовно професійно-результативного і соціального видів мотивації у представлених психотипах. Психотипи з переважаючою пізнавальною мотивацією представлені у зимівників на 12 % більше, а психотипи з переважаючою базовою (матеріальною) мотивацією – на 9,6 % менше, ніж у представників іншої соціальної групи.

Наступна порівняльна таблиця демонструє відмінності в представленості психотипів серед зимівників і представників інших соціальних груп (Див. табл. 5.17).

Таблиця 5.17

Представленість зимівників та вчителів шкіл і магістрантів вишу за психотипами особистості

| N N | Назви психотипів | Кількість осіб (зимів- ники) | Відсотки (зимів- ники) | Кількість осіб (вчителі, магістран ти) | Відсотки (вчителі, магістран ти) | Різниця |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--|---|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Прометей (Борець) | - | - | 3 | 2,9 % | - |
| 2 | Ікар (Випробувач) | 3 | 4,2 % | 9 | 8,7 % | -4,5 % |
| 3 | Геракл (Лідер) | 3 | 4,2 % | 6 | 5,8 % | -1,6 % |
| 4 | Одісей (Підприємець) | - | - | 9 | 8,7 % | - |
| 5 | Геліос (Світоч) | 5 | 7,0 % | 6 | 5,8 % | 1,2 % |
| 6 | Ясон (Мандрівник) | 14 | 19,8 % | 7 | 6,7 % | 13,1 % |
| 7 | Гермес (Ентузіаст) | 11 | 15,5 % | 12 | 11,5 % | 4,0 % |
| 8 | Діоніс (Життєлюб) | 8 | 11,3 % | 13 | 12,5 % | -1,2 % |

Продовження таблиці 5.17

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-------------------------|----|--------|-----|-------|--------|
| 9 | Атлант (Працелюб) | 7 | 9,9 % | 6 | 5,8 % | 4,1 % |
| 10 | Асклепій (Дослідник) | 9 | 12,7 % | 6 | 5,8 % | 6,9 % |
| 11 | Гефест (Майстер) | 5 | 7,0 % | 5 | 4,8 % | 2,2 % |
| 12 | Антей (Господар) | 4 | 5,6 % | 4 | 3,8 % | 1,8 % |
| 13 | Аполлон (Митець) | - | - | 3 | 2,9 % | - |
| 14 | Орфей (Соратник) | 2 | 2,8 % | 5 | 4,8 % | -2,0 % |
| 15 | Нерей (Компаньйон) | - | - | 7 | 6,7 % | - |
| 16 | Паріс (Естет) | - | - | 3 | 2,9 % | - |
| Разом | | 71 | 100 % | 104 | 100 % | |

Найбільшу відмінність серед представленості психотипів спостерігаємо між типами Ясон (Мандрівник) – у зимівників цей тип представлений на 13,1 % більше, та Асклепій (Дослідник) – на 6,9 % також більше представлений у зимівників. Це нам зрозуміло: адже сангвініки з переважаючою пізнавальною мотивацією (тип Ясон) та флегматики з переважаючою пізнавальною мотивацією є якраз найбільш представленими типами у 10-ти досліджуваних нами експедиціях.

Як розподілені представники різних психологічних типів за рівнями адаптованості, показано в таблиці 5.18.

Як бачимо, серед представників зимівників з високим рівнем адаптованості до несприятливих умов життєдіяльності найбільший відсоток (24,0 %) має психотип Працелюб (Атлант), який являє за своєю суттю поєднання флегматичного темпераменту і професійно-результативної мотивації: витривалий, сильний, врівноважений, з мотиваційним

переважанням досягти у своїй діяльності помітного результату для суспільної користі.

Таблиця 5.18

Представленість психологічних типів особистості серед українських зимівників за рівнями адаптованості

| №№ за п/п | Типи особистості | Рівні адаптованості | | | Всього |
|-----------|-----------------------|---------------------|-----------|-----------|----------|
| | | високий | середній | низький | |
| 1 | Випробувач Ікар | 2 (8,0%) | 1 (4,8%) | - | 3 особи |
| 2 | Лідер Геракл | 1 (4,0%) | 2 (9,5%) | - | 3 особи |
| 3 | Світоч Геліос | 3 (12,0%) | 1 (4,8%) | 1 (4,0%) | 5 осіб |
| 4 | Мандрівник Ясон | 2 (8,0%) | 7 (33,3%) | 5 (20,0%) | 14 осіб |
| 5 | Ентузіаст Гермес | 4 (16,0%) | 5 (23,8%) | 2 (8,0%) | 11 осіб |
| 6 | Життєлюб Діоніс | 2 (8,0%) | - | 6 (24,0%) | 8 осіб |
| 7 | Працелюб Атлант | 6 (24,0%) | 1 (4,8%) | - | 7 осіб |
| 8 | Дослідник Асклепій | 2 (8,0%) | 2 (9,5%) | 5 (20,0%) | 9 осіб |
| 9 | Майстер Гефест | 3 (12,0%) | 1 (4,8%) | 1 (4,0%) | 5 осіб |
| 10 | Господар Антей | - | - | 4 (16,0%) | 4 особи |
| 11 | Соратник Орфей | - | 1 (4,8%) | 1 (4,0%) | 2 особи |
| 12 | Загалом | 25 осіб | 21 особа | 25 осіб | 71 особа |

На другому місці бачимо психотип Ентузіаст (Гермес) – соціальний сангвінік: веселий, жвавий, часто «душа компанії», з бажанням бути незамінним у своїй діяльності, визнаним у колективі. Третє місце поділяють психотипи Світоч (Геліос) і Майстер (Гефест). Світоч являє собою професійно-результативного сангвініка, а Майстер – соціального флегматика. Таким чином, дослідження засвідчили, що 64,0 % високоадаптованих

зимівників – це сангвініки і флегматики з професійно-результативною та соціальною мотивацією.

Серед представників групи зимівників з середнім рівнем адаптованості на першому місці (23,8 %) психотип Мандрівник (Ясон) – сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією. Це врівноважена, весела, рухлива людина, в якій яскраво виражена любов до мандрів, нових земель, цікавих вражень, пізнання оточуючого світу. Загалом, як ми вже відзначали раніше, означений психотип має найбільший відсоток серед всіх зимівників за 10 років нашого дослідження, тобто є типовим представником українського дослідника Білого континенту. Друге місце в групі середньоадаптованих, так само, як і в групі високоадаптованих зимівників, займає психотип Ентузіаст (Гермес).

Серед представників зимівників з низькою адаптованістю на першому місці психотип Життєлюб (Діоніс) – сангвінік з базовою мотивацією. Як бачимо, така мотивація не сприяє високому рівню адаптованості до життєдіяльності в умовах Антарктики.

У наступній таблиці ми представляємо розподіл зимівників різних вікових груп за психологічними типами. (Див. табл. 5.19).

Як бачимо з таблиці, у старшій віковій групі переважають 2 типи – Працелюб і Майстер. Перший визначається професійно-результативною мотивацією діяльності, другий – соціальною, обидва типи постають на тлі флегматичного темпераменту. Це означає, що для зимівників старшого віку характерним є неквапливість дій, розсудливість, поміркованість, бажання досягти успіху і результату у власній діяльності на користь соціуму.

У зимівників середньої вікової групи найбільший відсоток мають типи Мандрівник і Ентузіаст – це поєднання пізнавального (у першому типі) та соціального (у другому типі) видів мотивації та сангвінічного темпераменту. Отже, для зимівників такої групи найбільш характерним є натиск енергії, завзятість, схильність до лідерства, певною мірою егоїзм у поєднанні з

прагненням пізнання нового, допитливістю, бажанням бути у центрі уваги, досягти визнання суспільства.

Таблиця 5.19

| №№ за п/п | Типи особистості | Вікові групи | | | Всього |
|-----------|-----------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | | старша | середня | молодша | |
| 1 | Випробувач Ікар | 1 (8,3%) | 1 (3,3%) | 1 (3,4%) | 3 особи |
| 2 | Лідер Геракл | - | 1 (3,3%) | 2 (6,9%) | 3 особи |
| 3 | Світоч Геліос | 1 (8,3%) | 3 (10,0%) | 1 (3,4%) | 5 осіб |
| 4 | Мандрівник Ясон | 1 (8,3%) | 9 (30,0%) | 4 (13,8%) | 14 осіб |
| 5 | Ентузіаст Гермес | 1 (8,3%) | 7 (23,3%) | 3 (10,3%) | 11 осіб |
| 6 | Життєлюб Діоніс | - | - | 8 (27,6%) | 8 осіб |
| 7 | Працелюб Атлант | 3 (25,0%) | 3 (10,0%) | 1 (3,4%) | 7 осіб |
| 8 | Дослідник Асклепій | 1 (8,3%) | 5 (16,7%) | 3 (10,3%) | 9 осіб |
| 9 | Майстер Гефест | 3 (25,0%) | - | 2 (6,9%) | 5 осіб |
| 10 | Господар Антей | - | 1 (3,3%) | 3 (10,3%) | 4 особи |
| 11 | Соратник Орфей | 1 (8,3%) | - | 1 (3,4%) | 2 особи |
| 12 | Загалом | 12 осіб | 30 осіб | 29 осіб | 71 особа |

Для зимівників молодшої вікової групи переважаючим є тип Життєлюб – сангвінік з провідним базовим (матеріальним) типом мотивації. Для нього також, як і для представника середньої вікової групи, актуальні прояви сангвінічного темпераменту, проте спрямованість їх має більш матеріальний характер: бажання заробити, забезпечити майбутнє, створити власний добробут.

У наступній таблиці представлено зведені дані щодо психотипів українського зимівника з урахуванням вікових категорій та рівнем адаптованості (Див. табл 5.20).

Таблиця 5.20

Зведена таблиця психотипів особистості українських зимівників з урахуванням вікових категорій та рівнем адаптованості

| Темперамент | | Холерики | | Сангвініки | | | Флегматики | | | Мел анх. | | |
|----------------------------------|---------------|-------------------|----------|------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|----------|------------|------------|
| | | Психологічні типи | | | | | | | | | | |
| Рівні адаптованості вікові групи | | Ви-про-бу-вач | Лі-дер | Сві-точ | Ман-дрів-ник | Ен-ту-зі-аст | Жит-те-люб | Пра-це-люб | До-слід-ник | Май-стер | Гос-по-дар | Со-рат-ник |
| високий | старша група | | | | 1 | | | 2 | | 3 | | |
| | середня група | 1 | | 2 | 1 | 2 | | 3 | 1 | | | |
| | молод. група | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | | | |
| серед. | старша група | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 |
| | середня група | | 1 | | 5 | 4 | | | 1 | | | |
| | молод. група | | 1 | | 2 | | | | 1 | 1 | | |
| низький | старша група | | | | | | | | 1 | | | |
| | середня група | | | 1 | 3 | 1 | | | 3 | | 1 | |
| | молод. група | | | | 2 | 1 | 6 | | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Разом | | 3 | 3 | 6 | 14 | 11 | 8 | 7 | 9 | 5 | 4 | 2 |

Проаналізувавши отримані дані, отримуємо такі результати: серед зимівників представлені 6 осіб з холеричним темпераментом, 38 – з сангвінічним, 25 – з флегматичним, 2 особи – з меланхолічним.

Як бачимо, у таблиці представлено зведені відомості щодо типів особистості українських зимівників у кількості 71 особи (всього 11 психотипів), а також розподіл їх всередині: за віковими категоріями, визначеними нами раніше (старший вік, середній, молодший), та рівнем адаптованості (високий рівень, середній, низький).

Для нашого дослідження, з метою надання психологічних рекомендацій щодо відбору кандидатів, має значення, зимівники якого віку та психотипу особистості мають високий рівень адаптованості за визначеними нами критеріями (Див. розд. 5.1). Таким чином, можемо констатувати, що найбільший відсоток за віковим критерієм мають представники старшої групи – 50 %, далі – середньої групи – 33,3 %. Серед представників різних типів темпераменту найбільший відсоток у групі з високим рівнем адаптованості мають флегматики – 44%, далі – сангвініки – 28,9 %. Серед психологічних типів найбільший відсоток з високою адаптованістю мають психотип Працелюб – 8,5 % (флегматик з професійно-результативною мотивацією) і психотип Ентузіаст – 5,6 % (сангвінік з соціальною мотивацією). На третій позиції – два психотипи: Світоч і Майстер.

Отже, можемо рекомендувати до відбору кандидатів в УАЕ осіб з визначеними нами показниками за віком (старший, середній), темпераментом (флегматик, сангвінік), психотипами (Працелюб, Ентузіаст, Світоч, Майстер). У нашому дослідженні такі психотипи представлені у старшій віковій групі найбільше – 66,7 %; у середній групі – 43,3 %; у молодшій групі – 24,1 %. Ці дані є ще одним доказом, що підтверджує старша вікова група зимівників є найбільшою мірою підготовленою до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Також у нашому дослідженні увага приділялась впливу акцентованих рис характеру на готовність до діяльності в екстремальних умовах Антарктики. Тому вважаємо за необхідне продемонструвати, яким чином пов'язані прояви акцентуацій з особливостями психотипу зимівників.

Представляємо динаміку показників акцентуацій характеру у різних психотипів українського зимівника, які ми вважаємо показниками адаптації до діяльності в умовах Антарктики. В дослідженні брали участь 48 зимівників з 4-х експедицій (17 УАЕ – 20 УАЕ). Перший та другий зрізи відповідають дослідженням в першому та другому замірах з різницею в три місяці. Показники

адаптації представлено через стани особистості, які ми досліджували за допомогою шкал акцентуацій (методики Г. Шмішека, Дж. Олдхема і Л. Морріса). Обрані нами показники свідчать про негативні стани, в першу чергу, емоційні, що заважають ефективній адаптації. «Сирі» бали всіх методик переведені в 24-бальну систему оцінювання, де показники від 0 до 6 вважаємо низькими, від 7 до 10 нижче середнього, від 11 до 14 – середніми, від 15 до 18 – вище середнього, 19 і вище – високими (Див. табл. 5.21).

Таблиця 5.21

Динаміка показників акцентуацій характеру у представників різних психотипів зимівників

| Акцентуації | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | | Середн. бал | Різниця |
|------------------|---------------|--------|--------------|--------|---------------|--------|--------------|--------|---------------|--------|--------------|---------|
| | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | | |
| Типи особистості | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз | 1 зріз | 2 зріз |
| Випробувач | 18.0 | 18.0 | 16.0 | 22.0 | 8.0 | 6.0 | 6.0 | 9.0 | 18.0 | 18.0 | 13.2 | 14.6 |
| різниця | 0% | | 37.0% | | 25.0% | | 50.0% | | 0% | | 10.6% | |
| Працелюб | 9.0 | 9.5 | 6.0 | 6.3 | 5.0 | 3.5 | 7.0 | 6.5 | 9.0 | 8.6 | 7.2 | 6.9 |
| різниця | 5.5% | | 5.0% | | -30.0% | | -7.1% | | -4.4% | | -4.2% | |
| Ентузіаст | 12.8 | 13.0 | 9.6 | 10.2 | 5.4 | 6.4 | 10.6 | 9.8 | 14.2 | 12.6 | 10.5 | 10.4 |
| різниця | 1.6% | | 6.3% | | 18.5% | | -7.5% | | -11.3% | | -1.0% | |
| Мандрівник | 8.5 | 8.6 | 6.8 | 6.5 | 6.3 | 7.0 | 7.4 | 7.5 | 7.3 | 7.4 | 7.3 | 7.4 |
| різниця | 1.2% | | 4.4% | | 11.1% | | 1.4% | | 1.4% | | 1.4% | |
| Життєлюб | 9.0 | 11.0 | 8.0 | 7.0 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 9.0 | 10.0 | 8.8 | 9.3 |
| різниця | 22.2% | | 1.3% | | 0% | | 0% | | 16.7% | | 5.7% | |
| Майстер | 8.7 | 8.8 | 6.6 | 9.0 | 6.0 | 5.7 | 10.0 | 9.3 | 6.7 | 5.6 | 7.6 | 7.7 |
| різниця | 1.1% | | 36.4% | | 5.0% | | -7.0% | | -16.4% | | 1.3% | |
| Дослідник | 10.3 | 11.1 | 10.9 | 11.3 | 8.1 | 8.6 | 8.6 | 9.1 | 7.1 | 7.1 | 9.0 | 9.4 |
| різниця | 7.8% | | 3.7% | | 6.2% | | 5.8% | | 0% | | 4.4% | |
| Соратник | 5.0 | 5.5 | 7.4 | 7.2 | 8.8 | 9.8 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 8.3 | 7.3 | 7.7 |
| різниця | 10.0% | | -2.8% | | 11.4% | | -6.7% | | 10.7% | | 5.5% | |
| Світоч | 10.0 | 7.8 | 6.8 | 6.5 | 5.5 | 5.0 | 6.0 | 5.8 | 5.0 | 7.5 | 6.7 | 6.5 |
| різниця | -22.0% | | -4.4% | | -9.1% | | -3.3% | | 5.0% | | -3.0% | |
| Серед. бал | 10.1 | 10.4 | 8.7 | 9.6 | 6.9 | 6.8 | 8.1 | 8.2 | 9.3 | 9.5 | 8.6 | 8.8 |
| різниця | 2.9% | | 10.3% | | -1.4% | | 1.2% | | 2.2% | | 2.3% | |

Аналіз отриманих даних дозволяє наступну інтерпретацію. Найкращі показники (з від'ємною величиною, що становить 4,2 % від загального середнього бала з проявів негативних станів) виявились у типу Працелюб (Атлант): флегматик з переважаючою професійно-результативною мотивацією. Сильна, інертна, врівноважена нервова система, з одного боку, і

мотивація на досягнення результату у професійній діяльності, з іншого боку, сприяють найкращій адаптації до екстремальних умов Антарктики.

На другому місці знаходиться тип Світоч (Геліос) – це сангвінік з професійно-результативною мотивацією. Сильна, рухлива, врівноважена нервова система і бажання отримати результат у своїй діяльності також сприяють ефективній адаптації до життєдіяльності в Антарктиці.

На третьому місці (показники також з від'ємною величиною) займає тип Ентузіаст – це сангвінік з соціальною мотивацією. Сильна, рухлива, врівноважена нервова система та мотивація на комунікацію, бажання проявити себе у суспільстві, здобути нові враження у спілкуванні з колегами, друзями також сприяють адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

У цілому, загальні показники негативних станів не виходять за межі нижче середніх (8.6 ± 1.3), що свідчить про достатній рівень готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. При цьому найвищі високі показники та їх зростання в період адаптації спостерігаються за станами «застрягання» і «педантизм», що свідчить про елементи нав'язливості у досліджуваних, а найменший, найкращий показник з від'ємною різницею виявлено за станом «тривожність», що свідчить про зменшення такого явища у період адаптації у зимівників.

Зіставлення результатів обстеження першого та другого зрізів виявили наявність змін деяких психологічних показників, відповідальних за психоемоційний стан людини. Дослідження, які проводяться до, в період зимівлі та після її закінчення, дозволили виявити найбільш сильні психологічні типи особистості, які ефективно проходять адаптацію до складних умов життєдіяльності. Цей факт може істотним чином впливати на психологічний відбір і подальшу підготовку українських зимівників до виконання професійних обов'язків в Антарктиці.

Крім того, ми провели розрахунки кореляційного зв'язку (за методикою Спірмена) між рівнем адаптованості та такими показниками акцентуацій, які найширше представлені у зимівників: гіпертимність,

емотивність, застрягання, демонстративність. Розрахунки здійснено за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 6. Розрахунки кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та показниками акцентуацій представлено нами у Додатку Д.

Показники кореляційного зв'язку представлено у табл. 5.22.

Таблиця 5.22

Кореляційний зв'язок між рівнем адаптованості та акцентуаціями характеру у зимівників

| Типи акцентуацій характеру | Зв'язок між рівнем адаптованості та акцентуаціями хар-ру | Наявність/відсутність зв'язку |
|----------------------------|--|-------------------------------|
| гіпертимність | $\rho = 0,02$ ($p \leq 0,05$) | зв'язок відсутній |
| емотивність | $\rho = 0,14$ ($p \leq 0,05$) | зв'язок відсутній |
| застрягання | $\rho = -0,34$ ($p \leq 0,05$) | зв'язок зворотній |
| демонстративність | $\rho = 0,13$ ($p \leq 0,05$) | зв'язок відсутній |

Отже, після проведених підрахунків, ми не виявили кореляційного зв'язку між рівнем адаптованості українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики та проявами акцентуацій характеру у них, крім показника зворотнього зв'язку між рівнем адаптованості і показником такої акцентуації, як застрягання. Можна зробити висновок, що на ефективність адаптації до екстремальних умов, в яких проживають зимівники, впливають інші предикти готовності до діяльності, як-от, мотивація, психофізіологічні дані, морально-вольові якості характеру. Цей факт потребує подальшого дослідження та аналізу.

5.3. Соціально-психологічний аспект урахування вікових особливостей та індивідуально-типологічних якостей зимівників антарктичної станції з метою створення стабільного колективу

В умовах закритого, ізольованого колективу у зимівників зростає потреба у розумінні іншої людини – партнера зі спілкування, що

проявляється у збільшенні здатності до причинного пояснення вчинків інших людей; здатності до усвідомлення того, як людина сприймається партнером у спілкуванні, та врахування цього у поведінці – рефлексії.

Велику роль у спільній праці та проведенні дозвілля відіграє почуття емпатії, співчуття у процесі спілкування з партнером, що проявляється у потребі та здатності до взаємодії з іншими людьми (інтерактивні здібності); вдосконаленні знань соціальних норм, зразків, ролей, які регламентують взаємодію та стосунки у колективі; здатності до адекватних рольових очікувань у взаємодії з партнером; до соціального контролю рольової поведінки у процесі взаємодії; почутті такту у відносинах між колегами.

Також у процесі досліджень та спостережень нами були виявлені такі риси характеру особистості українського зимівника: активність; прага діяльності; допитливість; цілеспрямованість; рішучість, наполегливість у досягненні результатів діяльності; відданість меті; організованість; вимогливість до себе, акуратність. Таки риси є свідченням психологічної готовності до життєдіяльності в умовах, складних не тільки з біологічної, фізичної, психофізіологічної точок зору, а й з боку ускладнень психологічного характеру, пов'язаних з умовами ізольованого колективу протягом тривалого проміжку часу.

На кожного зимівника, який відправляється у відрядження на «Білий континент», нами складалась коротка психологічна характеристика щодо готовності до діяльності в умовах Антарктики та ефективної взаємодії в умовах відносно замкнутого колективу. Така коротка характеристика надавалася психологом начальнику експедиції і лікарю, з метою запобігання можливим емоційним порушенням у деяких членів експедиції, а також для підвищення ефективності згуртування колективу експедиції. У Додатку 3 наводимо приклад таких характеристик однієї з експедицій.

Хочемо зауважити, що поради психолога щодо запобігання емоційним порушенням та стосовно складностей утворення міжособових стосунків у колективі деяких членів зимівлі відіграли свою роль у роботі начальника

експедиції, спрямованої на підвищення ефективності згуртованої діяльності колективу, про що було розказано начальниками експедицій (та іншими членами УАЕ) після повернення з Антарктиди під час індивідуальних бесід з психологом. Така робота проводилась у реадаптаційний період, який тривав протягом семи днів у спеціально облаштованому для цього місці (як правило, у профілакторії Києва або Київської області).

Під час бесід, які проводились в межах нашого дослідження, ми з'ясували, що саме зимівники вважають важливим для себе стосовно своєї соціальної ролі як зимівника і які риси зимівників є для цього характерними.

Отже, особливо важливим є прагнення до успіху, до визнання в суспільстві для тих, хто працює в складних умовах. Характерними для них можна вважати такі риси.

1. Стійка сміливість, що базується на знанні як самого себе, так і своєї справи. Жоден зимівник не виявить бажання мати товаришем члена експедиції, якому бракує сміливості і впевненості у собі.

2. Самовладання. Полярник, який не здатен володіти собою, ніколи не зможе взаємодіяти з іншими та ефективно з ними співпрацювати.

3. Гостре почуття справедливості. Не володіючи цим почуттям, жоден фахівець з команди зимівників не зможе користуватись повагою серед товаришів.

4. Визначеність рішень. Член експедиційної команди, що не впевнений у власних рішеннях, показує цим невпевненість у собі.

5. Визначеність планів. Ефективний дослідник Антарктики повинен мати чіткий план роботи. Особливо це стосується керівника. Начальник, який покладається на випадок, не має практичних визначених планів, подібний кораблю без штурвала.

6. Емпатія і розуміння. Зимівник-професіонал повинен перебувати у добрих взаємовідносинах зі своїми товаришами, уміти співчувати. Понад те, він має вміти розуміти їхні проблеми.

7. Співпраця. Успішний зимівник-спеціаліст має розуміти і застосовувати принцип сумісних зусиль і бути здатним підтримувати у своїх товаришів такий самий підхід до справи. Діяльність в екстремальних умовах потребує життєвої сили, а її можна зберегти і примножити лише у співпраці.

Соціальні процеси адаптації залежать від того, в якій системі вони здійснюються, при цьому виділяються: а) внутрішньо особистісні; б) процеси між особистістю та групою; в) процеси, що спричинюють зміни у внутрішній структурі і формах організації групи; г) процеси, що призводять до змін у всьому суспільстві. В адаптивних процесах велике значення має психічна переорієнтація особистості – вироблення таких оцінок і розуміння ситуацій, які відповідають ціннісним орієнтаціям і прийнятим зразкам поведінки нової групи. Це особливо актуально в особливих, екстремальних, незвичних умовах життєдіяльності. При цьому адаптація може обмежуватися лише психічною переорієнтацією і лише на рівні цілеспрямованого конформізму. Індивід знає, як повинен діяти, як поводитися, але внутрішньо не визнає цього і при найменшій нагоді відкидає систему цінностей нового середовища, дотримується старої системи цінностей.

Наступний рівень – це взаємна толерантність, на цьому рівні й особистість, і соціальне середовище (інша особистість чи група) проявляє взаємну терпимість до цінностей і норм поведінки. Більш глибокий рівень адаптації – акомодация – виникає на основі терпимості, вона пов'язана із взаємними поступками. Це означає, що індивід визнає деякі цінності свого нового членства. Акомодация є найпоширенішою формою соціальної адаптації, виступає як метод вирішення соціального конфлікту. І, нарешті, повне пристосування (асиміляція), коли індивід відмовляється від своїх попередніх цінностей і приймає систему цінностей свого нового середовища.

Дослідивши особливості соціально-психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, ми дійшли висновку, що досить значну роль у формуванні соціально-психологічної складової готовності відіграють особливості міжособистісних стосунків

зимівників всередині колективу антарктичної експедиції. У поєднанні з індивідуально-типологічними даними членів експедицій вони складають соціально-психологічну структуру різних вікових груп зимівників.

У таблицях 5.23–5.25 нами представлені такі показники індивідуально-типологічних та соціально-психологічних особливостей зимівників: провідний вид мотивації діяльності в умовах експедиції до Антарктиди, психотип (визначений нами), посада в межах експедиційної діяльності, акцентовані риси характеру, кількість зимівель (що свідчить про особистий досвід діяльності в екстремальних умовах, його сприйняття), соціометричний рейтинг (що означає рівень довіри та поваги колективу експедиції), а також рівень адаптованості, визначений нами вище (Див. розділ 5.1).

Ці дані наводяться нами відповідно до розподілу за віковими групами, з метою порівняння і визначення найбільш високого рівня готовності зимівника до виконання професійних обов'язків в УАЕ. У таблиці 5.23 представляємо індивідуально-типологічні та соціально-психологічні дані старшої групи.

Проаналізувавши отримані дані, робимо такі висновки. У представників старшої групи наявні три види мотивації, розподілені порівну, а саме: професійно-результативна, пізнавальна та соціальна – по 33 % досліджуваних. Базову мотивацію не виявлено у жодного досліджуваного. Це свідчить про те, що такі, характерні для базової (матеріальної) мотивації, мотиви, як бажання заробити гроші, мати добре оплачувану роботу, інші матеріальні блага тощо, не є провідними для досліджуваних старшої групи українських зимівників. Особливості прояву цих видів мотивації в умовах життєдіяльності в антарктичній експедиції також надані нами вище.

Найбільш представлені психотипи – Працелюб (флегматик з провідною професійно-результативною мотивацією) і Майстер (флегматик з провідною соціальною мотивацією), по 25 % кожний психотип. У цілому вони становить половину (50 %) від загальної кількості психотипів, представлених у старшій віковій групі. Особливості адаптації до екстремальних умов цих психотипів представлені нами раніше.

Таблиця 5.23

Індивідуально-типологічні та соціально-психологічні дані зимівників
(група зимівників старшого віку)

| N N з/ п | Ініціали | Провідна мотивація/ тип Т | Психотип зимівника | Посада | Акц. риси хар-ру | Кіль- сть зим. | Соц. рейт | Рів- ні адап- тації |
|-------------------|----------|---|--|---|--|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | С. М. | Соціальна/Ф | Майстер | начальник станції | Застряг. Гіпертимніс Емотивніс Педант. | 8 | 1 | Вис. |
| 2 | Р. А. | Соціальна/Ф | Майстер | механік | Гіпертимніс Емотивніс | 3 | 1 | Вис. |
| 3 | Л. В. | Соціальна/Ф | Майстер | начальник станції | Демонстрат | 6 | 6 | Вис. |
| 4 | Н. С. | Пізнавал/С | Мандрів- ник | сейсм.,начал. станції | Демонстрат | 4 | 5 | Вис. |
| 5 | С. В. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | начальн станції | Гіпертимн. Емотивніс | 4 | 4 | Вис. |
| 6 | Ф. Ю. | Пізнавал/Х | Випробу- вач | метеоролог | Збудливість Емотивніс Лабільність | 1 | 2 | Сер. |
| 7 | Х. В. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | механік | Збудливість Демонстрат Гіпертимн. Емотивніс | 2 | 4 | Вис. |
| 8 | Н. І. | Соціальна/С | Ентузіаст | метеоролог | Застрягання Емотивніс | 4 | 8 | Сер. |
| 9 | М. М. | Пізнавал/Ф | Дослідник | лікар | Емотивніс Тривожн. | 1 | 7,5 | Низ. |
| 10 | С. В. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | лікар | Застрягання | 3 | 12 | Сер. |
| 11 | С. О. | Проф.-рез/С | Світоч | біолог | Демонстрат. Гіпертимн. Емотивніс Лабільність | 1 | 7,5 | Сер. |
| 12 | Х. П. | Пізнавал/М | Соратник | біолог | Емотивніс Дистимніс | 2 | 10,2 5 | Сер. |
| підсумок | | Проф.-рез 4 Пізнав. 4 Соц.4; Х 1, С 3, Ф 7, М 1 | Працелюб 3 Майстер 3 Світоч 1 Випробув. 1 Мандрів. 1 Дослідник 1 Соратник 1 Ентузіаст 1 | Наук. співр. 9; допоміж. перс. 3 | Емотивн. 8 Гіпертим. 5 Демонстр. 4 Збудлив. 2 Застряг.3 Лабільн.2 Дистимн. 1 Педантич.1 Нестійк. 1 Тривожн. 1 | Сер. к- ксть 3,25 | Сер. рей тинг 5, 7 | В. 6 С. 5 Н. 1 |

Найбільш представлений тип темпераменту – флегматичний (58,3 %). Особливості прояву цього темпераменту в умовах життєдіяльності на антарктичній станції надані нами вище.

Що стосується соціальної структури учасників експедицій старшої вікової групи, вона складається з 75 % наукових співробітників і 25 % допоміжного персоналу. Це – свідчення високого наукового рівня дослідників старшої вікової групи.

Стосовно наявності акцентованих рис членів старшої вікової групи зимівників, то у них, на відміну від інших вікових груп, переважає емотивна акцентуація (у цілому по контингенту наших досліджуваних переважає гіпертимна акцентуація). Наявність емотивної акцентуації виявлена у 66,7 % досліджуваних зі старшої вікової групи.

Середня кількість зимівель у представників старшої вікової групи становить 3,25 на кожного члена групи. Це свідчить про великий досвід роботи в екстремальних умовах у представників старшого покоління. Зрозуміло, що люди більш старшого віку встигають бути членами експедицій частіше, ніж люди більш молодого віку. Хоча нам відомі приклади (причому непоодинокі), коли людина, відпрацювавши на станції один рік, не має бажання знову стати членом експедиції на зимівлю.

Середній соціометричний рейтинг у представників старшої вікової групи становить 5,7 бала (нагадуємо, що найвищий рейтинг – 1, найнижчий – 12), тобто загальний бал соціометрії у цілому по групі зимівників старшого віку – вище середнього: представників старшого покоління поважають товариші, вони користуються повагою, доброзичливі, вміють співчувати колегам. Із усіх представників старшої вікової групи 50 % мають високий рівень адаптованості, а разом із зимівниками, що мають середній рівень адаптованості, – досягають 91,7 %, що демонструє найвищий показник серед всіх груп зимівників.

Порівняємо соціально-психологічну структуру старшої вікової групи, дослідивши дані двох інших вікових груп зимівників (Див. табл. 5.24, 5.25).

Таблиця 5.24

Індивідуально-типологічні та соціально-психологічні дані зимівників
(середня вікова група)

| N N з/п | Ініціали | Провідна мотивація/ тип Т | Психотип зимівника | Посада | Акц. риси хар-ру | Кількість зим. | Соц. рейтинг | Рівні адаптації |
|---------------|----------|------------------------------|--------------------|--|---|----------------|--------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | К. Є. | Соціальна/С | Ентузіаст | начальник станції | Гіпертимн. | 3 | 7 | Сер. |
| 2 | Б. О. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | науковий співробіт. геофізик | Відсутні | 7 | 6,2 | Вис. |
| 3 | В. П. | Пізнавал/С | Мандрівник | лікар | Демонстр. Гіпертимн. | 1 | 3 | Вис. |
| 4 | Л. Ю. | Соціальна/С | Ентузіаст | дизеліст | Демонстр. Гіпертимн. | 3 | 6,2 | Сер. |
| 5 | Г. Б. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | науковий співробіт. геофізик | Гіпертимн. | 8 | 2,5 | Вис. |
| 6 | С. В. | Соціальна/Х | Лідер | науковий співробітні к біолог | Застрягання Збудливість Демонстр. Гіпертим. Лабільність | 2 | 5,5 | Сер. |
| 7 | С. П. | Соціальна/С | Ентузіаст | системний адміністратор зв'язку | Емотивніс. | 5 | 7,8 | Вис. |
| 8 | Г. Ю. | Соціальна/С | Ентузіаст | начальник станції | Гіпертим. Емотивн. | 2 | 9 | Сер. |
| 9 | В. М. | Пізнавал/Ф | Дослідник | науковий співробіт. біолог | Гіпертимн. Емотивн. | 3 | 4,5 | Вис. |
| 10 | П. Д. | Пізнавал/С | Мандрівник | науковий співробіт. біолог | Гіпертимн. | 2 | 10 | Сер. |
| 11 | Н. О. | Соціальна/С | Ентузіаст | науковий співробіт. метеоролог | Лабільність Конформ. | 2 | 7 | Сер. |
| 12 | Г. П. | Пізнавал/С | Мандрівник | дизеліст | Гіпертимн. Конформн. | 1 | 8 | Сер. |
| 13 | Л. Д. | Проф.-рез/Ф | Працелюб | науковий співробіт. геофізик дизеліст-електрик | Демонстр. | 4 | 4 | Вис. |

Продовження таблиці 5.24

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|-------|-----------------|------------|--------------------------------------|---|---|-----|------|
| 14 | Г. О. | Пізнавал/Х | Випробувач | лікар | Застрягання Збудливість Гіпертимн. Нестійкість | 1 | 4 | Вис. |
| 15 | М. П. | Проф.-рез/С | Світоч | системний адміністратор зв'язку | Збудливість Гіпертимн. Емотивн. | 3 | 1 | Вис. |
| 16 | М. В. | Пізнавал/Ф | Дослідник | дизеліст | Педантичн. | 1 | 7 | Сер. |
| 17 | Л. Д. | Базова/Ф | Господар | науковий співробіт. біолог | Демонстр. | 1 | 9 | Низ. |
| 18 | Д. К. | Соціальна/ С | Ентузіаст | лікар | Гіпертимн. Емотивніс. Лабільність | 4 | 2,5 | Вис. |
| 19 | О. П. | Пізнавал/С | Мандрівник | системний адміністратор зв'язку | Емотивн. | 1 | 12 | Низ. |
| 20 | К. В. | Пізнавал/С | Мандрівник | дизеліст- електрик | Демонстр. Емотивн. Тривожн. | 1 | 5 | Низ. |
| 21 | М. О. | Соціальна/ С | Ентузіаст | системний адміністратор зв'язку | Демонстр. Гіпертимн. | 1 | 11 | Низ. |
| 22 | Б. Н. | Пізнавал/Ф | Дослідник | лікар | Емотивн. | 1 | 8 | Низ. |
| 23 | Б. Т. | Пізнавал/Ф | Дослідник | науковий співробіт. метеоролог | Гіпертим- ність | 1 | 11 | Низ. |
| 24 | Д. І. | Соціальна/ С | Ентузіаст | начальник станції | Гіпертимн. | 3 | 1 | Вис. |
| 25 | А. І. | Пізнавал/С | Мандрівник | науковий співробіт. метеоролог | Застрягання | 1 | 6 | Сер. |
| 26 | Б. М. | Пізнавал/С | Мандрівник | системний механік | Тривожніс. | 1 | 4,5 | Сер. |
| 27 | Д. І. | Пізнавал/С | Мандрівник | лікар | Гіпертимн. | 1 | 3 | Сер. |
| 28 | Ж. В. | Пізнавал/Ф | Дослідник | науковий співробіт. метеоролог | | 1 | 9,5 | Низ. |

Продовження таблиці 5.24

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------|-------|---|---|--|---|-----|-----|-------------------------------|
| 29 | П. Є. | Проф.-рез/С | Світоч | системний адміністратор зв'язку | Застрягання Гіпертимн. Педантичн. Конформн. Нестійкість | 1 | 9,5 | Низ. |
| 30 | С. А. | Пізнавал/С | Мандрівник | науковий співробіт. озонometr. | Застрягання Педантичн. | 1 | 8 | Низ. |
| підсумок | | Проф.-рез 5 Пізнав. 15 Соціал.9 Базова 1; Х 2, С 19, Ф 9 | Світоч 2 Працелюб 3 Випробув. 1 Мандрівн. 9 Дослідник 5 Лідер 1 Ентузіаст 8 Господар 1 | наук. співр. 20; допоміж. перс. 10 | Гіпертимн.17 Емотивн. 8 Демонстр.7 Застряган. 4 Лабільніс.3 Педантич.3 Збудливіс.3 Тривожн. 2 Нестійкіс.2 Конформ. 4 Дистимн. 1 | 2,2 | 6,4 | Вис. 9; Сер. 15; Низ. 6 |

Проаналізувавши отримані дані стосовно зимівників середньої вікової групи, робимо такі висновки.

У представників середньої вікової групи наявні всі чотири види мотивації: професійно-результативна, пізнавальна, соціальна, базова (матеріальна). Провідною є пізнавальна: вона переважає у 50 % зимівників середнього віку, базова мотивація виявлена лише у одного досліджуваного (нагадаємо, що наявність базової мотивації взагалі не є характерною для українських зимівників). Отже, провідними мотивами для досліджуваних середньої групи українських зимівників є пізнання нового, незвіданого, любов до мандрів.

Найбільш представлений тип темпераменту – сангвінічний (63,3 %). Особливості прояву цього темпераменту в умовах життєдіяльності на антарктичній станції надані нами у попередніх розділах.

Найбільш представлені психотипи особистості – Мандрівник (сангвінік з провідною пізнавальною мотивацією) – 30 % і Ентузіаст (сангвінік з провідною соціальною мотивацією) – 26,7 %. Обидва ці типи мають, згідно з

нашими дослідженнями, хороші показники щодо адаптації до екстремальних умов, вони надані нами вище.

Стосовно соціальної структури учасників експедицій середньої вікової групи, вона складається з 66,7 % наукових співробітників і 33,3 % допоміжного персоналу.

Аналізом даних щодо наявності акцентованих рис членів середньої вікової групи зимівників встановлено, що у них переважає гіпертимна акцентуація, характерна у цілому для контингенту наших досліджуваних. Наявність гіпертимної акцентуації виявлено у 56,7 % досліджуваних із середньої вікової групи. Особливості прояву акцентованих рис зимівників описані нами вище.

Середня кількість зимівель у представників середньої вікової групи становить по 2,2 на кожного члена групи. Це – свідчення того, що зимівники середнього віку мають бажання та й зимують на станції не по одному разу: таких у нашій вибірці – 46,7 % серед зимівників середнього віку.

Середній соціометричний рейтинг у представників середньої вікової групи становить 6,4 бала, це на 0,7 бала нижче, ніж у представників старшої вікової групи. Це означає, що зимівники середнього віку також користуються повагою своїх товаришів, хоча і трохи меншою мірою.

Із усіх представників середньої вікової групи більшість зимівників (50 %) мають середній рівень адаптованості, а майже одна третина досліджуваних (30 %) мають високий рівень адаптованості: загалом вони представляють 80 % зимівників середньої вікової групи.

Порівняємо ці дані з даними індивідуально-типологічних та соціально-психологічних показників зимівників молодшої вікової групи. Вони представлені у таблиці 5.25.

Проаналізувавши отримані дані, представлені у таблиці 5.25, робимо такі висновки.

Таблиця 5.25

Індивідуально-типологічні та соціально-психологічні дані зимівників
(молодша група)

| N N з/п | Ініціал и | Провідна мотивація/ тип Т | Психотип особистості | Посада | Акценто- вані риси хар-ру | Кіль- сть зим. | Соц. рейт | Рівні адап- тації |
|---------------|--------------|---------------------------------|-------------------------|--|--|----------------------|--------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | О. Ю. | Базова/С | Життєлюб | науковий співробітник геофізик начальник станції | Застряган. Збудливіс. Гіпертимн. | 6 | 4,9 | Вис. |
| 2 | С. О. | Проф.-рез/С | Світоч | науковий співробітник біолог | Відсутні | 2 | 3,2 | Сер. |
| 3 | П. Д. | Пізнав./М | Оспівувач | науковий співробітник метеоролог | Застряган. Емотивніс. Лабільніс. | 1 | 11 | Низ. |
| 4 | О. В. | Пізнав./Х | Випробувач | кухар | Збудливіс. Гіпертимн. Педантичн. Емотивніс. Лабільніс. | 5 | 3,8 | Вис. |
| 5 | Н. А. | Пізнав. /С | Мандрівник | системний адміністратор зв'язку | Гіпертимн. Емотивн. | 4 | 5 | Вис. |
| 6 | П. О. | Базова/С | Життєлюб | науковий співробітник метеоролог | Збудливіс. Гіпертимн. Емотивн. | 4 | 6,9 | Вис. |
| 7 | З. О. | Соціал./С | Ентузіаст | науковий співробітник метеоролог | Застряган. Гіпертимн. | 5 | 4,5 | Вис. |
| 8 | М. О. | Пізнав./Ф | Дослідник | лікар | Емотивн. | 1 | 3 | Сер. |
| 9 | К. О. | Соціал./Ф | Майстер | кухар | Демонстр. | 1 | 11 | Низ. |
| 10 | А. О. | Соціал./Х | Лідер | науковий співробітник метеоролог | Демонстр. Гіпертимн. Емотивніс. Лабільніс. | 2 | 2,3 | Вис. |
| 11 | П. В. | Пізнав./Ф | Дослідник | системний адміністратор зв'язку | Застряган. Гіпертимн. Педантичн. | 1 | 11 | Низ. |
| 12 | С. А. | Базова/Ф | Господар | науковий співробітник геофізик | Дистимн. | 2 | 8,3 | Сер. |
| 13 | Д. А. | Проф.- рез./Ф | Працєлюб | науковий співробітник біолог | Гіпертимн. Емотивніс. | 2 | 5,5 | Сер. |

Продовження таблиці 5.25

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|-------|------------|------------|----------------------------------|--|---|------|------|
| 14 | К. П. | Пізнав./Ф | Дослідник | науковий співробітник метеоролог | Демонстр. Гіпертимн. Лабільніс. | 1 | 3,5 | Сер. |
| 15 | Ж. Г. | Базова/С | Життєлюб | системний механік | Відсутні | 1 | 12 | Низ. |
| 16 | Л. О. | Базова/С | Життєлюб | кухар | Демонстр. Нестійкість | 1 | 11 | Низ. |
| 17 | Р. С. | Базова/Ф | Господар | науковий співробітник метеоролог | Збудливіс. Дистимн. | 2 | 11,3 | Низ. |
| 18 | О. А. | Базова/С | Життєлюб | механік | Відсутні | 2 | 6,8 | Сер. |
| 19 | Б. Є. | Базова/С | Життєлюб | науковий співробітник геофізик | Застряган. Демонстр. Гіпертимн. | 2 | 9,5 | Низ. |
| 20 | З. А. | Пізнав./Ф | Дослідник | науковий співробітник метеоролог | Емотивн. Дистимніс. Тривожніс. | 1 | 11 | Низ. |
| 21 | Б. Б. | Соціал./Ф | Майстер | науковий співробітник метеоролог | Застряган. Гіпертимн. | 1 | 5,5 | Сер. |
| 22 | Ш. Р. | Базова/С | Життєлюб | системний адміністратор зв'язку | Гіпертимн. | 1 | 11 | Низ. |
| 23 | Д. О. | Базова/С | Життєлюб | кухар | Гіпертимн. | 1 | 7 | Сер. |
| 24 | Ч. А. | Базова/С | Життєлюб | науковий співробітник біолог | Гіпертимн. | 1 | 10 | Низ. |
| 25 | М. О. | Соціал./С | Ентузіаст | лікар | Гіпертимн. | 1 | 9 | Низ. |
| 26 | Г. А. | Соціал./С | Ентузіаст | дизеліст-електрик | Застряган. Збудливіс. Демонстр. Гіпертимн. Педантичн. Емотивніс. | 2 | 3,5 | Вис. |
| 27 | П. Б. | Пізнав. /С | Мандрівник | кухар | Застряган. Гіпертимн. Лабільніс. | 2 | 6 | Сер. |
| 28 | М. В. | Соціал./Х | Лідер | системний механік | Застряган. Гіпертимн. | 1 | 9 | Сер. |
| 29 | К. О. | Пізнав. /С | Мандрівник | системний адміністратор зв'язку | Гіпертимн. | 1 | 10 | Низ. |

Продовження таблиці 5.25

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----------|---|--|--|---|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|---|
| підсумок | Проф.-рез 2 Пізнав. 10 Соціал.7 Базова 10; Х 3, С 16, Ф 9, М 1 | Життєлюб 8 Мандрівн. 4 Дослідник 4 Ентузіаст 3 Лідер 2 Майстер 2 Господар 2 Працелюб 1 Випроб. 1 Світоч 1 Соратник 1 | наук. співр. 16; допоміж. перс.13 | Гіпертим.18 Емотивн. 9 Застряган 10 Демонстр.7 Збудливіс.5 Лабільніс.6 Педантич.7 Дистимн. 2 Тривожн. 3 Нестійкіс. 3 Конформ. 1 | Сер. кіль- кість 2 | Сер. рей- тинг 7,5 | В. 7 С.10 Н.12 | |

У представників молодшої вікової групи наявні чотири види мотивації: професійно-результативна, пізнавальна, соціальна, базова (матеріальна). Провідними є два види мотивації: пізнавальна та базова (матеріальна), вони представлені у 34,5 % зимівників молодшого віку порівну. Найменше представлена професійно-результативна мотивація.

Найбільш представлений тип темпераменту, також, як і у середній групі досліджуваних зимівників, – сангвінічний (55,2 %).

Найбільш представлений психотип особистості – Життєлюб (сангвінік з провідною матеріальною мотивацією) – 27,6 %. Це єдиний психотип з провідною базовою (матеріальною) мотивацією, що переважає у зимівників в експедиційній діяльності, серед усіх вікових груп.

Стосовно соціальної структури учасників експедицій молодшої вікової групи: вона складається з 55,2 % наукових співробітників і 44,8 % допоміжного персоналу.

Проаналізувавши дані щодо наявності акцентованих рис членів молодшої вікової групи зимівників, встановлено, що у них значно переважає гіпертимна акцентуація, що характерно також для зимівників середнього віку, та й у цілому за нашою виборкою. Наявність гіпертимної акцентуації виявлено у 62,1 % досліджуваних із молодшої вікової групи, це найбільший відсоток з досліджуваних груп.

Середня кількість зимівель у представників молодшої вікової групи становить в середньому по дві на кожного члена групи. Це свідчення того, що зимівники молодшого покоління, незважаючи на свій молодий вік, практично встигають вже по 2 рази перезимувати на антарктичній станції. Таких, що зимували на станції «Академік Вернадський» два і більше разів, серед представників молодшої групи, у нашій вибірці – 48,3 % (на 1,6 % більше, ніж серед представників середньої групи).

Середній соціометричний рейтинг у представників молодшої вікової групи становить 7,5 бала, це на 1,1 бала нижче, ніж у представників середньої вікової групи, і означає, що за показником міжособистісних взаємин група зимівників молодого віку посідає найнижчу позицію. Це свідчить, що молодші зимівники лише на початковому рівні надбання необхідного досвіду щодо спілкування в умовах зимівлі у замкнутому колективі, лише вчаться заводити дружні, близькі стосунки з товаришами по експедиції.

З усіх представників молодшої вікової групи більшість зимівників (41,4 %) мають низький рівень адаптованості. Високий рівень адаптованості мають 24,1 % досліджуваних. Цей показник є найнижчим серед усіх досліджуваних груп.

У ході нашого 10-річного наукового експерименту ми дійшли висновку, що оптимальне співвідношення різних показників готовності до спільної життєдіяльності в екстремальних умовах відіграє вирішальну роль у розвитку міжособистісних стосунків в колективі та впливає на особисту адаптованість до умов життєдіяльності в Антарктиці.

У таблиці, що представлена нижче, ми демонструємо різницю між психолого-соціальними показниками представників старшої, середньої та молодшої груп зимівників – учасників однієї з українських антарктичних експедицій (Див. табл 5.26).

Таблиця 5.26

Порівняння показників готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах різних вікових груп серед учасників однієї УАЕ

| Вікові групи | Рівні адаптованості | | Типи темпераменту | Психотипи | Провідна мотивація |
|-----------------------------|---------------------|----------|--|--|--|
| | високий | середній | | | |
| Старша – 3 ос. (27,2 %) | 3 (100%) | - | флегматики – 2; сангвінік – 1 | Майстер – 1; Ентузіаст – 1; Працелюб – 1 | соціальна – 2; професійно-результативна – 1 |
| Середня – 4 ос. (36,4 %) | 2 (50 %) | 2 (50 %) | сангвініки – 2; флегматик – 1; холерик – 1 | Ентузіаст – 2; Працелюб – 1; Лідер – 1 | соціальна – 3; професійно-результативна – 1 |
| Молодша – 4 ос. (36,4 %) | 3 (75 %) | 1 (25 %) | сангвініки – 2 флегматики – 2; | Майстер – 1; Ентузіаст – 1; Дослідник – 1; Життєлюб – 1 | соціальна – 2; пізнавальна – 1; базова – 1 |

Проаналізувавши таблицю, робимо такі висновки. По-перше, розподіл зимівників за віковими групами приблизно однаковий – 3 особи старшого віку і по 4 особи середнього і молодшого віку. Це передбачає вдале поєднання більш досвідчених фахівців з менш досвідченими, але такими, що всім цікавляться.

По-друге, що стосується рівня адаптованості до життєдіяльності в умовах Антарктики, всі 100 % осіб старшої вікової групи мають високий рівень адаптованості, а представники середньої та молодшої вікових груп – високий та середній рівень. Цей факт свідчить про подібність проходження етапів адаптації до умов зимівлі, підтримку один одного, ефективність пристосування до психологічних особливостей членів колективу.

По-третє, стосовно психотипів особистостей зимівників, вони гармоніюють один з одним у сенсі провідних видів мотивації, а саме: у всіх вікових групах переважає соціальна мотивація. Це свідчить про бажання знаходити спільну мову з товаришами, працювати заради загальної соціально

значущої мети. Тим паче, що у представників старшої та середньої груп спільним є поєднання двох мотивацій – соціальної і професійно-результативної, що означає не тільки бажання працювати заради спільної мети, а ще й досягати високого рівня особистого професійного результату.

По-четверте, у цій команді зимівників спостерігається вдале поєднання осіб з різними типами темпераментів: по 5 осіб з переважаючим сангвінічним і флегматичним темпераментом і одна особа – з холеричним. Таке поєднання забезпечує емоційну стабільність колективу, дружелюбність, виваженість у прийнятті спільних рішень, а також достатній рівень енергійності, оптимізму, активності.

Стосовно показників тривожності можна відзначити, що на початку експедиції вона була вищою в середньому по групі, ніж протягом експедиції. Про вдале проходження реадaptaції свідчить той факт, що п'ятеро досліджуваних вдруге стали членами наступних експедицій.

5.4. Вплив начальника експедиції на ефективність адаптації його підлеглих до екстремальних умов Антарктики

Наші дослідження довели також, що психотип особистості та вік начальника експедиції як керівника ізольованої групи відіграють певну роль в запобіганні та подоланні внутрішньогрупових конфліктів, а також більшою чи меншою мірою сприяють адаптації зимівників своєї команди до екстремальних умов життєдіяльності.

Так, за даними наших спостережень, моніторингу міжособистісних стосунків у колективі протягом зимівель, бесід як з керівниками колективу, так і з членами УАЕ, ми з'ясували, що начальники експедицій, особливо досвідчені, та такі, що належать до старшої вікової групи, при наявності внутрішньогрупових або міжособистісних конфліктів виступають в ролі посередника у вирішенні конфлікту. «Base commander», як правило, користується у підлеглих беззаперечним авторитетом і повагою, крім того,

ще з часів британського володіння станцією, на ній закріпився принцип єдиноначальності, і керівник маленького антарктичного колективу українських зимівників його дотримується. Тому конфлікти, які, звичайно, виникали під час тривалого спілкування осіб у практично замкнутому просторі, розв'язувались швидко, без негативних наслідків для колективу в цілому та, як правило, без моральної шкоди для представників конфліктуючих сторін.

Продемонструємо далі, яким чином змінювались показники адаптованості у членів експедицій, що їх очолювали різні за віковими групами та психотипами особи – начальники команд зимівників. Для фіксування різниці в адаптаційних процесах членів експедицій ми користувались матеріалами попередньо отриманих даних методик, застосованих для дослідження акцентуацій особистості (Див. розд. 4.3.). Ми обрали такі акцентуовані риси, які, на нашу думку, є показовими у плані розвитку адаптаційних процесів.

Дані зрізів відрізняються один від одного терміном у пів року: перший зріз було зафіксовано напередодні експедицій, і він відображає особливості акцентуацій характеру (якщо вони є), а другий зріз свідчить про збільшення або зменшення проявів акцентуацій у зимівника і, таким чином, відображає особливості адаптаційних процесів. Якщо в цілому по групі показники зменшуються, це свідчить про ефективність процесів адаптації, якщо, навпаки, збільшуються – про утруднення адаптації. Період у пів року після початку експедиції є, за нашими спостереженнями, найбільш показовим для дослідження адаптивних процесів у зимівлі. Пояснення цьому ми давали вище (Див. розд. 5.3.).

Представляємо дані досліджень акцентуацій характеру як показників адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в різних УАЕ. Вважаємо, що особа начальника експедиції (а саме, психотип його особистості та належність до вікової групи) певною мірою впливає на адаптивні процеси, що відбуваються у його підлеглих. З метою дотримання правил проведення

психологічного дослідження ми не вказуємо у нашій роботі, в яких саме УАЕ було отримано ті чи інші дані.

Разом з наданням таблиць і рисунків щодо показників у цілому по групі, надаємо коротку психологічну характеристику начальнику кожної з десяти експедицій. Висновки щодо характеристики базуються на аналізі застосованих методик, а також за результатами бесід з досліджуваними, членами експедиції, особистих спостережень.

Демонструємо таблицю з показниками першої з тих УАЕ, в яких ми проводили дослідження (Див. табл. 5.27 та рис. 5.8).

Таблиця 5.27

Динаміка показників адаптованості у першій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Мандрівник)

| Досліджувані | Застрягання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 2 | 2 | 0 | 4 | 3 | 3 | 12 | 6 | 6 | 4 |
| 2 | 10 | 8 | 10 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 3 | 8 | 10 | 16 | 16 | 9 | 0 | 6 | 6 | 9 | 3 |
| 4 | 16 | 14 | 10 | 8 | 3 | 3 | 6 | 9 | 9 | 3 |
| 5 | 8 | 12 | 10 | 10 | 3 | 3 | 9 | 6 | 9 | 9 |
| 6 | 6 | 14 | 6 | 12 | 6 | 9 | 9 | 12 | 6 | 9 |
| 7 | 8 | 10 | 8 | 12 | 3 | 9 | 6 | 9 | 3 | 9 |
| 8 | 18 | 16 | 14 | 12 | 9 | 9 | 15 | 12 | 9 | 9 |
| 9 | 8 | 14 | 14 | 12 | 9 | 9 | 6 | 15 | 6 | 12 |
| 10 | 8 | 14 | 6 | 10 | 0 | 0 | 9 | 9 | 6 | 15 |
| 11 | 8 | 10 | 8 | 8 | 3 | 3 | 9 | 9 | 12 | 18 |
| Сер. бал | 9,09 | 11,27 | 9,27 | 10,00 | 4,91 | 5,18 | 8,73 | 9,27 | 7,91 | 9,36 |
| Різниця | 24,2% | | 7,8% | | 5,5% | | 6,2% | | 18,3% | |

Як бачимо, показники за всіма обраними нами типами акцентуацій характеру, які ми вважали такими, що заважають ефективній адаптації зимівників до несприятливих умов життєдіяльності в Антарктиці

(застрягання, педантизм, тривожність, дистимність, збудливість) на другому зрізі дослідження, тобто через пів року після початку експедиції, стали вищими у цілому на 13 % (підвищився середній бал показників за всіма акцентуаціями з 7,98 бала на 9,02 бала).

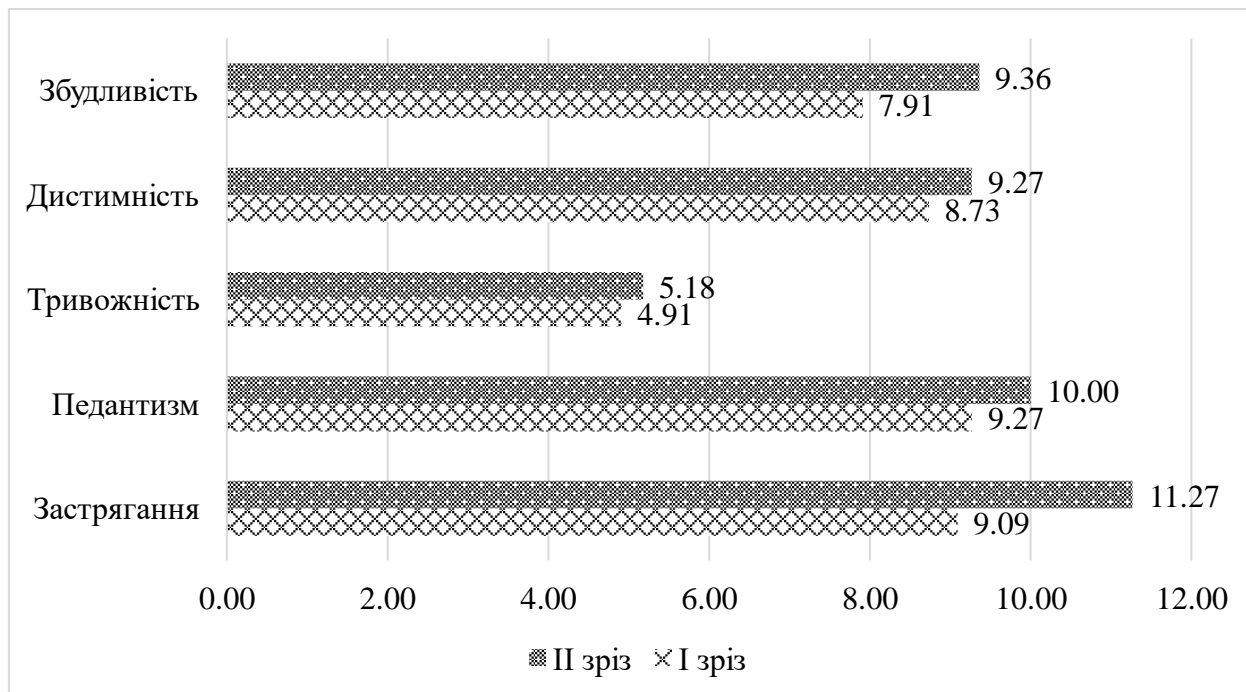


Рис. 5.8. Динаміка показників адаптованості у першій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Мандрівник)

Начальник експедиції належить до середньої вікової групи, його психотип – Мандрівник, це сангвінік з переважальною пізнавальною акцентуацією. За основним видом професійної діяльності він військовослужбовець, старший офіцер, має такі риси характеру, як відповідальність, дисциплінованість, амбітність. Має гіпертимну акцентуацію характеру та тенденцію до прояву педантизму: як гіпертим, відрізняється самостійністю, товариськістю, підвищеним позитивним фоном настрою, високим життєвим тонусом; схильність до педантизму проявляється у пунктуальності, жорсткому дотриманні плану дій, акуратності, серйозній реакції на порушення порядку, що може призвести до конфліктів в умовах замкнутого колективу. Має нормальну самооцінку, деяку демонстративність поведінки, бажання лідерувати, зацікавленість в оцінці іншими себе та своїх дій. Стиль спілкування більшою мірою –

авторитарний, у виході з конфліктів надає перевагу суперництву. Соціометричний рейтинг нижче середнього – 7 (найвищий показник рейтингу у групі – 1), мав невисокий рівень поваги в очолюваному ним колективі зимівників.

Зауважуємо, що загальні висновки щодо впливу особи начальника Українських антарктичних експедицій на адаптивні процеси у підлеглих йому членів експедицій будемо робити після аналізу всіх груп досліджуваних.

Продемонструємо таблицю з показниками другої групи нашого дослідження (Див. табл. 5.28 та рис. 5.9).

Таблиця 5.28

Динаміка показників адаптованості у другій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

| Досліджувані | Застрягання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 14 | 12 | 12 | 8 | 3 | 0 | 15 | 15 | 9 | 9 |
| 2 | 10 | 10 | 4 | 4 | 9 | 15 | 9 | 12 | 12 | 9 |
| 3 | 14 | 12 | 12 | 8 | 0 | 0 | 15 | 15 | 6 | 3 |
| 4 | 10 | 14 | 6 | 8 | 9 | 6 | 12 | 9 | 9 | 6 |
| 5 | 14 | 10 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 3 | 3 |
| 6 | 14 | 16 | 10 | 12 | 8 | 0 | 11 | 12 | 8 | 6 |
| 7 | 18 | 8 | 8 | 10 | 6 | 3 | 12 | 9 | 3 | 0 |
| 8 | 16 | 16 | 4 | 10 | 3 | 3 | 9 | 12 | 6 | 12 |
| 9 | 18 | 16 | 10 | 8 | 6 | 9 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 10 | 12 | 14 | 14 | 20 | 18 | 1 | 12 | 15 | 9 | 15 |
| 11 | 14 | 14 | 12 | 6 | 9 | 0 | 21 | 12 | 18 | 3 |
| Сер. бал | 14,00 | 12,91 | 9,45 | 9,09 | 7,00 | 3,91 | 12,45 | 12,55 | 8,91 | 7,36 |
| Різниця | -7,8% | | -3,8% | | -44,0% | | 8,0% | | -17,4% | |

Проаналізувавши дані групи № 2, робимо наступні висновки: показники за такими проявами акцентуацій, як застрягання, педантизм,

тривожність і збудливість знизилися у середньому на 18,25 %, лише показники дистимності підвищилися на 8,0 % відсотків. У цілому в групі показники адаптивності стали кращими на 11,6 % («негативні» показники зменшилися з 10,36 бала до 9,16 бала).

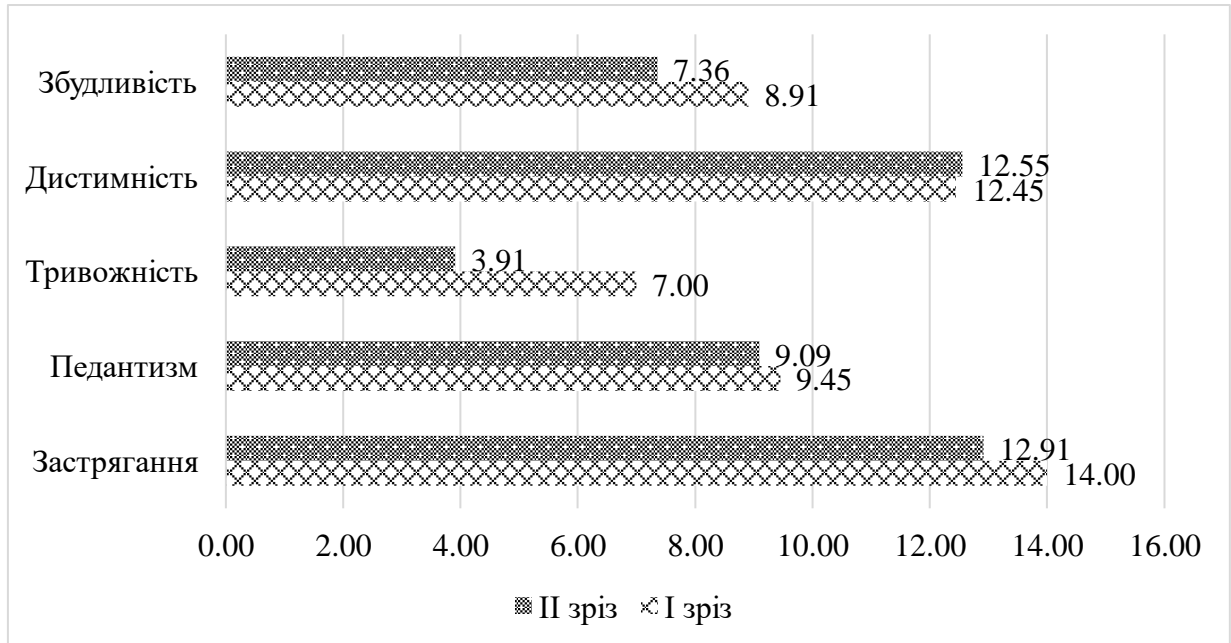


Рис. 5.9. Динаміка показників адаптованості у другій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

Очоловав цю експедицію начальник, що належить до старшої вікової групи, його психотип – Майстер, це флегматик з провідною соціальною мотивацією: має сильну врівноважену НС, активний, хоча і дещо повільний у прийнятті рішень, соціально налаштований. За характером – відповідальний, серйозний, дисциплінований, працьовитий, хороший професіонал, володіє яскраво вираженими лідерськими якостями. Має прояви гіпертимної і емотивної акцентуацій – підвищений життєвий тонус, бадьорість, енергійність, співчутливість до проблем інших. Має адекватну самооцінку вище середнього рівня. Основний спосіб виходу з конфліктних ситуацій – компроміс, соціометричний рейтинг найвищий у групі – 1. Має великий досвід роботи з людьми в екстремальних умовах, користується заслуженою повагою у колективі.

Покажемо дані з динамікою показників адаптованості в 3-й групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.29 та рис. 5.10).

Таблиця 5.29

Динаміка показників адаптованості у третій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Ентузіаст)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 18 | 18 | 16 | 22 | 8 | 6 | 6 | 9 | 18 | 18 |
| 2 | 2 | 2 | 0 | 4 | 4 | 3 | 12 | 6 | 6 | 3 |
| 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 3 | 3 | 6 |
| 4 | 12 | 10 | 8 | 14 | 5 | 9 | 6 | 6 | 10 | 6 |
| 5 | 16 | 10 | 14 | 16 | 6 | 0 | 12 | 3 | 12 | 6 |
| 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 3 | 3 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| 7 | 12 | 14 | 10 | 12 | 5 | 9 | 15 | 12 | 13 | 9 |
| 8 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 9 | 5 | 9 | 5 | 3 |
| 9 | 10 | 8 | 10 | 10 | 5 | 3 | 5 | 9 | 10 | 12 |
| 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 15 | 7 | 9 | 8 | 6 |
| 11 | 14 | 14 | 16 | 14 | 15 | 15 | 8 | 6 | 10 | 12 |
| 12 | 8 | 6 | 10 | 14 | 12 | 9 | 10 | 9 | 15 | 12 |
| Сер. бал | 10,50 | 10,17 | 9,75 | 11,50 | 7,67 | 7,50 | 8,83 | 7,75 | 10,42 | 8,75 |
| Різниця | -3,14% | | 15,2% | | -2,2% | | -12,2% | | -16,02% | |

Як бачимо, у цій групі досліджуваних, де начальник УАЕ належить до середньої вікової групи, а за психотипом – до сангвініка з провідною соціальною мотивацією, показники 4-х «негативних» типів акцентуацій стали меншими (застрягання, тривожність, дистимність, збудливість), лише середній показник за шкалою педантизм збільшився на 15,2 %. У цілому середній показник за тими акцентуаціями, які заважають ефективності адаптованості, знизився на 3,2 % (з 9,43 бала на 9,13 бала).

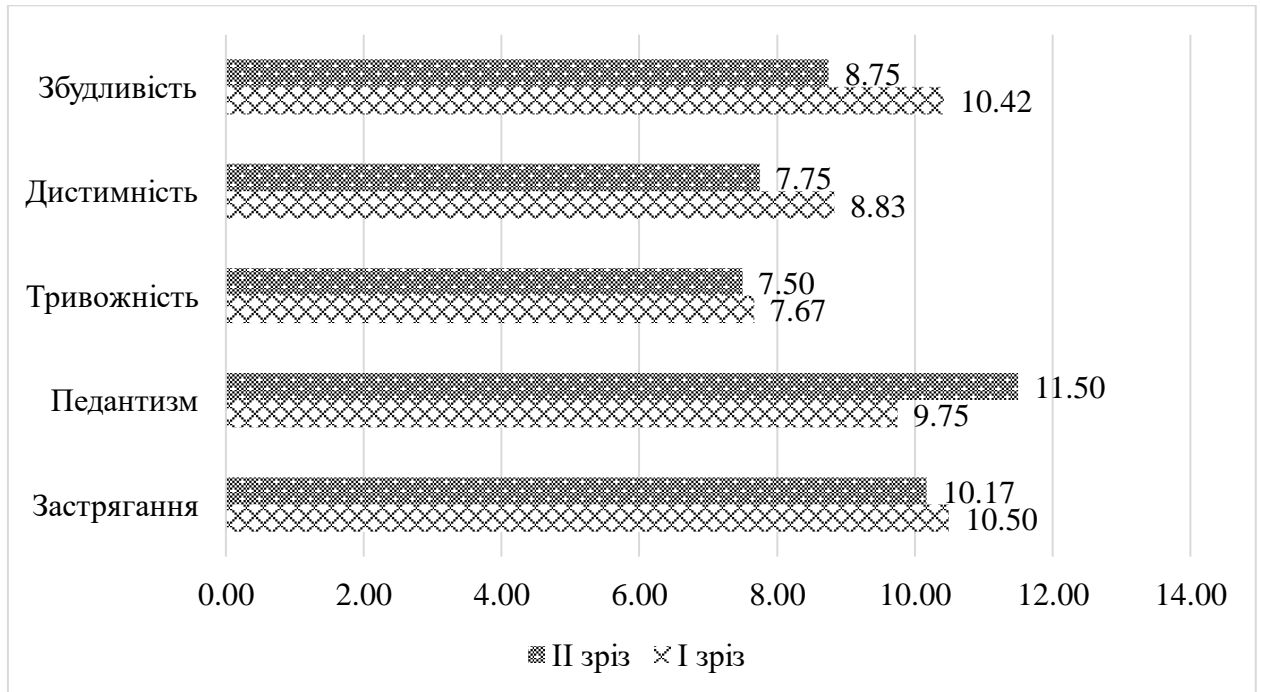


Рис. 5.10. Динаміка показників адаптованості у третій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Ентузіаст)

Начальник 3-ої досліджуваної групи характеризується яскраво вираженими рисами сангвінічного темпераменту: жвавістю, веселістю, завзятістю, лідерськими якостями. Провідна соціальна мотивація проявляється у бажанні активно комунікувати з членами експедиції, бути в курсі їхніх справ, допомагати їм, брати на себе відповідальність у вирішенні загальних проблем. Характер проявляється у таких рисах, як оптимізм, впевненість у собі, працелюбність, допитливість. Має риси гіпертимної акцентуації – активність, бадьорість, позитивний настрій, динамічність. Володіє низьким рівнем тривожності, стійкий до стресів, має розвинуту увагу і швидкий темп мислення. Рівень самооцінки – вище за середній, соціометричний рейтинг – 4, основний вихід із конфліктних ситуацій – співпраця. В колективі користується повагою, очолює різноманітні громадські заходи (збори, зустрічі, вечірки) у період важких в емоційному плані місяців зимівлі.

Далі представляємо динаміку показників адаптованості в четвертій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.30 та рис. 5.11).

Таблиця 5.30

Динаміка показників адаптованості у четвертій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Мандрівник)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 18 | 20 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 15 | 12 |
| 2 | 12 | 12 | 6 | 6 | 3 | 3 | 9 | 12 | 3 | 3 |
| 3 | 10 | 12 | 6 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 4 | 14 | 16 | 14 | 16 | 0 | 0 | 15 | 15 | 12 | 9 |
| 5 | 10 | 10 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 6 | 8 | 10 | 2 | 4 | 0 | 3 | 9 | 12 | 3 | 3 |
| 7 | 14 | 12 | 4 | 8 | 3 | 3 | 9 | 12 | 9 | 12 |
| 8 | 12 | 12 | 20 | 20 | 0 | 3 | 9 | 12 | 9 | 12 |
| 9 | 12 | 12 | 8 | 10 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 10 | 8 | 10 | 6 | 10 | 0 | 0 | 9 | 6 | 6 | 6 |
| 11 | 14 | 16 | 4 | 6 | 0 | 0 | 18 | 18 | 6 | 6 |
| Сер. бал | 12,00 | 12,91 | 8,00 | 9,27 | 2,18 | 2,45 | 9,00 | 10,09 | 6,55 | 7,36 |
| Різниця | 7,6% | | 15,8% | | 12,4% | | 12,1% | | 12,4% | |

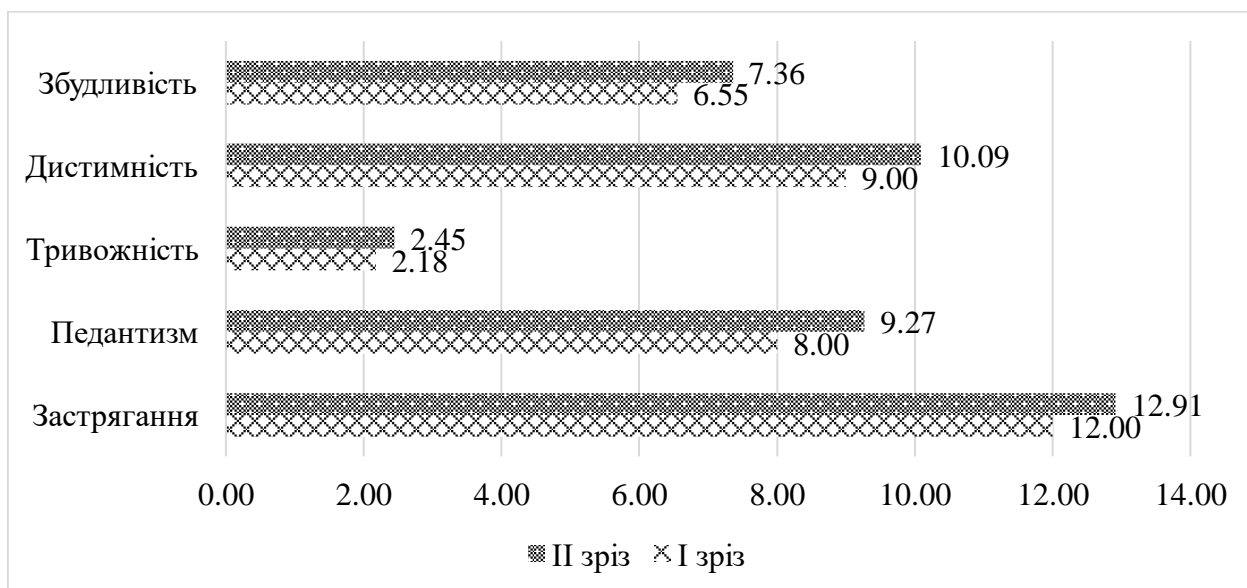


Рис. 5.11. Динаміка показників адаптованості у четвертій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Мандрівник)

Як бачимо, показники за всіма акцентуаціями, що свідчать про недостатню ефективність адаптаційних процесів, збільшились, у середньому на 11,5 % (з 7,54 бала на 8,41 бала).

Начальник експедиції належить до старшої вікової групи, психотип Мандрівник – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією: жвавий, рухливий, доброзичливий, контактний, веселий. Нервово-психічна стійкість хороша, самопочуття добре, активність висока, настрої позитивний. Переважає мотивація на працю, свободу, владу. Йому притаманні такі риси характеру: працелюбність, організованість, допитливість. Акцентуацій характеру не виявлено. Самооцінка завищена. За результатами соціометрії посідає 4-те місце. Основний тип виходу з конфліктних ситуацій – співпраця. На наш погляд, недостатньо проявляються лідерські якості і вимога до підлеглих дотримання дисципліни.

Наступна таблиця демонструє динаміку показників адаптованості у п'ятій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.31 та рис. 5.12).

У п'ятій групі досліджуваних показники таких акцентуацій, як застрягання та педантизм незначною мірою збільшилися, а показники тривожності, дистимності та збудливості зменшилися. У цілому середній показник за проявами всіх «негативних» акцентуацій зменшився на 4,1 % (середній бал знизився з 7,48 бала до 7,17 бала).

Зауважуємо, що начальник експедиції належить до старшої вікової групи, за психотипом – Майстер, тобто флегматик з провідною соціальною мотивацією: виважений, розсудливий, хоче мати гідне місце у товаристві. Вміє і може працювати самостійно, доброзичливо ставиться до оточуючих, може бути наставником для молодих членів колективу. Має прояви гіпертимної та конформної акцентуацій характеру, що проявляється в підвищеному рівні настрою, оптимізмі, небажанні «з'ясовувати стосунки», умінні згладжувати конфлікти. Самооцінка середнього рівня, адекватна, переважає аналітичний тип мислення. Уява розвинена середньо. Соціометричний рейтинг – 4 (вище середнього), основний вихід з конфлікту – компроміс.

Таблиця 5.31

Динаміка показників адаптованості у п'ятій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

| Дослід жувані | Застрягання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зр. | I зріз | II зр. |
| 1 | 4 | 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 2 | 11 | 12 | 8 | 0 | 3 | 0 | 9 | 12 | 10 | 9 |
| 3 | 5 | 6 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 4 | 11 | 9 |
| 4 | 9 | 9 | 6 | 8 | 9 | 3 | 9 | 3 | 14 | 10 |
| 5 | 9 | 9 | 6 | 7 | 5 | 6 | 3 | 9 | 6 | 7 |
| 6 | 6 | 9 | 4 | 7 | 7 | 8 | 10 | 8 | 9 | 9 |
| 7 | 12 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 8 | 14 | 11 | 12 | 11 | 8 | 11 | 12 | 10 | 18 | 9 |
| 9 | 6 | 5 | 3 | 6 | 4 | 4 | 8 | 3 | 11 | 6 |
| 10 | 10 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 11 | 10 | 14 | 14 |
| 11 | 7 | 8 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 1 |
| 12 | 7 | 10 | 8 | 9 | 8 | 13 | 6 | 14 | 6 | 9 |
| Сер. Бал | 8,33 | 8,67 | 6,50 | 6,58 | 5,92 | 5,83 | 7,50 | 7,25 | 9,17 | 7,50 |
| Різ-ця | 4,1% | | 1,2% | | -1,5% | | -3,3% | | -18,2% | |

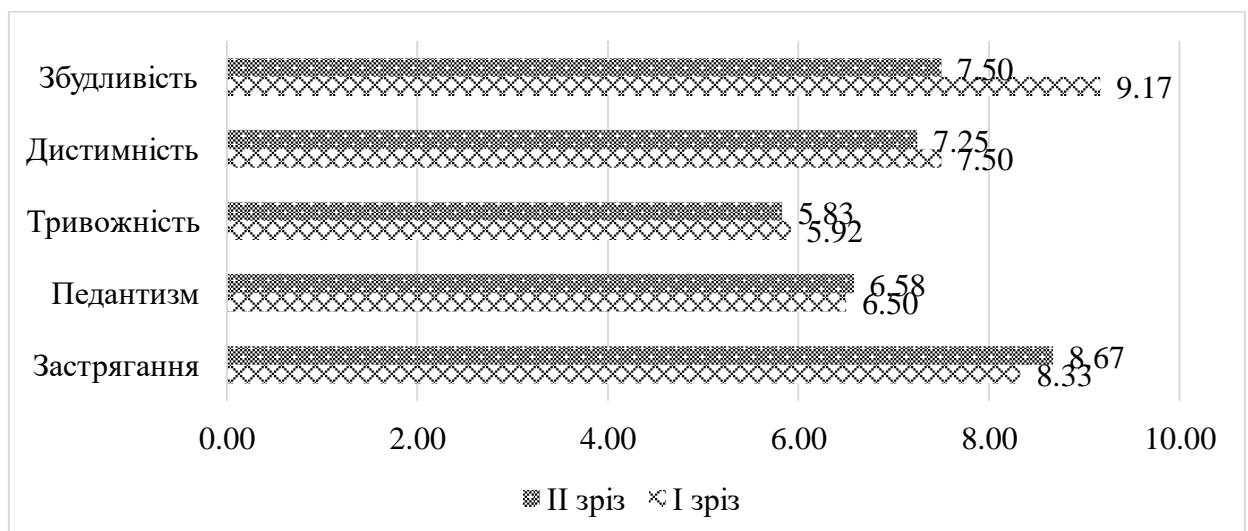


Рис. 5.12. Динаміка показників адаптованості у п'ятій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

Демонструємо динаміку показників адаптованості в шостій групі досліджуваних зимівників. Її також, як і в попередній експедиції, очолював начальник зі старшої вікової категорії, і його психотип також належить до психотипу Майстер (Див. табл. 5.32 та рис. 5.13).

Таблиця 5.32

Динаміка показників адаптованості у шостій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 18 | 2 | 4 | 14 | 5 | 18 | 12 | 3 | 9 | 9 |
| 2 | 10 | 10 | 10 | 12 | 6 | 6 | 6 | 0 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 8 | 2 | 16 | 3 | 9 | 3 | 15 | 6 | 6 |
| 4 | 12 | 8 | 16 | 6 | 3 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 |
| 5 | 14 | 6 | 10 | 2 | 6 | 12 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 6 | 10 | 4 | 16 | 10 | 9 | 6 | 18 | 6 | 6 | 3 |
| 7 | 4 | 6 | 10 | 8 | 15 | 21 | 15 | 3 | 6 | 6 |
| 8 | 10 | 12 | 10 | 10 | 6 | 9 | 9 | 18 | 9 | 12 |
| 9 | 14 | 4 | 12 | 0 | 9 | 3 | 12 | 6 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 6 | 16 | 2 | 9 | 9 | 12 | 9 | 18 | 9 |
| 11 | 14 | 8 | 10 | 8 | 3 | 3 | 12 | 3 | 9 | 12 |
| 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 12 | 12 | 12 | 3 | 0 |
| Сер. Бал | 11,00 | 7,00 | 10,50 | 8,17 | 6,67 | 10,00 | 10,50 | 7,50 | 8,0 | 8,0 |
| Різниця | -36,0% | | -22,2% | | 49,9% | | -28,6% | | 0% | |

Як бачимо, показники таких акцентуацій, як застрагання, педантизм та дистимність зменшились, що сприяє ефективності адаптаційних процесів, показник за акцентуацією збудливість залишився незмінним, і лише показник за акцентуацією тривожність збільшився. Показники за всіма акцентуаціями в цілому знизились на 12,9 % (середній бал за всіма показниками знизився з 9,33 бала на 8,13 бала).

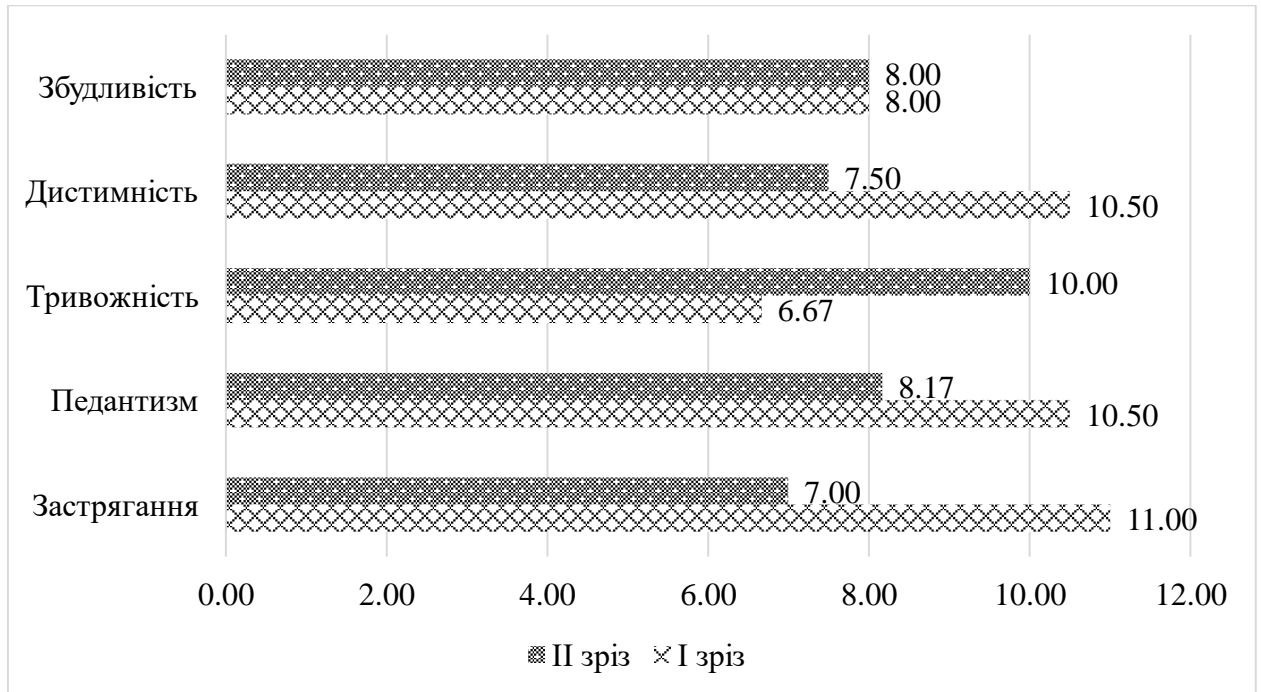


Рис. 5.13. Динаміка показників адаптованості у шостій групі досліджуваних зимівників (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Майстер)

Що стосується особистості начальника шостої досліджуваної групи, можна константувати: розсудливий, витривалий, з великим досвідом роботи з людьми, доброзичливий, але й достатньо суворий у ставленні до підлеглих. За мотивацією переважає соціальний вид, цікавиться питаннями екології, навколишнього середовища. За рисами характеру: працьовитий, добросовісний, чесний, щирий, відповідальний, хороший товариш. Має власний погляд на соціальні питання, вміє обстоювати свою точку зору, справляє враження мудрої, глибокої людини. За методиками з акцентуації виявлено гіпертимність і емотивність (вміння поставити себе на місце іншої людини, яскраве співчуття). Стійкий до дії стресових ситуацій, має середній рівень самооцінки, соціометричний рейтинг – 1 (найвищий). Користується великою повагою колег, має на них позитивний вплив у період складних робіт в несприятливих метеоумовах. Найкращим виходом з конфліктних ситуацій вважає компроміс.

У наступній таблиці продемонструємо динаміку показників процесів

адаптації у зимівників сьомої групи, що досліджувалась (Див. табл. 5.33 та рис. 5.14).

Таблиця 5.33

Динаміка показників адаптованості у сьомій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Мандрівник)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 14 | 14 | 4 | 8 | 3 | 2 | 3 | 12 | 6 | 9 |
| 2 | 12 | 12 | 10 | 14 | 9 | 8 | 6 | 8 | 12 | 8 |
| 3 | 10 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 10 |
| 4 | 10 | 14 | 4 | 8 | 9 | 12 | 3 | 6 | 12 | 12 |
| 5 | 12 | 12 | 14 | 8 | 9 | 18 | 2 | 10 | 9 | 9 |
| 6 | 12 | 14 | 16 | 14 | 6 | 12 | 6 | 10 | 6 | 12 |
| 7 | 10 | 12 | 4 | 8 | 9 | 9 | 6 | 6 | 9 | 3 |
| 8 | 12 | 15 | 6 | 9 | 6 | 10 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 9 | 4 | 4 | 4 | 12 | 0 | 4 | 6 | 8 | 3 | 6 |
| 10 | 12 | 20 | 10 | 15 | 6 | 8 | 3 | 8 | 3 | 8 |
| 11 | 18 | 16 | 6 | 8 | 12 | 12 | 3 | 0 | 18 | 15 |
| 12 | 14 | 8 | 12 | 14 | 9 | 12 | 9 | 12 | 9 | 3 |
| Сер. Бал | 11,67 | 12,42 | 8,17 | 10,50 | 7,0 | 9,42 | 5,42 | 8,17 | 8,75 | 8,92 |
| Різниця | 6,4% | | 28,5% | | 34,6% | | 50,7% | | 1,9% | |

У сьомій групі досліджуваних зимівників показники всіх акцентуацій, які ми вважаємо такими, що не сприяють ефективній адаптації, збільшилися. Середній бал за всіма показниками збільшився з 8,20 бала на 9,89 бала, тобто на 20,6 % від показників першого зрізу.

Начальник цієї експедиції – представник старшої вікової групи і належить до психотипу Мандрівник (сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією).

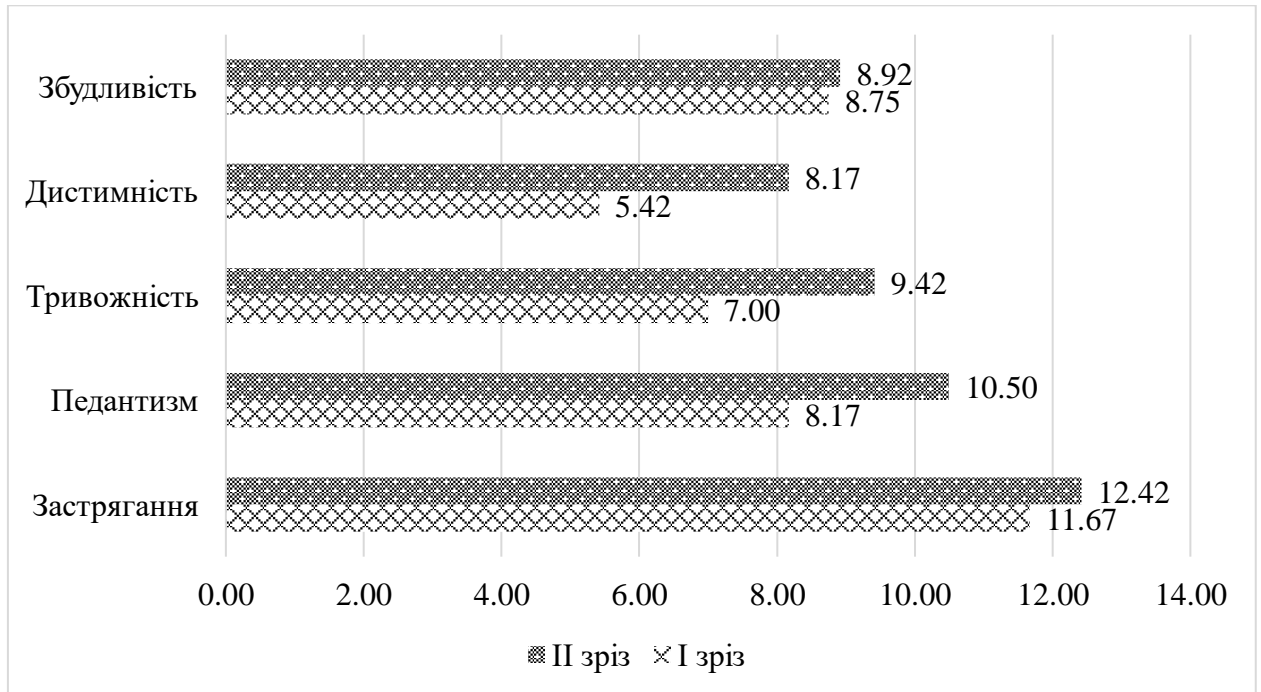


Рис. 5.14. Динаміка показників адаптованості у сьомій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Мандрівник)

Сангвінічний темперамент і пізнавальна мотивація особистості начальника сьомої групи проявляється у веселій вдачі, гарному настрої, цікавості до оточуючого світу. Рисами характеру є: працелюбність, організованість, бажання пізнавати нове, прагнення мандрувати, дружелюбність, деяка поверхневність поглядів і стосунків. Прояви акцентуацій характеру відсутні. Рівень тривожності низький, стійкість до стресових впливів хороша. Основний стиль мислення – прагматичний, рівень розвитку уяви високий. За стилем виходу з конфліктів переважає пристосування, самооцінка завищена, соціометричний рейтинг – 7 (нижче середнього). Це означає, що у колективі зимівників експедиції начальник не користувався належним авторитетом, що, можливо, мало свої негативні наслідки стосовно процесів адаптованості у членів УАЕ.

Наступною демонструємо таблицю показників адаптованості у восьмій групі (Див. табл. 5.34 та рис. 5.15). У цій УАЕ начальник станції належить до старшої вікової групи, за психотипом – Працелюб. За нашою класифікацією, це флегматик з переважаючою професійно-результативною мотивацією.

Таблиця 5.34

Динаміка показників адаптованості у восьмій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Працелюб)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудженість | |
|-----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 14 | 10 | 16 | 8 | 15 | 6 | 6 | 6 | 9 | 0 |
| 2 | 6 | 6 | 2 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 3 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 |
| 4 | 14 | 10 | 10 | 4 | 6 | 3 | 3 | 0 | 12 | 9 |
| 5 | 16 | 10 | 12 | 6 | 6 | 3 | 6 | 9 | 6 | 3 |
| 6 | 16 | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 6 |
| 7 | 14 | 14 | 6 | 6 | 6 | 0 | 3 | 0 | 12 | 9 |
| 8 | 14 | 16 | 10 | 10 | 9 | 3 | 9 | 9 | 18 | 3 |
| 9 | 12 | 12 | 10 | 6 | 12 | 0 | 9 | 3 | 3 | 0 |
| 10 | 10 | 10 | 14 | 6 | 9 | 6 | 3 | 12 | 0 | 6 |
| 11 | 6 | 16 | 6 | 4 | 15 | 6 | 6 | 9 | 12 | 9 |
| 12 | 14 | 12 | 12 | 2 | 3 | 0 | 18 | 6 | 9 | 9 |
| Сер. Бал | 12,0 | 11,17 | 9,33 | 5,67 | 7,75 | 3,25 | 6,50 | 5,75 | 8,50 | 5,50 |
| Різниця | 6,9% | | 39,2% | | 58,1% | | 11,5% | | 35,3% | |

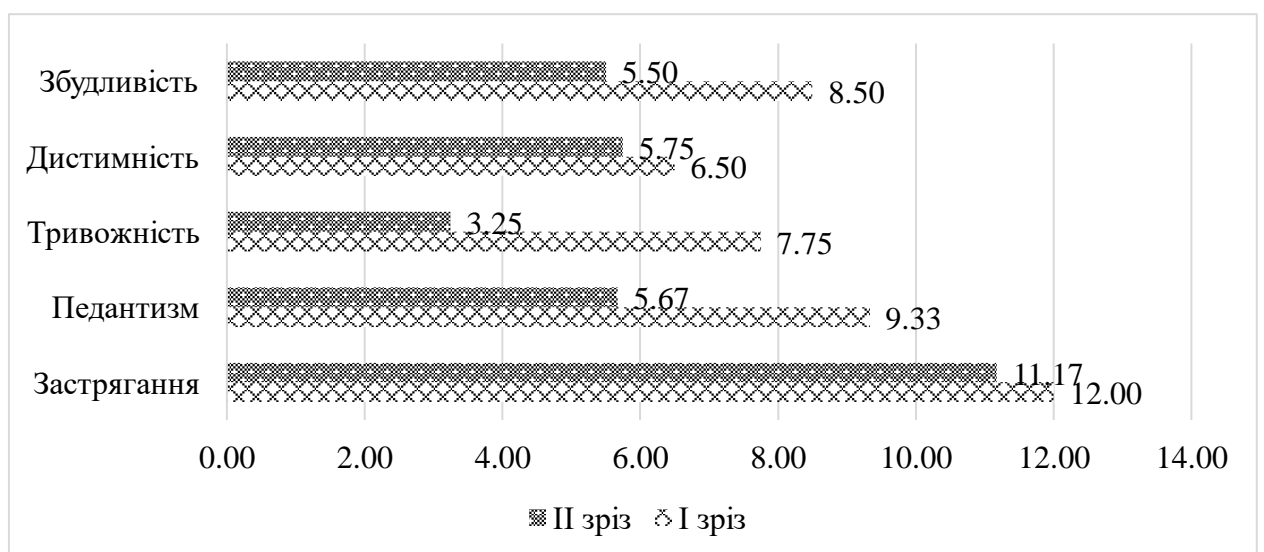


Рис. 5.15. Динаміка показників адаптованості у восьмій групі (начальник УАЕ старшої вікової групи, психотип Працелюб)

Проаналізувавши дані таблиці, спостерігаємо: показники за всіма шкалами акцентуацій, що ми досліджували, стали меншими (за деякими навіть значною мірою, наприклад, педантизм, тривожність, збудливість), тобто під час експедиції у цій групі зимівників процеси адаптації ефективно розвивалися, забезпечуючи психологічну стабільність у колективі. Про це ми знаємо також із бесід та індивідуального спілкування з зимівниками цієї УАЕ. У цілому середній показник за всіма шкалами дослідження знизився з 8,82 бала до 6,27 бала, тобто на 28,9 %.

Начальника цієї експедиції більшість зимівників, з якими особисто знайомий автор дослідження, вважають одним з найкращих за усі роки нашого дослідження. За проявами темпераменту – розсудливий, виважений, має показники сильної НС, стійкий до несприятливих умов життєдіяльності. Основний вид мотивації передбачає прагнення працювати з користю для суспільства в цілому і колективу експедиції зокрема. За рисами характеру – позитивний, доброзичливий, дружелюбний, працьовитий, щирий, відповідальний, справедливий, з почуттям гумору. Інтелектуально розвинутий, інтелігентний. Основний тип виходу з конфліктних ситуацій – співпраця. Має адекватну нормальну самооцінку. Соціометричний рейтинг – 1 (найвищий), користується справедливо заслужив повагу і авторитет у підлеглих.

Далі представляємо дані дослідження процесів адаптації в динаміці у зимівників дев'ятої групи зимівників (Див. табл. 5.35 та рис. 5.16).

У дев'ятій групі досліджуваних зимівників показники таких акцентуацій, як застрягання та педантизм майже не змінилися, показники за шкалою тривожність знизилися практично удвічі (з 8,18 бала до 4,63 бала), а показники за шкалами дистимність та збудливість певною мірою збільшилися. У цілому середній бал за всіма шкалами дослідження підвищився на 6,0 % (з 8,22 бала на 8,71 бала). Проаналізуємо особливості особистості начальника цієї УАЕ.

Таблиця 5.35

Динаміка показників адаптованості у дев'ятій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Світоч)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудливість | |
|-----------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 10 | 14 | 10 | 14 | 0 | 0 | 6 | 12 | 6 | 12 |
| 2 | 12 | 14 | 4 | 12 | 6 | 3 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | 14 | 16 | 8 | 8 | 3 | 0 | 9 | 12 | 3 | 3 |
| 4 | 14 | 14 | 8 | 8 | 9 | 12 | 9 | 3 | 6 | 6 |
| 5 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 | 6 | 15 | 12 | 9 | 9 |
| 6 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 |
| 7 | 14 | 14 | 2 | 6 | 21 | 3 | 9 | 12 | 12 | 12 |
| 8 | 12 | 14 | 10 | 4 | 9 | 6 | 0 | 9 | 3 | 9 |
| 9 | 10 | 14 | 12 | 10 | 15 | 9 | 0 | 15 | 6 | 12 |
| 10 | 10 | 10 | 0 | 2 | 3 | 0 | 0 | 6 | 3 | 3 |
| 11 | 12 | 8 | 6 | 6 | 6 | 9 | 3 | 12 | 9 | 12 |
| Сер. Бал | 12,18 | 12,91 | 7,64 | 8,0 | 8,18 | 4,63 | 6,82 | 9,55 | 6,27 | 8,45 |
| Різниця | 5,9% | | 4,7% | | -43,4% | | 40,0% | | 34,8% | |

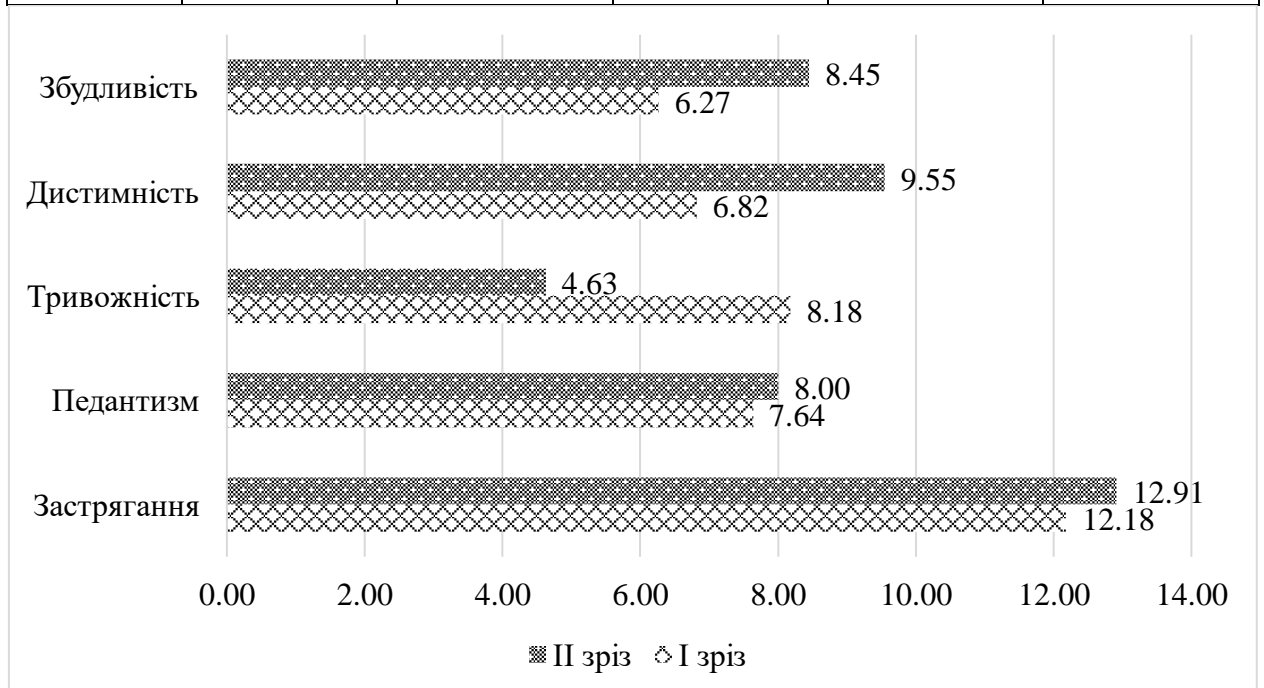


Рис. 5.16. Динаміка показників адаптованості у дев'ятій групі (начальник УАЕ середньої вікової групи, психотип Світоч)

Начальник цієї УАЕ належить до осіб середньої вікової групи, за психотипом – Світоч (за нашою класифікацією), це сангвінік з переважаючою професійно-результативною мотивацією. Сангвінічний темперамент та професійно-результативна мотивація надають особі керівника таких рис, як наполегливість у досягненні мети, активність, енергійність, бажання приносити користь суспільству. За характером – відповідальний, сміливий, справедливий, достатньо суворий щодо дотримання дисципліни серед підлеглих, спортивний, прогресивний, харизматичний. За результатами проведених досліджень виявлено гіпертимну і емотивну акцентуації характеру, що проявляється у жвавості, активності, підвищеній енергійності, а також у емпатійності, співчутливості. Має високорозвинуті інтелект і уяву, стиль мислення – комбінований, самооцінка адекватна, нормальна, основний стиль виходу з конфлікту – співпраця. Соціометричний рейтинг – 1 (найвищий), має хороші організаційні здібності. Як ми дізналися в бесідах з іншими зимівниками, цей начальник, незважаючи на свій досить молодий вік, користувався високим авторитетом і приязню великої когорти інших зимівників та їхніх близьких, завдяки особистим якостям.

Представляємо динаміку показників адаптованості у десятій групі досліджуваних зимівників (Див. табл. 5.36 та рис. 5.17).

Спостерігаємо, що показники за шкалою тривожність не змінилися, за шкалою педантичність знизилися на 1,2 бала, решта показників збільшилися. У цілому середній показник за всіма шкалами збільшився з 6,94 бала на 7,26 бала, що становить 4,6 %.

Очолює цю групу начальник УАЕ, що належить до молодшої вікової групи, психотип (за нашою класифікацією) – Життелюб. Це сангвінік з переважаючою базовою (матеріальною) класифікацією, єдиний представник серед начальників УАЕ досліджуваного періоду із групи зимівників молодшого віку. Йому притаманні характерні риси сангвініка – жвавість, активність, бадьорість і бажання забезпечити матеріальний добробут.

Таблиця 5.36

Динаміка показників адаптованості у десятій групі (начальник УАЕ молодшої вікової групи, психотип Життєлюб)

| Досліджувані | Застрагання | | Педантизм | | Тривожність | | Дистимність | | Збудженість | |
|-----------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз | I зріз | II зріз |
| 1 | 10 | 8 | 12 | 14 | 6 | 6 | 3 | 9 | 6 | 9 |
| 2 | 6 | 8 | 4 | 2 | 12 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 |
| 3 | 10 | 14 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| 4 | 8 | 14 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3 | 6 |
| 5 | 12 | 18 | 10 | 8 | 6 | 6 | 3 | 3 | 9 | 6 |
| 6 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 3 |
| 7 | 12 | 8 | 10 | 10 | 9 | 6 | 12 | 9 | 6 | 6 |
| 8 | 10 | 12 | 8 | 8 | 0 | 0 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| 9 | 10 | 12 | 12 | 14 | 0 | 3 | 9 | 6 | 3 | 3 |
| 10 | 8 | 6 | 6 | 2 | 3 | 3 | 12 | 15 | 3 | 3 |
| Сер. Бал | 9,4 | 11,0 | 8,2 | 7,0 | 4,8 | 4,8 | 6,9 | 7,5 | 5,4 | 6,0 |
| Різниця | 17,0% | | -9,8% | | 0% | | 14,5% | | 11,1% | |

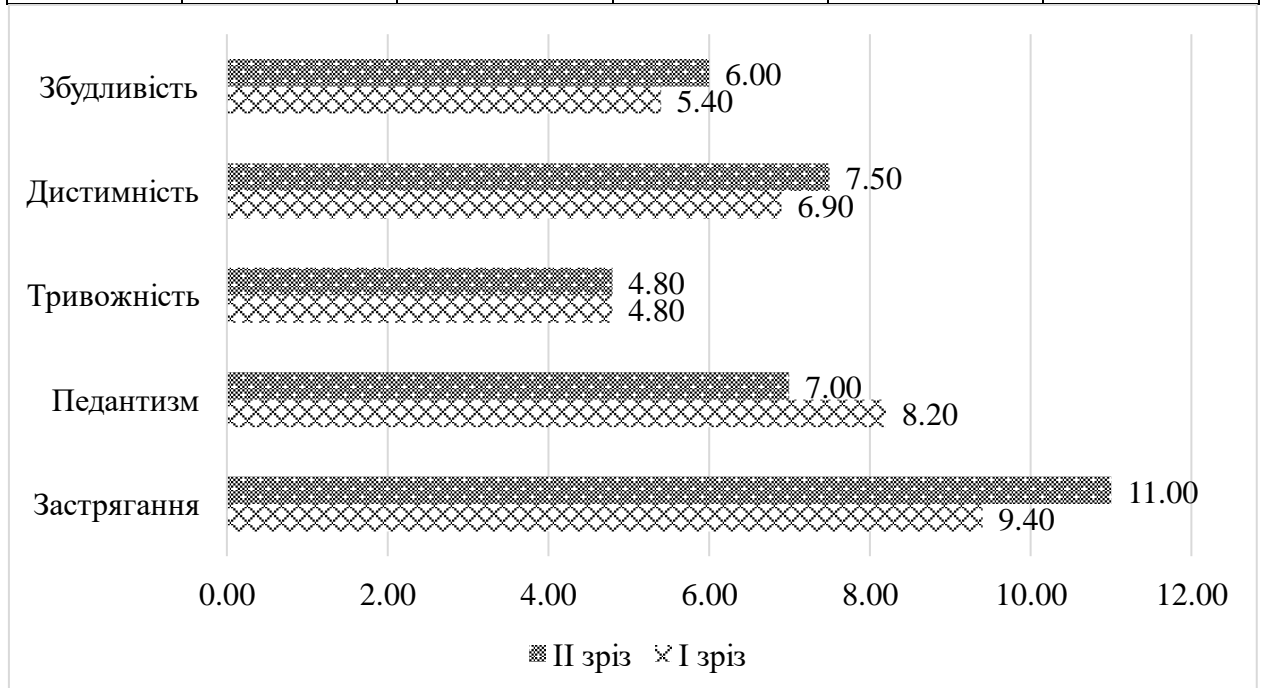


Рис. 5.17. Динаміка показників адаптованості у десятій групі (начальник УАЕ молодшої вікової групи, психотип Життєлюб)

Проаналізувавши дані таблиць за десять досліджуваних експедицій, ми склали загальну таблицю, в якій представили середні значення балів за всіма показниками груп (Див. табл. 5.37)

Таблиця 5.37

Динаміка середніх балів за всіма шкалами методик щодо адаптованості зимівників 10-ти експедицій

| Но- мери груп | Належ- ність начальни ка УАЕ до вікової групи | Психотип начальника УАЕ | Середній бал за всіма шкалами I зріз | Середній бал за всіма шкалами II зріз | Зменше ння показни ків (у %) | Збільше ння показни ків (у %) |
|---------------------|--|-------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| 1 | Середня | Мандрівник | 7,98 | 9,02 | | 13,01 |
| 2 | Старша | Майстер | 10,36 | 9,16 | 11,6 | |
| 3 | Середня | Ентузіаст | 9,43 | 9,13 | 3,2 | |
| 4 | Старша | Мандрівник | 7,54 | 8,41 | | 11,5 |
| 5 | Старша | Майстер | 7,48 | 7,17 | 4,14 | |
| 6 | Старша | Майстер | 9,33 | 8,13 | 12,9 | |
| 7 | Старша | Мандрівник | 8,20 | 9,98 | | 20,6 |
| 8 | Старша | Працелюб | 8,82 | 6,37 | 28,9 | |
| 9 | Середня | Світоч | 8,22 | 8,71 | | 6,0 |
| 10 | Молодша | Життєлюб | 6,94 | 7,26 | | 4,6 |

У цій таблиці ми звели результати проведених досліджень за методиками виявлення акцентуацій характеру зимівників, які, на нашу думку, свідчать про динаміку показників адаптованості особистості як складової психологічної готовності до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці. У таблиці представлено динаміку середніх балів по всіх досліджуваних групах УАЕ, яка була описана нами вище, з урахуванням належності до вікової групи та психотипу начальника експедиції.

Далі, з метою виявлення закономірностей впливу вікових особливостей особистості начальника УАЕ на адаптаційні процеси, ми об'єднали у різні групи результати тих експедицій, що їх очолювали різні за віком начальники (Див. табл. 5.38).

Таблиця 5.38

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками різного віку

| Належність начальника УАЕ до вікової групи | Середній бал за всіма шкалами I зріз | Середній бал за всіма шкалами II зріз | Зменшення показників (у %) | Збільшення показників (у %) |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Старша | 8,62 | 8,17 | 5,2 | |
| Середня | 8,54 | 9,0 | | 5,4 |
| Молодша | 6,94 | 7,26 | | 4,6 |

Проаналізувавши таблиці і підрахувавши дані щодо збільшення або зменшення середніх показників адаптованості щодо екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці, робимо наступні висновки: в експедиціях, де начальниками були особи, що належали до категорії зимівників старшого віку, протягом року «негативні» показники щодо адаптованості зимівників знизилися у середньому на 5,2 %. У тих експедиціях, де начальниками були особи середнього віку, «негативні» показники адаптованості підвищилися у середньому на 5,4 %. Молодша група начальників УАЕ представлена лише однією особою, тому показники такі ж, як у попередній таблиці, а саме: показники адаптованості також стали гіршими через пів року зимівлі на 4,6 %.

Таким чином, за нашими даними, ті групи зимівників, які очолювали начальники старшої вікової групи, більш ефективно адаптуються до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці. Проте, аналізуючи наші дані, ми помітили, що у деяких групах, очолюваних начальниками старшого віку, результати також можуть вказувати не на зменшення, а на збільшення «негативних» показників шкал акцентуацій.

У наступних таблицях ми демонструємо, чи існує зв'язок між психотипом особистості начальника УАЕ та процесами адаптації його підлеглих зимівників. Оскільки наші дослідження базуються на невеликій кількості зимівель (всього 10), ми об'єднали у групи начальників експедицій

спочатку за темпераментом (їх у нас представлено 2 – сангвінік і флегматик), а потім – у групи за мотивацією (виявилися всі 4 – професійно-результативна, пізнавальна, соціальна і базова) (Див. табл. 5.39 та 5.40).

Таблиця 5.39

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками з належністю до різного темпераменту

| Належність начальника УАЕ до типу темпераменту | Середній бал за всіма шкалами I зріз | Середній бал за всіма шкалами II зріз | Зменшення показників (у %) | Збільшення показників (у %) |
|--|---|--|----------------------------|-----------------------------|
| Сангвінік | 8,05 | 8,74 | | 8,6 |
| Флегматик | 9,0 | 7,68 | 14,7 | |

Як бачимо, аналізуючи наші дані, у групах, очолюваних особою начальника, що належить до флегматичного темпераменту, процеси адаптації до екстремальних умов життєдіяльності є більш ефективними: «негативні» показники акцентуацій знизилися на 14,7 %. У тих же групах, що очолювали особи, належні до сангвінічного темпераменту, адаптаційні процеси виявилися менш ефективними, оскільки «негативні» показники збільшилися на 8,6 %. Очевидно, цей факт потребує свого осмислення і подальшого аналізу.

Оскільки ми хочемо встановити (або, принаймні, припустити) вплив психотипу особистості начальника УАЕ на ефективність процесів адаптації у підлеглих зимівників, ми, крім типу темпераменту начальника, проаналізували також і основний вид мотивації особи керівника експедиції до діяльності в умовах Антарктики. Ці дані представлено у таблиці 5.40.

Цікавим виявився той факт, що у групах зимівників, які очолювали начальники з провідною професійно-результативною та соціальною мотивацією, ми спостерігаємо зменшення загального показника проявів «негативних» акцентуацій (відповідно на 12,1 % та 8,2 %), а в групах, де начальники мають пізнавальну або базову (матеріальну) провідну мотивацію

до діяльності, відбувається, за нашими даними, збільшення загального показника проявів «негативних» акцентуацій (відповідно на 15,2 % та 4,6 %).

Таблиця 5.40

Динаміка показників адаптованості у групах зимівників, очолюваних начальниками з належністю до різних видів мотивації до діяльності

| Провідна мотивація до діяльності начальника УАЕ | Середній бал за всіма шкалами I зріз | Середній бал за всіма шкалами II зріз | Зменшення показників (у %) | Збільшення показників (у %) |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Професійно-результативна | 8,52 | 7,49 | 12,1 | |
| Пізнавальна | 7,90 | 9,10 | | 15,2 |
| Соціальна | 9,15 | 8,40 | 8,2 | |
| Базова | 6,94 | 7,26 | | 4,6 |

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна сказати, що серед тих психотипів, які ми виділили у начальників УАЕ за 10 років, найбільш ефективними у плані впливу на адаптованість підлеглих йому зимівників, виявилися психотипи з професійно-результативною і соціальною мотивацією, що належать до флегматичного типу темпераменту. Це психотипи Працелюб (флегматик з провідною професійно-результативною мотивацією) і Майстер (флегматик з провідною соціальною мотивацією).

До того ж, дослідження у 10-ти групах довели, що найкраще адаптуються члени колективу зимівників у тих УАЕ, які очолює начальник зі старшої вікової групи. Таких груп з досліджуваних (де відбулося зниження «негативних» показників) у нас виявилось чотири – 2-га, 5-та, 6-та, 8-ма. У всіх названих групах спостерігається зниження показників «негативних» проявів акцентуацій у членів груп (за даними таблиці 5.38). Загальний середній бал зниження становить 14,4 %. Результати наших досліджень можуть слугувати підставою для рекомендацій при відборі кандидатур на начальників майбутніх УАЕ.

У Додатку В представляємо як приклад аналіз результатів досліджень нейродинамічних та соціально-психологічних особливостей адаптації зимівників до життєдіяльності в умовах зимівлі та відзначаємо роль начальника експедиції на ці процеси в одній з експедицій на антарктичній українській станції «Академік Вернадський» (11 осіб). Згідно з положенням Етичного кодексу психолога досліджуваних представлено не за прізвищами, а за порядковими номерами (досліджуваний № 1, № 2 і так далі).

Для кожного досліджуваного вказано його соціометричний рейтинг на початку експедиції та після її закінчення. Основні психологічні показники адаптації представлено в динаміці (за результатами 4-х зрізів), особливості прояву темпераментів представлені у таблицях. Темперамент досліджено за двома методиками: тест-опитувальник Г. Айзенка ЕРІ, що виявляє показники екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (за нею темперамент визначається сполученням цих двох шкал) і методика «Формула темпераменту» за А. Беловим. Вважається, що представників «чистого» темпераменту практично не буває, проте в одній особистості можуть спостерігатися ознаки всіх чотирьох темпераментів в різних пропорціях. Перебуваючи у замкнутому просторі в екстремальних умовах, ознаки певного темпераменту (як правило переважаючого) можуть ставати більш або менш виразними (Див. додаток 4).

Узагальнені показники тривожності, що також є, на нашу думку, показником нейродинамічної адаптації кожного з досліджуваних, представлені нами в динаміці у таблиці 5.41 та на рисунку 5.18. Їх виявлено на основі проведення методик Шмішека-Леонгарда, «Міні-мульти», характерологічної анкети особистості та методики Олдхема-Моріса (шкали *тривожність, дистимність, депресія, психастенічність, чуттєвість, серйозність*).

Показник тривожності на початку експедиції становив 6,8 бала в середньому по групі та поступово знижувався протягом усієї експедиції до 6,3 бала (Див. табл. 5.41).

Таблиця 5.41

Узагальнений показник тривожності досліджуваних однієї з
УАЕ в динаміці

| Досліджувані | I зріз березень (початок експерименту) | II зріз липень | III зріз листопад | IV зріз березень (кінець експерименту) |
|----------------|---|-------------------|----------------------|---|
| №1 | 6,0 | 5,7 | 5,3 | 6,2 |
| №2 | 7,5 | 6,5 | 9,0 | 9,0 |
| №3 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 4,3 |
| №4 | 5,6 | 9,6 | 6,8 | 5,3 |
| №5 | 5,6 | 6,3 | 3,6 | 5,0 |
| №6 | 7,5 | 6,9 | 8,0 | 7,5 |
| №7 | 5,6 | 5,3 | 4,5 | 4,4 |
| №8 | 4,3 | 4,1 | 5,0 | 5,8 |
| №9 | 10,6 | 7,5 | 7,9 | 11,4 |
| №10 | 9,0 | 8,1 | 8,5 | 5,1 |
| №11 | 8,0 | 5,5 | 4,6 | 4,8 |
| Середнє | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,3 |

Дані таблиці представлено також у графіку на рис. 5.18. .

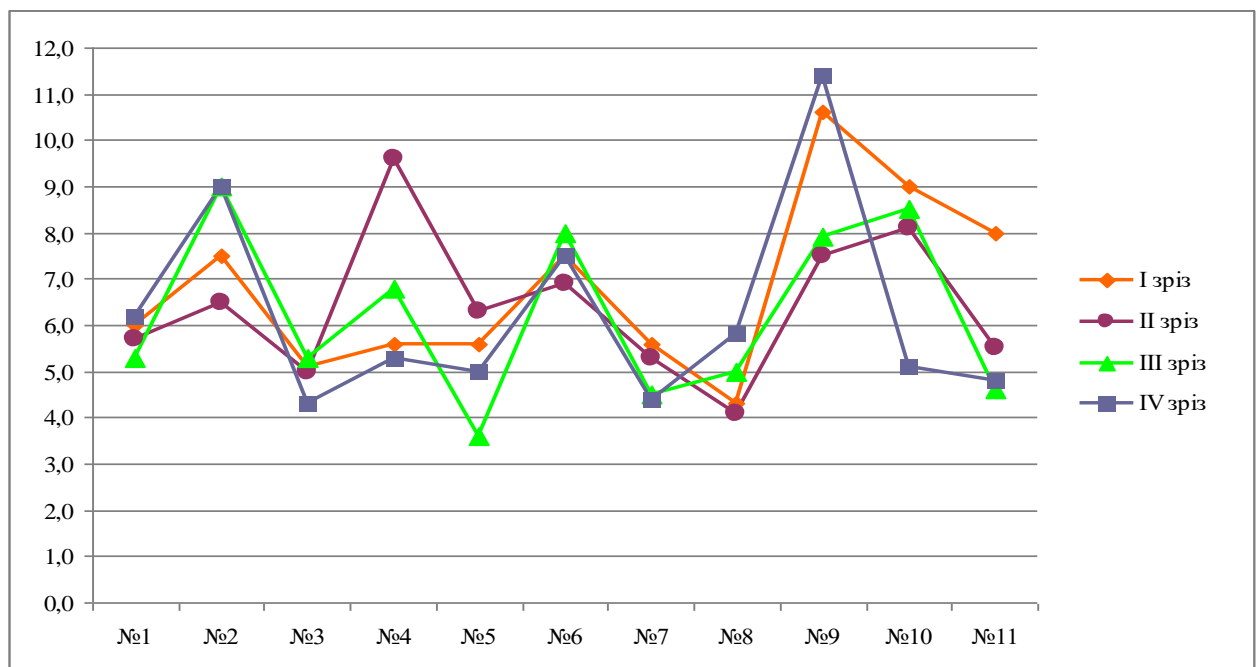


Рис.5.18. Узагальнений показник тривожності досліджуваних однієї з
УАЕ в динаміці

Проаналізувавши результати досліджень учасників цієї експедиції, можна зробити висновок, що всі зимівники в цілому вдало пройшли адаптацію до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці на всіх рівнях: нейродинамічному, психічному та соціально-психологічному. Стосунки у колективі за період зимівлі залишалися стабільними, проте не зовсім безконфліктними. В результаті дослідження стало відомо, що у колективі зимівників виникли під час зимівлі дві мікрогрупи, які не завжди знаходили між собою спільну мову, що одержало своє відображення у соціометричному рейтингу кожного досліджуваного. Проте конфлікти були переведені у конструктивну площину і вдало розв'язані, у чому велику роль відіграв авторитет і вмілі дії начальника експедиції.

5.5. Психолого-педагогічні засади відбору кандидатів в УАЕ з урахуванням вікових та індивідуально-типологічних особливостей

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 (особливо в період антарктичної зими), порушенням природного режиму сну-неспанья (пов'язаного з несенням добових чергувань), підвищеними вимогами до аналізаторних систем, сенсорною депривацією, можливістю виникнення стресових ситуацій тощо. На ефективність професійної діяльності, окрім психологічних властивостей людини, також впливають індивідуальні резерви функціональних систем організму – вікові, нейродинамічні, конституційно-біохімічні особливості тощо. Тому до арсеналу методів психологічного і психофізіологічного відбору включається, окрім тестів, широкий набір біомедичних технологій обстеження, які проводяться лікарями і психофізіологами.

Головною метою психологічного відбору є: збереження працездатності,

здоров'я, профілактики формування і розвитку професійної втоми, «емоційного вигорання», зниження рівня аварійності та травматизму в процесі експедиційної діяльності (пов'язаних з психофізіологічними причинами), підвищення рівня охорони праці в небезпечних умовах – шляхом підтвердження відповідності зимівника за професійно важливими психологічними якостями вимогам до виконання конкретної діяльності підвищеної небезпеки.

Доцільність поглибленого психологічного відбору до умов життєдіяльності в Антарктиці диктується:

- екстремальними умовами та складністю діяльності;
- вимогами до адаптаційної здатності психофізіологічних та психологічних функцій;
- соціальною, економічною та медичною значущістю можливої помилки у діяльності;
- великою вартістю підготовки та складністю екстреної евакуації у разі виявлення непідготовленого (або такого, що не зміг адаптуватися до екстремальних умов) фахівця.

На сучасному етапі розвитку полярної психології тільки формується концепція, яка висвітлює засади психологічної підготовки і супроводу полярних експедицій [327, 328, 353, 354, 378, 384, 386, 405, 406, 415].

Основне завдання психологічного відбору до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах визначається науковцями у психологічному аналізі діяльності людини, оптимізації її функціональних станів, розв'язанні завдань професійного відбору та придатності, визначенні та формуванні важливих для виконання певної професійної діяльності індивідуально-психологічних якостей людини.

Стратегії психологічного відбору до життєдіяльності в екстремальних умовах на сучасному етапі науковці розглядають за такими напрямками.

1. Професійний відбір згідно з особливостями психологічних особистісних характеристик. При цьому основну роль у відборі відіграє

міцне здоров'я, оскільки його збереження в екстремальних умовах науковці найчастіше пояснюють індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних [380, 384, 386].

2. Коригування психосоціальних явищ в межах колективів, під час експедицій, за допомогою професійних психологів [329, 330, 387, 389].

3. Відбір ефективного лідера експедиційної команди, якій володіє позитивними особистісними та професійними якостями, що призводять до згуртованості колективу, високим рівнем організаційних і комунікативних здібностей, може бути прикладом для інших членів команди [330, 393, 405, 406].

4. Соціально-психологічна згуртованість колективу як передумова психологічної стабільності експедиційної команди [327, 329, 330].

Ураховуючи результати теоретичного аналізу, визначену модель психологічної діяльності та результати емпіричного дослідження, нами обґрунтовано психолого-педагогічні засади супроводу членів УАЕ, етапами якого є: психологічна діагностика кандидата; професійна та психологічна підготовка до життєдіяльності в умовах, наближених до експедиційних; психологічний супровід під час зимівлі шляхом засобів інтернет-зв'язку; психологічна реабілітація після повернення з УАЕ.

Крім стратегій, що вище означені, ми виділяємо ще два фактори відбору – врахування у відборі кандидатів віковий аспект і психотип майбутнього зимівника. Вважаємо, що забезпечення ефективності життєдіяльності та психологічної стабільності зимівників потребує всебічного комплексного підходу до їх підготовки з урахуванням особливостей умов життєдіяльності (як зовнішніх, природних, так і внутрішніх, соціально-психологічних):

1) діагностика індивідуально-психологічних особливостей учасників експедиції;

2) проведення практичних заходів (психологічних, медичних, організаційних), спрямованих на покращення психофізіологічного стану

зимівника;

3) підтримання позитивного психологічного клімату у колективі УАЕ;

4) високій рівень емоційного стану зимівників (задоволення від виконаної праці, від спілкування з товаришами, від можливості спілкуватися з близькими).

Під час нашого 10-річного дослідження розроблено та апробовано тренінгову програму «Формування психологічної готовності до діяльності в умовах антарктичної станції», метою якої є підготовка та психологічний супровід зимівників до участі в УАЕ. До програми входили 6 тренінгів, що включали діагностичні і арт-терапевтичні процедури і вправи (представлено у посібниках автора [166, 173]).

Запропонована програма складається з 4 етапів: діагностичного, навчально-тренувального, супровідного, реабілітаційного. Виконувалась під час проведення підготовчих зборів зимівників, організованих НАНЦ МО України (діагностичний і навчально-тренувальний етапи), безпосередньо під час експедиції, за допомогою начальника і лікаря станції (супровідний етап), після повернення із експедиції (реабілітаційний етап). Перший етап – діагностичний – має таку побудову.

1. Психологічне вивчення професійної діяльності з метою виявлення вимог до індивідуальних особливостей людини. На цьому етапі повинна бути розкрита внутрішня структура професійної діяльності та цілісна картина, не просто перелік психологічних і психофізіологічних процесів, а їх взаємозв'язок і втілення у професійну ефективність діяльності в умовах Антарктики, а саме: психологом вивчаються вимоги до професійно важливих якостей (властивостей, функцій тощо) особистості, а потім оцінюється ступінь значущості індивідуальних особливостей для ефективного виконання конкретної діяльності. За результатами такого вивчення складається професіограма, в якій подано комплексно систематизований і всебічний опис об'єктивних характеристик професії (що будуть актуальними в умовах

діяльності в Антарктиці) і сукупність вимог до індивідуальних особливостей людини. Основною частиною професіограми є психограма, в якій подається сукупність психологічних, психофізіологічних та особистісних якостей і властивостей людини, які є професійно важливими для конкретної діяльності в умовах Антарктики.

2. *Розробка критеріїв ефективності діяльності, підбір показників успішності виконання професійної діяльності.* Ці критерії необхідні для доказу правильності виділення професійно важливих якостей і оцінки їх інформативності, значущості.

3. *Підбір методик для психологічної діагностики професійно важливих якостей особистості.* Вони є значущою частиною процесу вирішення завдань психологічного відбору кандидатів на зимівлю. Це можуть бути бланкові, апаратурні, комп'ютерні діагностичні методики. Підбираються такі діагностичні методики, конструкти яких найбільш близькі до виділених професійно важливих якостей. Формування блоку діагностичних методик може здійснюватися за різним рівнем деталізації: діагностика на рівні тільки необхідних індивідуальних особливостей, на рівні бажаних індивідуальних особливостей, на рівні взаємодії в умовах замкнутого колективу тощо.

4. *Проведення психологічної діагностики претендентів на участь в українських антарктичних експедиціях.* До нього належить оцінка їх загального розвитку, спрямованості на професійну діяльність, ступеня розвитку у них індивідуальних особливостей, найбільш важливих для успішного оволодіння професією, і оцінка здатності до виконання ними елементів цілісної діяльності у різних умовах, що можуть виникнути в період зимівлі на станції.

Отже, психологічна діагностика кандидатів на зимівлю є необхідною процедурою в системі професійного відбору до роботи в екстремальних умовах Антарктики. Перелік методів дослідження для відбору фахівців, як правило, регламентується. Проте використання технологій психологічного обстеження для контингенту фахівців екстремальних умов діяльності

(учасники антарктичних експедицій) є новим напрямом, що націлений на вирішення проблеми оперативної діагностики та запобігання розвитку патологічних психологічних процесів.

Особливість процедури психологічної діагностики з метою обґрунтування відбору кандидатів на зимівлю на українську антарктичну станцію «Академік Вернадський» полягала у:

- використанні спеціального інструментарію виміру індивідуальних характеристик людини у вигляді тестування, а також технологій для визначення об'єктивних показників психофізіологічного статусу (електроенцефалографія, варіаційна пульсометрія, кефалографія тощо);

- застосуванні спеціальних статистично обґрунтованих алгоритмів ухвалення рішення про професійну придатність, що дозволяють отримати ймовірнісну прогнозовану оцінку успішності та надійності майбутньої діяльності конкретного кандидата.

Другий етап – навчально-тренувальний – етап безпосереднього формування готовності до виконання складних завдань в антарктичних умовах. Він полягає в моделюванні майбутньої діяльності і створенні так званого «передстартового стану», в обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Практика свідчить, що чим точнішим й повнішим є уявлення про можливий розвиток ситуації, тим більш адекватні методи і засоби реагування зимівник обирає в необхідний момент. Таким чином відбуваються навчання, які організовує Національний антарктичний науковий центр МОН України з підготовки українських зимівників до довготривалої експедиції, коли майбутні зимівники перебувають певний час в умовах, наближених до реальних, а саме: проживають в замкнутому колективі, навчаються налагоджувати міжособистісні стосунки, відпрацьовують навички дії в екстремальних умовах (під час пожежі, повені тощо), а також надання першої невідкладної допомоги.

Стан безпосередньої готовності формується й закріплюється з допомогою тренувань і спеціальних вправ: вирішуються ситуаційні завдання,

моделюються ситуації, наближені до реальних. Незважаючи на деяку умовність, така робота допомагає створити подумки моделі наступної діяльності. Звичайно, у таких «програваннях» містяться суперечності: окрім їх безумовно корисного результату у вигляді підготовки до можливої напруженої ситуації, прогнозування поведінки, може викликати почуття тривожного очікування, невпевненості у прийнятому рішенні тощо. Тому паралельно з тренуваннями необхідні самовладання та настроєність на поїздку в експедицію, застосування спеціальних прийомів регуляції емоційних станів. Найбільш суттєвими показниками готовності на цьому етапі є цілеспрямована змобілізованість особистості, актуалізація досвіду поведінки в аналогічних обставинах, концентрація на завданні та шляхах його реалізації, установка на максимально раціональне спрямування своїх сил на подолання труднощів і досягнення позитивного результату.

Разом із відпрацюванням конкретних індивідуальних і спільних дій потрібно приділяти увагу тренуванню навичок сприймання обстановки та змін у ній, прогнозуванню нестандартних дій, розподілу та концентрації уваги, оперативному запам'ятовуванню, формуванню емоційної стійкості, впевненості в собі, наполегливості в досягненні мети.

При проведенні психологічно-виховних заходів необхідно акцентувати увагу на залежність загального успіху від згуртованості команди, точності й своєчасності виконання своїх обов'язків кожним учасником; наголошувати на почутті відповідальності, формувати установку на безумовне виконання поставленого завдання, впевненість в успіху; популяризувати приклади професійної майстерності, взаємовиручки, винахідливості. Особливого піклування потребують зимівники, які їдуть на зимівлю вперше. Негативні емоції можуть впливати на діяльність у новій обстановці, тому їм слід допомогти проаналізувати причини можливих негативних емоцій, порекомендувати як найбільш оптимально поводитися в незнайомих обставинах. Не можна обійти увагою й занадто впевнених у собі осіб, які недооцінюють складність життєдіяльності у далекій експедиції. Виховна

робота з ними має бути спрямована на створення адекватної самооцінки, актуалізацію почуття відповідальності тощо. Склад групи, що буде жити та працювати рік разом, як правило, формується наполовину з нових, так би мовити, «першопрохідників», а друга половина – це зимівники з досвідом, які їдуть в експедицію по другому-третьому, а то й більшому разу. Це допомагає встановити під час зимівлі баланс між «досвідом» і «новизною погляду».

Зазвичай діяльність зимівника обумовлюється комплексом, поєднанням зовнішніх і внутрішніх психологічних якостей. Вони з'ясовуються шляхом достатньо тривалого спілкування психолога з претендентами на участь в роботі експедиції, яке відбувається в умовах, соціально та психологічно наближених до умов перебування в експедиції – спільне проживання всієї команди в окремому будинку на спеціально визначеній території. В таких умовах відбувається перевірка майбутніх зимівників на психологічну сумісність, на вміння виконувати професійні обов'язки (наприклад, механіка, лікаря, кухаря), відпрацьовуються навички працювати разом, проводити дозвілля в межах замкнутого колективу тощо.

Під час зборів психолог проводить психологічні обстеження, а саме: спостереження, індивідуальні бесіди, ділові ігри, тестування за допомогою методик. У заключенні цього етапу психолог резюмує свої враження від спільної роботи з кандидатами і передає характеристики начальнику зборів для утвердження складу команди. 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 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.

Основна психологічна робота щодо згуртування колективу зимівників напередодні поїздки до Антарктиди проводилась нами з кандидатами на зимівлю шляхом проведення тренінгових занять та вправ. М. Форверг пов'язував навчальну цінність рольових вправ зі здатністю людини краще засвоювати динамічні процеси за умов власної участі в них (Vorverg: 57-63). Тренінгова програма «Формування психологічної готовності до діяльності в умовах антарктичної станції» (а також елементи тренінгів, які ми використовували з метою згуртування майбутнього колективу) представлена у Додатку Е.

На третьому етапі – супровідному – здійснюється психологічна діагностика за допомогою тестових методик, бесід та анкетування, що їх проводить лікар станції (за необхідності начальник), передає результати в НАНЦ, а аналіз здійснює психолог, досліджуючи індивідуальні особливості зимівників на УАЕ. Таким чином виконується моніторинг при довготривалих, спеціально організованих дослідженнях у процесі роботи зимівників, він здійснюється через інтернет-спілкування психолога НАНЦ з зимівниками, які перебувають на станції, а також безпосередньо (за допомогою спостережень, анкетувань, вивчення продуктів діяльності тощо) лікарем експедиції, що спілкується із зимівниками протягом року.

Ефективність апробованої тренінгової програми була підтверджена шляхом анонімного опитування учасників 6-ти УАЕ (всього 70 осіб). В результаті опитування щодо корисності знань і практичних навичок, отриманих у ході проведення тренінгів та вартості допомоги у подоланні негативних психологічних станів під час експедиції, 78,5 % опитаних зимівників (55 ос.) визнали її ефективність – відповіли на питання: «Так»; 17,2 % (12 ос.) визнали її часткову ефективність – відповіли «Певною мірою»; і лише 4,2 (3ос.) визнали її неефективною.

Крім того, у нашій тренінговій програмі використовувалась авторська психологічна гра «Подорож до Антарктиди», з використанням метафоричних асоціативних карт. Її користь щодо сгуртованості команди напередодні

поїздки була визнана всіма начальниками УАЕ, що брали участь у тренінгах.

Вважаємо, що ігрові форми тренінгової роботи найбільше сприяють налаштованості на групову роботу в екстремальних умовах.

Аналіз життєдіяльності зимівників в Антарктиці свідчить, що природні, фізіологічні та комунікативно-соціальні умови змушують більшість спеціалістів на станції працювати у доволі неспокійній, емоційно та фізично напруженій атмосфері: нічні чергування; аврали, пов'язані з неочікуваними ремонтними роботами з апаратурою на повітрі зі значною мінусовою температурою; очищення території станції від снігових заметів тощо. Все це вимагає постійної особистісної уваги і контролю за діяльністю та взаємодією з іншими людьми.

За таких умов існує безліч факторів, що можуть спричиняти стрес, що призводить до професійного «вигорання». «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу, тому важливою роботою щодо його попередження є виконання медико-психологічних вправ, знайомство з якими відбувається на тренінгах. Серйозними проявами «професійного вигорання» у зимівників можуть бути поведінкові зміни, що проявляються, в першу чергу, у міжособистісних стосунках і свідчать про неготовність до змін у власній поведінці відповідно до ситуаційних вимог.

Поодинокі подібні прояви синдрому «професійного вигорання» мали місце у зимівників, особливо у період антарктичної весни (жовтень-листопад), коли період перебування в ізольованому колективі сягає більш, ніж півроку. Такі стани окремих зимівників потребують психологічних заходів «розвантаження» (застосування прийомів аутогенного тренування, використання проєктивних методик, водні процедури та фізичні вправи тощо), а в критичних випадках – медикаментозного лікування.

Прояви «професійного вигорання» можуть мати три стадії. Наприклад, на першій стадії зимівник виснажений емоційно і фізично, і може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо. У зимівника, що відчуває на собі дію «професійного вигорання» першого ступеню, проявляються помірні,

нетривалі й випадкові ознаки цього стресу. Такі симптоми виявляються в легкій формі і виражені турботою про себе, наприклад, шляхом розслаблення чи організації перерв у роботі.

Для другої стадії «професійного вигорання» характерні дві сукупності симптомів. Наприклад, у зимівника може розвинути негативне ставлення до певних людей, з якими він працює та проживає поруч, чи, навпаки, у нього можуть виникнути негативні думки про себе, почуття провини через непорозуміння з іншими. Звичайні способи розслаблення тут є неефективними – аби потурбуватися про себе, йому необхідно звернутися по допомогу до лікаря. На третій стадії «професійного вигорання» можуть виникати медичні проблеми на кшталт виразки шлунку, гіпертонії чи депресії. У такому випадку втручання лікаря є невідкладним з метою збереження здоров'я зимівника. За період нашого десятирічного дослідження нам відомі три випадки виникнення третьої стадії «професійного вигорання» у зимівників. Увага лікаря на станції повинна спрямовуватися в першу чергу на тих зимівників, які мають тенденцію до виникнення ознак високого рівня «професійного вигорання».

Після повернення з зимівлі відбувається четвертий етап тренінгової програми. Під час реадаптаційного періоду зимівники проходили медичні обстеження, психологічні дослідження (4-й зріз), багато відпочивали, адаптуючись до змінених, порівняно з Антарктичним материком, природних умов – пора року, часовий пояс, світловий день, кліматичні особливості тощо. У той же час зимівники мали можливість вільно спілкуватися з психологом, обговорюючи проблеми або висловлюючи свої думки стосовно тривалого відрядження.

Ефективним методом зменшення негативного впливу життєвих ситуацій на розвиток негативних психоемоційних станів у зимівників в період реадаптації є використання таких психологічних тренінгів, які є формою активного відновлення навичок доекспедиційної поведінки. Тренінги ми проводили у тижневий період після повернення з експедиції, у

спеціально обладнаних приміщеннях, що були надані Національним антарктичним науковим центром МОН України.

Найбільш повно завдання процесу нормальної психологічної реадаптації після зимівлі у замкнутому колективі в умовах Антарктики можуть бути розв'язаними шляхом застосування технологій комплексного вирішення всіх аспектів психологічного та психофізіологічного відновлення особистості.

Хотілося б звернути увагу науковців та представників влади на те, що необхідно розробити та втілити у практику реабілітації зимівників після довготривалого перебування в екстремальних умовах Антарктики дієвих заходів щодо зміцнення їх соціально-психологічного самопочуття та здоров'я. Мова йде про створення реабілітаційного центру для українських зимівників та санаторно-курортного лікування після річної експедиції до Антарктики.

До методичних рекомендацій щодо відбору зимівників до участі в УАЕ відносимо враховування вікових психологічних відмінностей кандидатів. У ході нашої роботи, провівши достатню кількість досліджень за допомогою описаних вище методик, ми визначили рівні психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики в різних вікових групах. Матеріали узагальнення попередніх даних представлено у таблиці 5.42.

Рівні готовності були визначені нами як високий, достатній і задовільний (Див. розд. 2), згідно з результатами проведених методик.

Таким чином, проаналізувавши дані таблиці, робимо такі висновки. Із трьох виділених нами і представлених вікових груп найвищий показник психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики демонструють зимівники старшої вікової групи (46–64 рр.). З 37-ми шкал проведених нами методик на першому зрізі вони мають за 22-ма шкалами показники високого рівня, за 15-ма шкалами – показники достатнього рівня, показники задовільного рівня не мають зовсім.

Таблиця 5.42

Рівні психологічної готовності у різних вікових групах (за шкалами проведених методик)

| Складові готовності | Методики | Шкали методик | Старша вікова група | Середня вікова група | Молодша вікова група | Висновки по групах |
|---------------------------|---|---------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Психологічна складова | Г. Айзенка Я. Стреляу В. Русалова ВВНД | Показники властивостей НС | високий | високий | високий | Висок. у всіх групах |
| Мотиваційна складова | Б. Басса | Спрямованість на справу | достатній | достатній | достатній | Кращий пок-ик у старш. групі |
| | | Спрямованість на колектив | достатній | достатній | задовільн. | |
| | | Спрямованість на себе | високий | достатній | достатній | |
| | О. Потьомкіної | Результат | достатній | високий | високий | Кращий пок-ик у старш. і серед. групах |
| | | Праця | високий | високий | високий | |
| | | Процес | достатній | високий | високий | |
| | | Свобода | достатній | високий | високий | |
| | | Альтруїзм | високий | достатній | високий | |
| | | Влада | достатній | задовільн. | задовільн. | |
| | | Егоїзм | високий | високий | задовільн. | |
| | А. Маслоу | Базові потреби | високий | високий | достатній | Кращий пок-ик у старш. групі |
| | | Соціальні потреби | достатній | достатній | достатній | |
| | | Пізнавальні потреби | високий | достатній | достатній | |
| | | Самоактуалізація | достатній | достатній | достатній | |
| | С. Рісса | Духовний мотив | достатній | достатній | достатній | Кращий пок-ик у старш. групі |
| | | Соціальний мотив | достатній | достатній | достатній | |
| Матеріальний мотив | | високий | достатній | достатній | | |
| Характерологічна складова | Н. Рейнвальд | Організованість | високий | високий | високий | Кращий пок-ик у старш. і серед. групах |
| | | Працелюбність | високий | високий | високий | |
| | | Колективізм | високий | високий | достатній | |
| | | Допитливість | високий | високий | високий | |

Продовження таблиці 5.42

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|--|--|--|------------------------------|
| Адаптаційна складова | САН | Самопочуття | високий | високий | високий | Висок. у всіх групах |
| | | Активність | високий | високий | високий | |
| | | Настрій | високий | високий | високий | |
| | Дж.Тейлора | Тривожність | високий | високий | високий | Висок. у всіх групах |
| | Т. Немчина | Нервово-психічна напруга | високий | високий | високий | Висок. у всіх групах |
| | В. Бойка | Напруження | високий | достатній | високий | Кращий пок-ик у старш. групі |
| | | Резистенція | достатній | задовільн. | задовільн. | |
| | | Виснаження | високий | задовільн. | достатній | |
| ПРОГНОЗ | Нервово-психічна стійкість | високий | достатній | високий | Кращий пок-ик у молод. групі | |
| Соціально-психологічна складова | К. Томаса | Співпраця | достатній | достатній | достатній | Дост. у всіх групах |
| | Т. Лірі | Авторитарність | достатній | достатній | достатній | Кращий пок-ик у старш. групі |
| | | Агресивність | високий | достатній | достатній | |
| | | Дружелюбність | достатній | достатній | достатній | |
| | | Альтруїзм | достатній | достатній | достатній | |
| Підсумок | Всі методики | Всі шкали | Рівні: вис. – 22 дост. – 15 задов. – 0 | Рівні: вис. – 17 дост. – 17 задов. – 3 | Рівні: вис. – 16 дост. – 16 задов. – 5 | Кращий пок-ик у старш. групі |

Представники середньої вікової групи (35–45 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 17, за 3-ма шкалами – показники задовільного рівня. Зимівники молодшої вікової групи (22–34 рр.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 16-ть, за 5-ма шкалами – показники задовільного рівня.

У цілому, за результатами проведення діагностики кандидатів на участь в УАЕ (1-й зріз нашого дослідження), можна зафіксувати достатній рівень готовності зимівників до участі в УАЕ. Хоча старша група зимівників продемонструвала найкращий результат, все ж існують деякі вікові відмінності показників готовності за виділеними нами складових. Так, що

стосується психофізіологічних показників готовності, вони є високими у всіх вікових групах. Показники мотиваційної готовності є найкращими (зі значною перевагою) у зимівників старшої вікової групи; характерологічної складової – рівною мірою представлені у зимівників старшої і середньої вікових груп. Відсутність тривожності – на високому рівні у всіх вікових групах; інші високі показники адаптаційної складової мають представники старшої і молодшої вікових груп. Показники соціально-психологічної складової є найкращими у зимівників старшої вікової групи. Це результати першого зрізу проведених методик.

Які результати демонструють зимівники різних вікових груп у динаміці, представимо у таблиці 5.43. У таблиці ми представляємо результат зведення даних динаміки показників шкал методик за двома зрізами: перший – в період початку експедиції, другий – після пів року проведення на станції «Академік Вернадський».

Аналіз результатів проведених методик у динаміці дає змогу зробити висновки про те, що позитивну динаміку показників готовності демонструє старша вікова група зимівників – це досліджувані 46–64 рр. Особливо яскраво проявляється перевага представників старшої групи у результатах методик, що стосуються мотиваційної і соціально-психологічної складових психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

У представників старшої вікової групи із 46-ти проаналізованих шкал, проведених по 2-х зрізах методик, позитивна динаміка результатів продемонстровано за 22-ма шкалами, у зимівників середньої вікової групи – за 14-ма шкалами, у членів молодшої вікової групи – за 10-ма. Вікові відмінності за складовими готовності є такими: за психофізіологічною складовою позитивну динаміку результатів демонструють представники молодшої вікової групи (їх показники найбільш стабільні); за мотиваційною складовою – позитивну динаміку мають зимівники старшої групи (їх показники за цією складовою не тільки не погіршилися, а навіть стали кращими).

Таблиця 5.43

Динаміка середніх балів показників шкал методик за результатами різних вікових груп

| Методи дики | Шкали методик | Старша група | | | Середня група | | | Молодша група | | | Позит. динам. |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------|------|---------------|------|------|---------------|------|------|------------------|
| | | 1 зр | 2 зр | різн | 1 зр | 2 зр | різн | 1 зр | 2 зр | різн | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Г. Ай- зенка | Інтро- екстра- версія | 12,6 | 11,4 | -1,2 | 14,2 | 12,4 | -1,8 | 13,2 | 12,4 | -0,8 | Мол. група |
| | Нейро- тизм | 7,6 | 9,9 | 2,3 | 5,9 | 7,3 | 1,4 | 6,4 | 7,3 | 0,9 | Мол. група |
| Басса | Спрямо- ваність на себе | 8,1 | 8,9 | 0,7 | 9,1 | 8,7 | -0,4 | 10,0 | 9,3 | -0,7 | Мол. група |
| | Спрямо- ваність на колектив | 10,9 | 11,8 | 0,9 | 11,5 | 10,0 | -1,5 | 9,4 | 8,6 | -0,8 | Стар. група |
| | Спрямо- ваність на справу | 11,9 | 12,5 | 0,6 | 12,2 | 11,6 | -0,6 | 11,1 | 10,6 | -0,5 | Стар. група |
| По- тьом- кіної | Результат | 12,6 | 14,4 | 1,8 | 13,1 | 12,5 | -0,6 | 14,3 | 14,1 | -0,2 | Стар. |
| | Праця | 14,2 | 13,1 | -1,1 | 13,2 | 12,2 | -1,0 | 13,4 | 11,3 | -2,1 | Стар. |
| | Процес | 12,0 | 13,6 | 1,6 | 14,1 | 12,7 | -1,4 | 13,7 | 12,1 | -1,6 | Стар. |
| | Свобода | 12,6 | 14,0 | 1,4 | 14,8 | 13,8 | -1,0 | 14,9 | 14,0 | -0,9 | Стар. |
| | Альтруїзм | 13,6 | 13,7 | 0,1 | 12,8 | 13,0 | 0,2 | 13,7 | 12,0 | -1,7 | Стар. |
| | Влада | 8,2 | 9,7 | 1,5 | 7,4 | 7,9 | 0,5 | 7,8 | 7,5 | -0,3 | Стар. |
| | Егоїзм | 4,8 | 6,4 | 1,6 | 6,6 | 6,1 | -0,5 | 8,7 | 10,1 | 1,4 | Серед. |
| Мас- лоу | Гроші | 5,0 | 5,4 | 0,4 | 4,5 | 6,3 | 1,8 | 8,3 | 6,8 | -1,6 | Мол. |
| | Базові потреби | 11,0 | 13,0 | 1,0 | 10,3 | 12,5 | 2,5 | 15,0 | 14,8 | -0,2 | Серед. група |
| | Соціальні потреби | 17,8 | 20,5 | 2,7 | 12,7 | 17,8 | 5,3 | 15,5 | 20,2 | 4,7 | Стар. група |
| | Пізнаваль. потреби | 19,0 | 15,4 | -4,6 | 17,0 | 23,5 | 6,5 | 16,3 | 15,4 | -0,9 | Серед. група |
| Рісса | Самоак- туалізація | 12,4 | 16,5 | 4,1 | 12,8 | 11,5 | -1,3 | 14,2 | 14,6 | 0,4 | Стар. група |
| | Духовний мотив | 12,2 | 12,7 | 0,5 | 12,1 | 12,2 | 0,1 | 13,3 | 14,0 | 0,7 | Мол. група |
| | Соціаль- ний мотив | 11,7 | 13,0 | 1,3 | 11,5 | 12,8 | 1,3 | 12,9 | 13,4 | 0,5 | Мол. група |
| Рейн вальд | Матеріаль- ний мотив | 9,8 | 11,3 | 1,5 | 11,5 | 13,2 | 1,7 | 10,3 | 10,6 | 0,3 | Мол. група |
| | Організо- ваність | 13,3 | 17,6 | 4,3 | 14,0 | 15,1 | 1,1 | 13,8 | 13,0 | -0,8 | Стар. група |
| | Праце- любність | 16,5 | 16,6 | 0,1 | 15,1 | 15,9 | 0,8 | 13,8 | 14,1 | 0,3 | Стар. група |
| Рейн вальд | Колекти- візм | 14,1 | 15,3 | 1,2 | 14,7 | 15,2 | 0,5 | 13,9 | 13,3 | 0,6 | Стар. група |

Продовження таблиці 5.43

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------|------------------------------|---------------------------------|------|------|---------------------------------|------|------|---------------------------------|------|-------|--------------|
| Рейнвальд | Допитливість | 14,5 | 16,0 | 1,5 | 13,1 | 14,3 | 1,2 | 12,0 | 12,3 | 0,3 | Стар. група |
| Шмішека | Застрагання | 9,6 | 11,7 | 2,1 | 10,2 | 10,0 | -0,2 | 10,4 | 10,5 | 0,1 | Серед. група |
| | Педантизм | 9,1 | 9,6 | 0,5 | 8,3 | 8,8 | 0,5 | 8,8 | 9,5 | 0,7 | Серед. група |
| | Тривожність | 9,3 | 9,6 | 0,3 | 4,9 | 4,8 | -0,1 | 6,6 | 6,7 | 0,1 | Серед. група |
| | Дистимність | 9,6 | 10,4 | 0,8 | 9,3 | 8,7 | -0,6 | 8,7 | 8,9 | 0,2 | Серед. група |
| | Збудливість | 9,2 | 9,4 | 0,2 | 9,1 | 7,9 | -1,2 | 7,8 | 7,9 | 0,2 | Серед. група |
| САН | Самопочуття | 58,4 | 58,4 | 0 | 56,0 | 56,6 | 0,6 | 54,6 | 55,9 | 1,3 | Стар. група |
| | Активність | 56,9 | 54,8 | -2,1 | 53,9 | 50,2 | -3,7 | 54,2 | 53,5 | -0,7 | Стар. група |
| | Настрій | 53,5 | 60,8 | 7,3 | 53,0 | 54,4 | 1,4 | 54,9 | 58,5 | 3,6 | Стар. |
| Тейлора | Тривожність | 7,5 | 7,9 | 0,4 | 3,1 | 5,2 | 2,1 | 5,3 | 4,5 | -0,8 | Мол. група |
| Немчина | Нервово-психічна напруга | 33,6 | 39,1 | 5,5 | 33,9 | 32,8 | -1,1 | 32,5 | 34,8 | 2,3 | Серед. група |
| Бойка | Напруження | 0,7 | 4,3 | 3,6 | 4,2 | 3,2 | -1,0 | 3,5 | 3,4 | -0,1 | Серед. група |
| | Резистенція | 5,0 | 8,7 | 3,7 | 8,0 | 6,7 | -1,3 | 6,9 | 7,3 | 0,4 | Серед. група |
| | Виснаження | 3,0 | 6,0 | 3,0 | 6,1 | 5,4 | -0,7 | 4,7 | 5,1 | 0,4 | Серед. група |
| ПРОГНОЗ | Високий і хороший рівні (у%) | 100 | 100 | 0 | 100 | 93,4 | -6,6 | 100 | 89,6 | -11,4 | Стар. група |
| Дембо Рубінштейн | Самооцінка | 7,4 | 7,1 | -0,3 | 8,1 | 6,9 | -1,2 | 8,0 | 7,2 | -0,8 | Стар. група |
| Соціометрія | Соц. статус | 6,5 | 7,0 | 0,5 | 6,8 | 6,5 | -0,3 | 6,0 | 6,1 | 0,1 | Стар. група |
| Томаса | Суперництво | 3,7 | 3,1 | -0,6 | 5,1 | 5,6 | 0,5 | 3,1 | 3,6 | 0,5 | Стар. група |
| | Співробітництво | 6,0 | 6,2 | 0,2 | 6,7 | 7,1 | 0,4 | 5,9 | 5,9 | 0 | Серед. група |
| Лірі | Авторит. | 5,3 | 5,0 | -0,3 | 5,8 | 5,2 | -0,6 | 5,3 | 6,1 | 0,8 | Мол. |
| | Агресивн | 4,0 | 6,0 | 2,0 | 5,2 | 5,2 | 0 | 4,9 | 6,2 | 1,3 | Серед. |
| | Дружел. | 4,8 | 7,3 | 2,5 | 5,6 | 6,3 | 0,7 | 7,2 | 8,8 | 1,6 | Стар. |
| | Альтруіс. | 4,6 | 7,1 | 2,6 | 5,2 | 5,3 | 0,1 | 5,7 | 7,4 | 1,7 | Мол. |
| Підсумок | Кільсть шкал – 46 | Рез-тів з позит. динамікою – 22 | | | Рез-тів з позит. динамікою – 14 | | | Рез-тів з позит. динамікою – 10 | | | |

За характерологічною складовою характеру позитивну динаміку показників демонструють представники старшої групи, а позитивну динаміку показників акцентуацій характеру спостерігаємо у зимівників середньої групи. Що стосується показників динаміки адаптаційної складової готовності, вони є позитивними у представників старшої і середньої вікових груп. За соціально-психологічною складовою готовності позитивною була динаміка показників також у зимівників старшого віку.

Крім того, у результаті нашого дослідження ми з'ясували, що велику роль у готовності зимівників до участі в УАЕ відіграє спрямованість на діяльність. Нами були виявлені основні види спрямованості, що сприяють формуванню готовності до життєдіяльності в екстремальних умовах.

Пізнавальна спрямованість науковців, дослідників Антарктики проявляється у потребі постійного розширення свого світогляду, пізнання навколишнього світу та власного розуміння суті явищ природи; в орієнтації на пошук нових знань, ідей, на створення власної картини світу; у схильності до аналізу фактів та подій, до формування власної думки щодо питань життєдіяльності в екстремальних умовах; у прагненні дійти до суті складних проблем науки, поведінки людей, соціальних та природних явищ. Вона проявляється більшою мірою у зимівників молодшого покоління.

Гуманістична спрямованість українських полярників проявляється у потребі в альтруїзмі, бажанні приносити своєю діяльністю та поведінкою добро іншим людям і суспільству загалом; схильності до постановки гуманістичних, альтруїстичних цілей у власному житті, поведінці та діяльності; у прагненні домагатися гуманістичних результатів у своєму професійному зростанні. Така спрямованість спостерігалась нами більшою мірою у представників середньої вікової групи.

Професійна спрямованість у полярників проявляється у бажанні досягти високого рівня професійної майстерності; в орієнтації на пошук і здобуття максимуму необхідної професійно важливої інформації в ізольованих умовах; в схильності до постановки важливих професійних цілей

(багато хто із зимівників хоче завершити роботу над науковою дисертацією); в прагненні досягти значущих результатів у професійній діяльності. При цьому відзначається позитивне емоційне самопочуття при виконанні професійної діяльності. Такий вид спрямованості є більш характерним для зимівників старшої та середньої вікових груп.

Економічна спрямованість проявляється у зацікавленості в економічно ефективній індивідуальній діяльності та діяльності установи; в орієнтації на пошук нової економічної інформації, ефективних економічних важелів і стимулів; в почутті господаря власної долі. При цьому прагнення до досягнення значних економічних результатів у власній діяльності не є основним, визначальним мотивом діяльності в суворих антарктичних умовах. Така спрямованість визначалась нами у тих зимівників, незалежно від віку, які займаються питаннями технічного обладнання станції.

Творча спрямованість особистості проявляється у бажанні творчо підходити до діяльності; в інтересі до творчих пошуків нових знань, фактів, закономірностей досліджуваних явищ; в схильності до творчої активності за будь-яких обставин; в прагненні досягти нових творчих результатів у поведінці та діяльності. Така спрямованість є більшою мірою характерна для зимівників середнього віку.

Соціально-суспільна спрямованість українських полярників виявляється насамперед в умінні адекватно, без великих психологічних перевантажень, вийти із конфліктних ситуацій, які безумовно виникають під час перебування в ізольованому колективі в умовах депривації. У групі зимівник прагне отримати найбільше задоволення від взаємодії з іншими. При цьому багато його соціальних контактів відбуваються майже автоматично, а до отримуваних «винагород» відноситься підтримання соматичної та психічної рівноваги, а саме: зняття напруги, уникнення психологічно небезпечних ситуацій, отримання визнання, збереження досягнутого рівня поваги. Цим володіють, більшою мірою, представники старшого покоління.

Враховуючи результати проведеного дослідження, вважаємо, що оптимальне співвідношення представників різних вікових груп має бути приблизно таким: 40 % представників середнього віку, по 30 % представників старшого і молодого віку – це сприяє продуктивності спільної діяльності в екстремальних умовах, розвитку міжособистісних стосунків в колективі, впливає на особисту адаптацію до змінених умов і, в цілому, на формування психологічної готовності до життєдіяльності на антарктичній станції. Щодо врахування психотипів зимівників, найбільш ефективними в експедиційній діяльності виявились флегматики з переважаючою професійно-результативною і соціальною мотивацією – отже, бажано включати до УАЕ таких фахівців у достатній кількості (30-40 %), а також орієнтуватися на отримані результати при відборі начальника експедиції.

Висновки до 5 розділу

У п'ятому розділі дисертаційного дослідження ми розглядали питання обґрунтування процесу особливостей комплексу психологічного підбору кандидатів на зимівлю на Українській антарктичній станції «Академік Вернадський» в контексті вікової періодизації та типології зимівників. Було зроблено такі висновки.

1. Адаптованість як властивість особистості пристосуватися до змінених фізичних, психофізіологічних і соціально-психологічних умов вважаємо показником успішності високої готовності зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики. Виділено критерії, рівні і показники адаптованості. Щодо адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці, серед представників старшої вікової групи (зимівники 46–64 рр.) 50 % становлять зимівники з високою адаптованістю. У цілому 91,7 % становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості, і лише 8,3 % – це особи з низьким рівнем адаптованості. Можемо відзначити, що серед представників середньої вікової групи (35–45 рр.) 36,7 % осіб мають середній рівень

адаптованості, 33,3 % – високий рівень. У цілому 70 % осіб мають високий і середній рівень адаптивності, а 30 % – низький. Серед представників молодшої вікової групи (22–34 рр.) особи з високим рівнем адаптованості становлять 31%, з середнім рівнем – 17,2 %, з низьким рівнем – 51,8 %.

Таким чином, найбільш адаптованою групою в нашому дослідженні виявилась група старшого покоління: вочевидь, його представники мають найбільший досвід адаптації до екстремальних умов, користуються повагою у соціальному середовищі, мають найбільшу кількість таких особистих якостей, що є необхідними для життєдіяльності в умовах Антарктики.

2. Виявлено узагальнений портрет українського зимівника – це сангвінік з переважаючою пізнавальною мотивацією. Серед досліджуваних зимівників з високим рівнем адаптованості до несприятливих умов життєдіяльності найбільший відсоток має психотип Працелюб (поєднання флегматичного темпераменту і професійно-результативної мотивації), на другому місці – психотип Ентузіаст (поєднання сангвінічного темпераменту і соціальної мотивації), третє місце поділили психотипи Світоч (поєднання сангвінічного темпераменту і професійно-результативної мотивації) і Майстер (поєднання флегматичного темпераменту і соціальної мотивації). Дослідження довели, що 64,0 % високоадаптованих зимівників – це сангвініки і флегматики з професійно-результативною та соціальною мотивацією.

3. Проаналізовано соціально-психологічну структуру різних вікових груп. Виділено такі її складові: провідний вид мотивації діяльності в умовах експедиції до Антарктиди, психотип особистості, посада в експедиційній команді УАЕ, акцентовані риси характеру, кількість зимівель, соціометричний рейтинг, рівень адаптованості. Найкращі показники за даними соціально-психологічної структури демонструють представники старшої вікової групи.

4. Доведено, що вік та психотип особистості начальника УАЕ відіграють значну роль у психологічному кліматі колективу експедиції, а

також впливають на процеси адаптації зимівників до умов життєдіяльності в Антарктиці. Ті експедиції, що їх очолювали керівники зі старшої вікової групи, більш ефективно адаптуються до умов життєдіяльності в Антарктиці. Що стосується впливу психотипу начальника УАЕ, то наші дослідження доводять, що краще адаптуються члени тих груп, які очолюють психотипи Працелюб і Майстер. Отже, можемо рекомендувати до відбору кандидатів в УАЕ осіб з визначеними нами показниками за віком (старший, середній), темпераментом (флегматик, сангвінік), психотипами (Працелюб, Ентузіаст, Світоч, Майстер). У нашому дослідженні такі психотипи представлені у старшій віковій групі найбільше – 66,7 %; у середній групі – 43,3 %; у молодшій групі – 24,1 %.

5. Ураховуючи результати теоретичного аналізу, визначену модель психологічної діяльності та результати емпіричного дослідження, обґрунтовано психолого-педагогічні засади супроводу членів УАЕ, етапами якого є: психологічна діагностика кандидата; професійна та психологічна підготовка до життєдіяльності в умовах, наближених до експедиційних; психологічний супровід під час зимівлі шляхом засобів інтернет-зв'язку; психологічна реабілітація після повернення з УАЕ.

До методичних рекомендацій (представлених нами у науково-методичних посібниках) відносимо такі. Основною метою психологічного відбору зимівників є виявлення психологічних якостей і психофізіологічних властивостей, що відповідають вимогам професій зимівників та соціально-комунікативним вмінням. Оптимальне співвідношення представників різних вікових груп має бути приблизно таким: 40 % представників середнього віку, по 30 % представників старшого і молодого віку – це сприяє продуктивності спільної діяльності в екстремальних умовах, розвитку міжособистісних стосунків в колективі, впливає на особисту адаптацію до змінених умов і, в цілому, на формування психологічної готовності до життєдіяльності на антарктичній станції.

Найбільш ефективним методом щодо підготовки українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики вважаємо соціально-психологічний тренінг. Розроблено та апробовано тренінгову програму «Формування психологічної готовності до діяльності в умовах антарктичної станції», яка складається з 4 етапів: діагностичного, навчально-тренувального, супровідного, реабілітаційного. Ефективність програми було доведено у процесі її впровадження в роботу з зимівниками 6-ти УАЕ: вона отримала високу позитивну оцінку більшістю зимівників (78,5%).

Визначено види спрямованості на діяльність, що сприяють забезпеченню готовності до життєдіяльності в Антарктиці та перевагу видів спрямованості у різних вікових групах. Доведено необхідність заходів щодо реабілітації українських зимівників після повернення з антарктичної експедиції в Україну – з метою зміцнення їх самопочуття та психологічного здоров'я.

Результати дослідження, представлені у розділі 5, знайшли відображення у таких публікаціях автора: 166, 170, 173, 175, 176, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 190, 197, 198, 200, 201, 202, 212, 231.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації, що є підставою для формулювання таких висновків:

1. Проведений теоретичний аналіз вітчизняної й зарубіжної наукової літератури засвідчив відсутність спільної думки щодо розуміння поняття психологічної готовності, що закономірно зумовлює і диференціацію поглядів щодо суті, структури і природи психологічної готовності. Загальнонауковий рівень методології дослідження психологічної готовності утворює особисто-діяльнісний підхід. Наше визначення *психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики* ґрунтується на особистісно-діяльнісному підході і ми трактуємо його як *інтегральне утворення особистості, що полягає у спрямованості на діяльність в екстремальних умовах, виникає на основі позитивного ставлення до такої діяльності, обумовлюється особистісними потребами та стійкими мотивами, усвідомленням суспільної значущості праці, а також наявністю професійно важливих і соціально-значущих якостей, що забезпечують належне виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.*

2. На основі здійснення інтерпретації фундаментальних засад і підходів до розгляду психологічної готовності особистості, ураховуючи результати теоретичного аналізу сучасних досліджень, побудовано функціонально-особистісну модель психологічної готовності українського зимівника до життєдіяльності в умовах Антарктики, яка складається з методологічно-цільового, змістового, діагностично-порівняльного, та рефлексивно-результативного блоків. Запропонована модель містить структуру професіограми українського зимівника та структуру психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Професіограма українського зимівника складається з таких структурних компонентів: опис трудової діяльності (загальні відомості про професію), характеристика функціональних обов'язків, психологічні якості та властивості особистості, що забезпечують (або перешкоджають) успішності професійної діяльності зимівника на антарктичній станції. Структура психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики містить особисту (психофізіологічна, мотиваційна, характерологічна складові) і функціональну готовність (адаптаційна, інтелектуальна, соціально-психологічна складові), які вміщують відповідні компоненти: психофізіологічна складова – особливості типу нервової системи, темпераменту, конституціональні-фізіологічні властивості; мотиваційна складова – професійно-результативний, пізнавальний, соціальний, базовий компоненти; характерологічна складова – моральний, емоційний, вольовий, характерологічно-акцентуований компоненти; адаптаційна складова – адаптованість, стресостійкість, протистояння «емоційному вигорянню»; інтелектуальна складова – когнітивний, креативний, орієнтаційний, операційний, оцінювальний компоненти; соціально-психологічна складова – самооцінка, соціометричний рейтинг, комунікативний, міжособистісний компоненти.

3. Обґрунтовано процедурно-методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики, що передбачало комплексне вивчення кожного окресленого компонента психологічної готовності у зимівників виокремлених вікових груп за допомогою відповідних психологічних інструментів. Теоретично обґрунтовано виділення 16-ти психотипів українського зимівника та розроблено методичне забезпечення їх визначення, що базується на діагностуванні переважаючих психофізіологічних і мотиваційних складових особистості.

4. Проведена діагностика психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації дала

змогу визначити рівні готовності: високий, достатній і задовільний. Представники виділених нами вікових груп демонструють різні показники психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики: зимівники вікової групи зрілого віку (46-64 pp.) з 37-ми шкал методик, проведених на першому зрізі, мають за 22-ма шкалами показники високого рівня (59,5%), за 15-ма шкалами – показники достатнього рівня (40,5%), показники задовільного рівня не мають. Представники середньої вікової групи (35-45 pp.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 17-ть (по 45,9%), за 3-ма шкалами – показники задовільного рівня (8,25). Зимівники молодшої вікової групи (22-34 pp.) мають показники високого і достатнього рівня за однаковою кількістю шкал – по 16-ть (по 43,2%), за 5-ма шкалами – показники задовільного рівня (13,6%).

5. Дослідивши динаміку психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики та порівнявши різні вікові групи зимівників, виявлено, що за 2 зрізами методик у представників групи зрілого віку позитивну динаміку продемонстровано за 22-ма шкалами із 46-ти проаналізованих (47,8%), у зимівників середньої вікової групи – за 14-ма шкалами (30,4%), у членів вікової групи молодого віку – за 10-ю (21,7%). Вікові відмінності за складовими готовності є такими: за психофізіологічною складовою позитивну динаміку показників демонструють представники молодшої вікової групи; за мотиваційною складовою – зимівники старшої групи; за складовою характеру позитивну динаміку показників демонструють представники старшої групи, а показників акцентуацій – середньої групи. Щодо динаміки показників адаптаційної складової готовності, вона є позитивною у представників старшої і середньої вікових груп. За соціально-психологічною складовою готовності позитивною є динаміка показників також у зимівників старшого віку. Серед представників старшої вікової групи 50% складають зимівники з високою адаптованістю (яку вважаємо показником успішності готовності до екстремальних умов життєдіяльності в

Антарктиці), 91,7% у старшій групі становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості, і лише 8,3% – з низьким рівнем адаптованості. Серед представників середньої вікової групи 36,7% осіб мають середній рівень адаптованості, 33,3% – високий рівень, у цілому по групі 70% осіб мають високий і середній рівень адаптованості, а 30% – низький. У представників вікової групи молодого віку особи з високим рівнем адаптованості складають 31%, з середнім рівнем – 17,2% , з низьким рівнем – 51,7%, у цілому по молодшій групі зимівників 48,2% мають високий і середній рівень адаптованості. Аналіз результатів проведених методик у динаміці дає змогу зробити висновки про те, що найвищі показники демонструє старша вікова група зимівників (46-64 рр.). Особливо яскраво проявляється перевага представників старшої групи у результатах, щодо мотиваційної і соціально-психологічної складових психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики.

6. Обґрунтовано психолого-педагогічні засади супроводу членів УАЕ, що має такі етапи: психологічна діагностика кандидатів на участь в УАЕ; навчально-тренувальний етап в умовах, наближених до експедиційних; психологічний супровід протягом зимівлі; реабілітаційний етап. Основою для рекомендації щодо підбору членів експедицій і призначенню начальників можуть слугувати показники вікових і психотипологічних особливостей готовності кандидатів. Щодо рекомендацій за віком, доцільно включати до складу УАЕ зимівників зрілого віку в достатньої кількості (не менше 30%), оскільки вони найбільшою мірою демонструють високі рівні психологічної готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики. Крім того, ті групи зимівників, які очолювали начальники зрілого віку, більш ефективно адаптуються до екстремальних умов життєдіяльності в Антарктиці.

У психологічному підборі кандидатів, що рекомендуються до участі в УАЕ, також слід звертати увагу на психотип зимівника: адже дослідження довели, що 64,0 % високо адаптованих зимівників складають сангвініки і флегматики з професійно-результативною та соціальною мотивацією. Серед

досліджуваних зимівників з високим рівнем адаптованості до несприятливих умов життєдіяльності найбільший відсоток має психотип Працелюб (поєднання флегматичного темпераменту і професійно-результативної мотивації), на другому місці – психотип Ентузіаст (поєднання сангвінічного темпераменту і соціальної мотивації), третє місце поділяють психотипи Світоч (поєднання сангвінічного темпераменту і професійно-результативної мотивації) і Майстер (поєднання флегматичного темпераменту і соціальної мотивації) – тому рекомендуємо, щоб більшість зимівників мали переважно такі психотипи.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. У подальшому вбачаємо актуальним розробку викладених теоретичних положень щодо розвитку психологічної готовності особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики на етапі підготовки кандидатів-зимівників до участі в УАЕ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Г. Ю. Структура особистості. *Психологія особистості* : навчальний посібник / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009. С. 245–255.
2. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали 8-ї міжнародної наук.-практ. конф., Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2016 р. Кам'янець-Подільський, 2016. 248 с.
3. Антонова О. Є. Застосування професіографічного підходу до побудови моделі вчителя, здатного працювати з обдарованими учнями // Професіографічний підхід у системі вищої освіти: монографія / колектив авторів / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 125-148.
4. Аристотель. Сочинения: в 4-х т. Т. 4 / Пер. с древнегреч. / общ. ред. А. И. Доватура. Москва : Мысль, 1983. 830 с.
5. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів у вищій школі: навч. посіб. / за ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ : КНТУ, 2007. 528 с.
6. Базалук О. А. Космические путешествия – путешествующая психика : курс лекций. Київ : КНТ, 2012. 424 с.
7. Баклицький І. О. Психологія праці: підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 655 с.
8. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу / пер. з англ. Т. Микитюк. Київ : Форс Україна, 2023. 512 с.
9. Бахмутова Л. М. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед зимівників у полярних експедиціях в умовах відносної групової ізоляції. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : мат. всеукр. наук.-практ. конф. м. Вінниця, 23-24 листопада 2017 р. Вінниця, 2017. С. 31–36.

10. Бахмутова Л. М. Динаміка самооцінки стану зимівників станції «Академік Вернадський» протягом періоду гострої адаптації та полярної зими. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. Випуск 18. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. С. 9-21.
11. Бахмутова Л. М. Досягнення та перспективи дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії зимівників у антарктичних експедиціях. *Український антарктичний журнал*. 2016. №15. С. 196-203.
12. Бахмутова Л. М. Ізоляція як соціально-психологічна детермінанта професійної діяльності зимівників Українських антарктичних експедицій. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики* : мат. всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю. м. Вінниця, 28 березня 2019 р. Вінниця, 2019. С. 22–28.
13. Бахмутова Л. М. Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 15-24.
14. Бахмутова Л. Соціометричний аналіз структури міжособистісної взаємодії зимівників в українських антарктичних експедиціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 1(22). С. 7-17.
15. Бахмутова Л. М., Мірошниченко О. А. Діагностика вікової диференціації мотиваційної складової професійної діяльності в екстремальних умовах антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 64–75.
16. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
17. Бех І. Д. Життя особистості у духовному обрисі: наук.-метод. посіб. Рівне: РДГУ, 2010. 118 с.
18. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

19. Белік Н. О. Розвиток психологічної діяльності фахівців-початківців до ріелторської діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 22 с.
20. Білокінь М. Р. Особливості психологічного стану антарктичних зимівників у малому колективі при тривалій ізоляції. *Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети* : зб. мат. VII міжнародної антарктичної конф. м. Київ, 12-14 травня 2015. Київ, 2015. С. 168-169.
21. Білуха М.Г. Основи наукових досліджень : підруч. для студ. екон. спец. вузів. Київ : Вища школа, 1997. 271 с.
22. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. *Том. XI: Психологія особистості*. Випуск 14. С. 5-13.
23. Богоявленська Ю. В., Ходаківський Є. І. Економіка та менеджмент праці : навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 332 с.
24. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі : дис ... док. психол. наук. Запоріжжя, 2011. 455 с.
25. Бондарчук О. І. Організаційно-професійні особливості самоефективності керівників освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 57–69.
26. Бочелюк В. Й. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації : зб. наук. праць Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» «Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти». Харків, 2003. Вип. 1 (5). С. 351–357
27. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Геронтопсихологія : навч. посіб. Київ : КНТ, 2014. 436 с.
28. Булгакова О. Ю. Психологічна готовність студентів до соціальної взаємодії: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Одеса, 2019. 40 с.
29. Булгакова О. Ю. Теоретико-методологічні основи у визначенні змісту поняття «психологічна готовність». *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 5. С. 60–66.

30. Васильев Я. В. Структура и функции целевого компонента направленности личности : дис. ... д-ра психол. наук. Николаев, 2009. 416 с.
31. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 620 с.
32. Ващенко І. В. Конфлікти у діяльності працівників органів внутрішніх справ і шляхи їх подолання (соціально-психологічний аспект) : дис... д-ра психол. наук. Харків, 2003. 498 с.
33. Великанов В. Я. Мотивация личности и социальная среда. Київ : «Ризоград», 2012. 196 с.
34. Великий тлумачний словник української мови / за ред. В. Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. 683 с.
35. Велитченко Л.К., Цільмак О.М. Психологія особистості: тексти і методики: навч. посіб. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2008. 212 с.
36. Виготський Л. С. Структура і динаміка віку. *Психологія особистості* : навчальний посібник / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009. С. 273–283.
37. Виленский И. Л. Креденцер В.В. Тайный смысл эмоций или путь к ЭДЕМу: новые психотехнологии, экральный анализ. Київ : Аратта, 2008. 592 с.
38. Висоцька Л. Г. Психофізіологічні адаптивні зміни у полярників за умов довготривалої антарктичної експедиції. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 5. Вип. 6. С. 66–74.
39. Висоцька Л. Г., Пишнов Г. Ю. Розробка опитувальника щодо моніторингу «Професійної адаптованості» в особливих умовах та можливої дизрегуляції психофізіологічних функцій у зимівників. *Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи* : зб. мат. V міжнарод. антарктичної конф. м. Київ, 17-19 травня 2011р. Київ, 2011. С. 308–309.
40. Вітвицька С.С. Моделювання як метод системного дослідження та проектування освітнього простору у вищому навчальному закладі. *Моделювання професійної підготовки фахівців в умовах євроінтеграційних*

- процесів*. Монографія / За ред. С. С. Вітвицької. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. С. 15–28.
41. Вознюк О. В. Педагогічна синергетика: генеза, теорія і практика: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 707 с.
42. Володарський Є. Т., Булигіна О.В. Статистичний підхід при оцінці професійної придатності операторів екстремальних видів діяльності. *Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства* : зб. мат. VI міжнародної антарктичної конф. м. Київ, 15-17 травня 2013р. Київ, 2015. С. 425–426.
43. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: практикум : навч. посібн. Київ : Каравела, 2006. 280 с.
44. Волуйко О. М. Психологічні чинники готовності поліцейських до інновацій у діяльності Національної поліції України: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2019. 23 с.
45. Гален // Європейський словник філософій. Лексикон неперекладностей. / Наукові керівники проєкту: Барбара Кассен і Констянтин Сігов. Київ: Дух і літера, 2009. Т. 1. С. 297–298, 534–536.
46. Галус О. М. Професійна адаптація студентів в умовах ступеневого педагогічного ВНЗ : монографія. Хмельницький : ХГПА, 2007. 473 с.
47. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
48. Гандзілевська Г., Штурхецький С. Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху : навч. посіб. для вчителів, журналістів і психологів. Острог : Видавництво НаУОА, 2020. 104 с. I
49. Ганнушкин П. Я. Избранные труды. Москва, Медицина, 1964. 292 с.
50. Гармаш Т. А. Педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців із логістики до управлінської діяльності. *Науковий вісник Південноукраїнського університету ім. К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*. 2017. № 5. С. 17–21.

51. Генсон Р., Генсон Ф. Незламність. Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2019. 272 с.
52. Гожик П. Ф. Полярні дослідження у світлі ідей творця теорії ноосфери. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 7-10.
53. Гожик П. Ф., Литвинов В. А., Маланчук В. М. Двадцять років в Антарктиці: основні досягнення та перспективи. *Український антарктичний журнал*. 2015. № 14. С. 9-23.
54. 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.
55. Головаха Е. И., Кроник А. А. *Психологическое время личности*. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с.
56. Гончаренко С.У. *Український педагогічний словник*. Рівне: Волин. береги, 2011. 376 с.
57. Горбунова В. В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальна робота*. 2005. № 3. С. 18–23.
58. Гордєєв А. Д. Розробка інформаційної технології процесу професійного відбору операторів екстремальних видів діяльності. *Технологический аудит и резервы производства*. 2016. № 5/1(31). С. 11–16.
59. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис... канд. психол. наук. Харків, 2008. 19 с.
60. Горностай П. П. Психологія особистості: словник – довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
61. Горностай П. П. Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1988. 149 с.
62. Горностай П. П. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та

- ін. : за наук. ред. П. П. Горностая : Нац. академія пед. наук України, Інст-т соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 252 с.
63. Грицуляк Б.В., Грицуляк В.Б. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021. 135 с.
64. Даниленко Н.В. Теорія інстинктів В.І. Гарбузова як ресурс особистості. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : мат. III міжрегіон. наук.-практ. конф. м. Харків, 26 жовтня 2019 р. Харків : Діса плюс, 2019. С. 99–102.
65. Дворнік М. В. Система діагностики психофізіологічного стану оператора. *Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи* : зб. мат. V міжнародної антарктичної конф. м. Київ, 17-19 травня 2011р. Київ, 2011. С. 265–266.
66. Дельєж Р. Нариси з історії антропології: Школи, автори, теорії / Пер. з фр. Євгена Марічева. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 488 с.
67. Дерріда Ж. Структура, знак і гра в дискурсі наук про людину. Письмо та відмінність. Київ, 2004. С. 563.
68. Джонсон А. Г. Тлумачний словник з соціології. Пер. з англ. за наук. ред. В. Ісаєва, А. Хороного. Львів : Вид. Центр Львівського нац. ун-ту, 2003. 480 с.
69. Дмитрієва С. М. Особистість: практичні засади вивчення. Навч.-метод. посіб. Том 2. / Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова та ін. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
70. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 36 с.
71. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки*. Херсон, 2017. Вип. 3. С. 56–68.

72. Егидес А. П. Психологическая концепция конфликтного общения. *Психологический журнал*, 1984. Т.5. № 5.
73. Євсюков О.П. Екстремальна психологія: підручник / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін. : за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
74. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН*. Київ, 2010. № 4. С. 66–73.
75. Журба К. С., Кріпак В. В. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій характеру. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2019. № 9. С. 19–24.
76. Заброцький М. М., Савиченко О. М., Тичина І. М. Психологія особистості: навч. посіб. / за заг. ред. М. М. Заброцького. 3-те вид. Київ: Освіта України, 2009. 364 с.
77. Замана В. М. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / В.М. Замана, Г. П. Воробйов, П. П. Ткачук та інші. Львів : АСВ, 2012. 404 с.
78. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
79. Запухляк О. З. Вплив акцентуацій характеру особистості на агресивність у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
80. Запухляк О.З. Особливості агресії акцентуєваних підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. / збірн. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004, т. VI, Вип. 1. С. 152–157.
81. Зацарний В. В., Праховнік Н. А., Землянська О. В., Зацарна О. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. Київ : НТУУ «КПІ» ІЕЕ, 2016. URL: <http://ela.kpi.ua/kandle/123456789/18263>
82. Зінь Е.К. Регіональна економіка. Київ : Професіонал, 2008. 528 с.

83. Зязюн І. А. Естетична регуляція ціннісної свідомості. *Теоретичні та методичні засади неперервної мистецької освіти* : зб. матеріалів наук.-методич. семінару. Чернівці : Зелена Буковина, 2006. С. 12–34.
84. Іванюта О. В., Яницька О. Ю. Енциклопедія психологічних тестів : навч. посіб. Львів, 2011. 293 с.
85. Ільїн В. М., Горго Ю. П., Моїсеєнко Є. В. Біоритмологічні особливості змін функціонального стану організму людини в початковий період адаптації до умов Антарктики. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Медицина*. Харків, 2003. № 581. Вип. 5. С. 54–55.
86. Каламаж Р. В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 16. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012>
87. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : монографія. Острог : вид-во НаУОА, 2009. 404 с.
88. Каламаж Р. В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог, 2009. Вип. 12. С. 100–115.
89. Кальницька М. А. Теоретичні підходи до визначення соціальної сфери та особливості її функціонування в Україні. *Економіка і суспільство*. 2017. Випуск 10. С. 529–534.
90. Кальниш В. В., Швець А. В. Удосконалення методології визначення психофізіологічних характеристик операторів. *Український журнал з проблем медицини праці*, 2008. № 4. С. 49–54.
91. Карамушка Л. М. Психологічні засади організаційного розвитку : монографія / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Кировоград: Імекс – ЛТД, 2013. 206 с.
92. Карамушка Л. М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності і (на матеріалі діяльності комерційних організацій) : монографія / Л. М. Карамушка, М. Г. Ткалич. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2009. 260 с.

93. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. С. 210–217.
94. Кардаш Є. Типологічні особливості становлення особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. Київ, 2011. № 2. С. 257–261.
95. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 74–85.
96. Карчевський І. Р. Проблемна міжособистісна взаємодія особливого складу військової частини та особливості її діагностики і попередження : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2005. 189 с.
97. Керницький О. М. Теоретичний аналіз проблеми формування психологічної готовності курсантів-льотчиків до військово-професійної діяльності. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2003. № 14. С. 50–59.
98. Кирюшатова Т. Г. Модели и алгоритмы информационной поддержки принятия решений при формировании коллективов : дис. ... канд. психол. наук. Херсон, 2005. 183 с.
99. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія. Київ : «Слово», 2013. 640 с.
100. Клименко С. М., Шевчук Н. В. Теоретичні аспекти адаптивності за сучасних умов діяльності підприємств. *Інноваційна економіка*. 2018. № 74. С. 54–59.
101. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
102. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
103. Климчук В.О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 294 с.

104. Книппенберг Д. А., Хогг М. А. Лидерство и власть. Процессы идентичности в группах и организациях / Пер. с англ. Харьков : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2012. 408 с.
105. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... к-та пед. наук. Львів, 2017. 23 с.
106. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Вип. 7. С. 182–190.
107. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
108. Кокун О. М. *Психофізіологія* : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
109. Кокун О. М. Сучасні тенденції психофізіологічного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч. 1. С. 244–256.
110. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
111. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія. Харків : Національна акад. НГУ, 2016. 335 с.
112. Коляньчик А. Мотивация замысла // под ред. А. Коляньчик, Б. Войцишке. Пер. с польск. Харків : «Гуманитарный центр», 2015. 344 с.
113. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України. Київ : Столиця, 1996. 54 с.

114. Копець Л. І. Класичні експерименти в психології : навч. посіб. Київ : Вид-во «Київо-Могилянська академія», 2010. 283 с.
115. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 578с.
116. Костюк Г. С. Вікова психологія. Київ: Рад. школа, 1976. 270 с.
117. Костюк Г. С. Навчання і розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1968. 45 с.
118. Костюк Г. С. Про роль спадковості, середовища і виховання в психічному розвитку дитини. *Праці республіканської наукової конференції з педагогіки і психології* : за заг. ред. проф. Г.С. Костюка. Київ : Радянська шк., 1941. Т.2: Психологія. С. 3–35.
119. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
120. Кремень В.Г. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. Київ : Педагогічна думка, 2016. 448 с.
121. Кречмер Е. Строение тела и характер. Киев : Академический проект, 2015. 372 с.
122. Крутий К. Л., Зданевич Л. В. Огляд емпіричних досліджень щодо стратифікації сучасного дошкільного дитинства. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine* : collective monograph. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 2. P. 56–71.
123. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень : навч. посіб. Київ : Кондор, 2003. 192 с.
124. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. Київ : КНЕУ, 2003. 367 с.
125. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової корекції : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.

126. Кузовик В. Д., Гордєєв А. Д. Особливості оцінювання психофізіологічного стану учасників полярних експедицій. *Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства* : зб. тез доп. VI міжнародної антарктичної конф. м. Київ, 15-17 травня 2013 р. Київ, 2013. С. 404–405.
127. Кузовик В. Д., Дородько Е. А. Средства оценки психофизиологического состояния полярников. *Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи* : зб. тез доп. V міжнародної антарктичної конф. м. Київ, 17-19 травня 2011. Київ, 2011. С. 311–312.
128. Кузовик Д. В., Моїсеєнко Є. В., Литвинов Є. В. Технології медичного обстеження і реабілітації : навч. посіб. Житомир : ПП «Рута», 2014. 214с.
129. Кузовик В. Д., Швачко Т. І., Тишковець К. О. Метод оцінювання психофізіологічного стану антарктичних зимівників : зб. тез доп. VIII міжнар. Антарктичн. конф., присвяч. 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику, м. Київ, 16-18 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 225–227.
130. Кулініч І. О. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 292 с.
131. Кучеренко С. М. Определение психологической готовности личности к профессиональной деятельности : дис. ... канд. психол. наук. Харьков, 2000. 172 с.
132. Ластовченко В. Б., Моїсеєнко Є. В., Пишнов Г. Ю. Психофізіологічні показники як критерії розвитку втоми при фаховій діяльності людини в Антарктиці : зб. наук. праць Інституту мед. праці (до 75-річчя з дня створення). Київ : Інститут медицини праці ім. І. Ю. Куддієва, 2003. № 34. Т. 2. С. 621–633.
133. Ларссен Е. Б. Пекельний тиждень. Сім днів на повну силу. Харків : Моноліт-Bizz, 2016. 232 с.
134. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. В. М. Лещинской. Київ : Вища школа, 1981. 392 с.
135. Леонтьев А. Н. Про категорії предметної діяльності. *Психологія*

- особистості* : навчальний посібник / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009. С. 300–314.
136. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... док. психол. наук. Донецьк, 2008. 481 с.
137. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. Руководство для врачей. Ленинград : Медицина, 1979. 336 с.
138. Лиман А. А., Приходько І. І., Морозова Л. В. Визначення структури психологічної готовності до ризику військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*, 2019. № 4 (71). С. 117–125.
139. Мадяр С.-А. Й., Ковалевская Е. Э., Моисеенко Е. В. Выразительный, познавательный и коммуникативный уровни цветопреференции человека как показатели оценки психологических особенностей личности. *Український антарктичний журнал*, 2013. № 12. С. 323–334.
140. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : навч.-метод. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
141. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
142. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-є вид., перероб. та доп.: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
143. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*, 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.
144. Максименко С. Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д.Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
145. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. До питання методології когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія і педагогіка*, 2013. Вип. 24. С. 3–6.

146. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки Національного Університету «Острозька академія». Серія Психологія і педагогіка*, 2010. Вип. 14. С. 3–10.
147. Малхазов О. Р. Психологія праці : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
148. Марков К. К. Путешествие в Антарктиду. Москва : Изд-во МГУ, 1957. 222 с.
149. Маслов В. І. Концептуальні засади побудови, зміст і структура орієнтованої моделі функціональної компетентності керівників навчальних закладів. *Післядипломна освіта в Україні*, 2009. №2. С. 3–10.
150. Матласевич О. В. Психологія розвитку педагогічних здібностей у контексті культурно-історичної парадигми українських вищих навчальних закладів XVI-XVIII століття : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Острого, 2020. 48 с.
151. Матохнюк Л. О. Формування психологічної готовності майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
152. Матусов А. Л. Аклиматизация и патология человека в Антарктиде / А. Л. Матусов, Н. Р. Деряпа, И. Ф. Рябинин и др. // *Медицинские исследования в арктических и антарктических экспедициях: Труды НИИ Арктики и Антарктики*. Т. 29. Ленинград : Гидрометеиздат, 1971. С. 13–38.
153. Медико-психологічна реабілітація учасників АТО в санаторно-курортній мережі (клінічна настанова) / за ред. Михайлова Б. В. Київ-Харків : вид-во ХМАПО, 2015. 70 с.
154. Мельников В. А. Практикум по основам психологии: Тексты и хрестоматия. Симферополь : «СОНАТ», 1997. 254 с.
155. Методика поліхромно-адаптаційної біорегуляції психофізіологічного стану людини (методичні рекомендації) / за ред. Мадяр С.-А. Й.,

- Моїсеєнко Є. В., Пишнов Г. Ю. та ін. Київ : Український центр наукової медичної інформації і патентно-ліцензійної роботи, 2006. 32 с.
156. Мешко Г. М., Мешко О. І. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine : Collective monograph. Vol. 2. Lublin: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2017. P. 206–223.*
157. Мирошниченко Е. А. Психологические параметры готовности украинских полярников к зимовке в условиях Антарктиды. *Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети : зб. тез доп. VII міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 12-14 трав. 2015 р. Київ, 2015. С. 182–183.*
158. Мирошниченко Е. А. Роль темперамента зимовщика в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности в Антарктике. *Наука і освіта. Психологія. Одеса, 2016. № 7. С. 126–133.*
159. Михайло Ю. Ф. Соціологія культури. Київ : Кондор, 2006. 302 с.
160. Михайлов Б. В., Богомолец О. В., Вінчук Н. О., Мірошниченко О. А. та ін. Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій: клінічна настанова / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Харків-Київ: «Укрпрофоздоровниця», 2019. 152 с.
161. Михайлова Т. И. Психофизиологический базис агрессивности в связи с акцентуациями характера. *Вісник проблем біології і медицини. 2012. Вип.2. Т. 3 (93). С. 134–138.*
162. Михлюк Е. І. Вплив акцентуацій особистості на успішність професійної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: Національний університет цивільного захисту України. 2012. Вип. 12, Ч. 2. С. 11–18.*
163. Михлюк Е. І. Перелигіна Л. А., Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : монографія. Харків : Видавництво «Точка», 2018. 184 с.
164. Мірошниченко О. А. Адаптація до екстремальних умов життєдіяльності як прояв самореалізації особистості. *Створення, підтримка та розвиток*

- безпечного освітнього середовища в закладі освіти* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 12 грудня 2022 р. Житомир, 2022. С. 61–64.
165. Мірошніченко О. А. Адаптація різних типів особистості українських зимівників до умов життєдіяльності в Антарктиці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : зб. наук. праць IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 21 квіт. 2020 р. Житомир, 2020. С. 132–135.
166. Мірошніченко О. А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навч.-мет. посіб. Житомир : Рута, 2020. 360 с.
167. Мірошніченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 87–93.
168. Мірошніченко О. А. Вікові відмінності показників психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 13 травня 2021 р. Житомир, 2021. С. 193–195.
169. Мірошніченко О. А. Вікові відмінності психологічних особливостей українських зимівників в процесі адаптації до життєдіяльності в Антарктиці. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. Вип. 34. С. 180–184.
170. Мірошніченко О. А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
171. Мірошніченко О. А. Готовність зимівників до виконання професійних обов'язків в Українській антарктичній експедиції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2020. VIII (93). P. 61–65.
172. Мірошніченко О. А. Готовність українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Development and modernization of*

social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph. Maria Curie-Sklodowska Universit. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. Vol. 1. P. 242–259.

173. Мірошніченко О. А. Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2018. 156 с.

174. Мірошніченко О. А. Дослідження психологічних особливостей характеру зимівників українських антарктичних експедицій. *Український антарктичний журнал.* 2013. № 12. С. 300–306.

175. Мірошніченко О. А. Короткий курс клінічної психології: навч.-метод. посіб. для студентів ЦПОДП спеціальності «Психологія». Житомир : Рута, 2016. 156 с.

176. Мірошніченко О. А. Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2017. 144с.

177. Мірошніченко О. А. Нейродинамічні та соціально-психологічні особливості адаптації зимівників // *Український антарктичний журнал.* 2015. № 14. С. 205–216.

178. Мірошніченко О. А. Мотивація українських зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2015. Вип. 6. С. 22–28.

179. Мірошніченко О. А. Особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : зб. наук. праць XII міжнар. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 124–127.

180. Мірошніченко О. А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Український антарктичний журнал.* 2014. № 13. С. 265–274.

181. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 155 с.
182. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у роботі управлінців освіти. Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами : матер. міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Житомир, 16 квітня 2013 р., Житомир, 2013. С. 98–99.
183. Мірошніченко О. А. Психологічна готовність українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності та особливості їх реабілітації. *Проблеми та перспективи етапного відновного лікування* : зб. тез доп. XV наук.-практ. конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів, м. Тернопіль, 10-11 вер. 2015 р. Тернопіль, 2015. С. 98–99.
184. Мірошніченко О. А. Психологічна підготовка українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : зб. тез доп. VIII міжнар. Антарктичн. конф., присвяч. 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику, м. Київ, 16-18 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 232–234.
185. Мірошніченко О. А. Психологічна реабілітація українських зимівників після довготривалого перебування в екстремальних умовах Антарктики. *Сучасні технології реабілітації в різних моделях охорони здоров'я* : зб. тез доп. XVI міжнар. наук.-практ. конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів. м. Одеса, 25-27 трав. 2018 р. Одеса, 2018. С. 70–72.
186. Мірошніченко О. А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2014. №8 СХХV. С. 123–128.
187. Мірошніченко О. А. Роль вікових відмінностей індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників у процесі адаптації до екстремальних умов. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 3. С. 63–67.

188. Мірошніченко О. А. Роль спрямованості особистості в адаптації до порушень динаміки між організмом і середовищем. *Український антарктичний журнал*. 2012. № 10-11. С. 370–374.
189. Мірошніченко О. А. Роль психологічної готовності особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2018. № 7-8. С. 77–82.
190. Мірошніченко О. А. Роль тренінгових програм у процесі психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. *Педагогічні інновації* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Миколаїв, 28-29 квітня 2021 р. Миколаїв, 2021. С. 41–43.
191. Мірошніченко О. А. Роль ціннісно-мотиваційної сфери особистості в процесі адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 14 (59). С. 61–71.
192. Мірошніченко О. А. Соціально-професійна орієнтація майбутнього вчителя. *Наукові праці Донецького національного технічного університету. Серія: Педагогіка, психологія і соціологія*. 2010. Випуск № 7 (167). С. 117–122.
193. Мірошніченко О. А. Формування особистості майбутнього вчителя іноземних мов на основі діяльнісного підходу. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2011. № 6/СП. С. 163–166.
194. Мірошніченко О. А. Формування соціально-значущих якостей майбутнього вчителя : дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Житомир, 2008. 288 с.
195. Мірошніченко О. А. Цінності та ідеали особистості як основа формування соціально значущих якостей майбутнього вчителя. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2010. № 4–5/LXXXII. С. 115–120.
196. Мірошніченко О. А., Бахмутова Л. М. Динаміка типів мотивацій до професійної діяльності в українських антарктичних експедиціях серед зимівників різних вікових груп. *Наукові записки Національного університету*

«Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во На УОА, 2023. С. 53–59.

197. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П. Врахування індивідуально-психологічних особливостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх спеціалістів. *Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. в 2 ч., м. Житомир, 16 бер. 2018 р. Житомир, 2018. Ч. 2. С. 37–42.

198. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П. Застосування психологічного інструментарію до дослідження індивідуально-типологічних особливостей майбутніх фахівців. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie, Prešove, 18 Mája 2018. Prešove, 2018. P. 201–211.

199. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П. Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка*. 2020. № 3. С. 26–33.

200. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П., Марченко О. В. Впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у психологічну підготовку та реабілітацію зимівників. *Український антарктичний журнал*. 2017. № 16. С. 178–187.

201. Мірошніченко О. А., Марченко О. В. Формування лідерських якостей особистості як засіб протистояння стресовим умовам. *Андрагогічний супровід особистісного та професійного зростання педагога* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 30 вересня 2020 р. Житомир, 2020. С. 162–166.

202. Мірошніченко О. А., Моїсеєнко Є. В., Литвинов В. А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів екстремальних умов діяльності : підручник. Житомир: Рута, 2015. 296 с.

203. Мірошніченко О. А., Пасічник І. Д. Вікові особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Проблеми сучасної психології* : збірн. наук. пр. Кам'янець-Подільського

- національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 228–252.
204. Мірошніченко О. А., Пасічник І. Д. Готовність українських зимівників до життєдіяльності на антарктичній станції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 10 (55). С. 58–67.
205. Мірошніченко О. А., Хомяк Н. М. Дослідження міжособистісних стосунків фахівців сфери управління. *Наукові підходи в управлінні навчальними закладами* : матер. всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 28 квітня 2015 р., Житомир, 2015. С. 452–455.
206. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. № 2. С. 42–46.
207. Моїсеєнко Е. В. Особенности адаптации человека к условиям Антарктики : материалы II международ. науч.-практ. конф. «Природная среда Антарктики: современное состояние изучености». Нарочь, Республика Беларусь, 18-21 мая 2016. Минск : «Конфидо», 2016. С. 258–264.
208. Моїсеєнко Є. В. Вимоги до стану здоров'я та медичного обстеження фахівців експедиційної діяльності української національної антарктичної програми : метод. реком. Київ, 2006. 35с.
209. Моїсеєнко Є. В. Механізми дизадаптації та комплексна патогенетична корекція порушень функціональних систем людини в Антарктиці : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук. Київ, 2008. 53 с.
210. Моїсеєнко Є. В., Мадяр С.- А. Й., Ковалевська О. Е, Галузинський О. А. Експресія особистісних психофізіологічних характеристик зимівників у процесі тривалої адаптації до умов Антарктики : зб. тез доп. VII міжнародної антарктичної конф. «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети». Київ, 12-14 травня 2015 р. Київ : НАНЦ, 2015. С. 173–174.
211. Моїсеєнко Є. В., Міліневський Г. П., Пишнов Г. Ю. Соціально-психологічні умови на антарктичній станції та їх вплив на стан здоров'я

- членів експедиції / за ред. Максименка С. Д. : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. 7. Ч. 1. С. 286–294.
212. Моїсеєнко Є. В., Мірошніченко О. А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи : навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 174 с.
213. Моїсеєнко 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.
214. Моїсеєнко Є., Мірошніченко О., Мадяр С.-А., Розова К., Ковалевська О., Моїсеєнко О. Нові методи діагностики та прогнозування психофізіологічного стану для вибору спеціалістів до роботи в екстремальних умовах. *IX Міжнародна антарктична конференція, присвячена 60-річчю підписання договору про Антарктику в ім'я миру та розвитку міжнародної співпраці* : зб. тез доп. Київ, 14-16 травня 2019 р., Київ, 2019. С. 80–81.
215. Моїсеєнко Е. В., Молков В. П., Черный С. В., Пышнов Г. Ю. Пути совершенствования технологии мониторинга психических и психофизиологических функций зимовщиков станции Академик Вернадский. *V міжнародна антарктична конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи»* : зб. тез доп. Київ, 17-19 травня 2011р. Київ : НАНЦ. 2011. С. 292–293.
216. Моїсеєнко Є. В., Трінька І. С., Самисько Д. Б. Вимоги до стану здоров'я водолазів та визначення придатності до роботи у підводних умовах : метод. реком. Київ, 2016. 96 с.
217. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.

218. Моляко В. А. Психологические проблемы творческой одаренности. Київ: Знание, 1995. 52 с.
219. Мороз Л. І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2008. 461 с.
220. Морозов О. М. Патопсихологічний аналіз особистості в правоохоронній практиці : монографія. Київ : Атіка, 2009. 320 с.
221. Мороховська І. Л. Розвиток мотиваційних складових професійного самовизначення майбутніх психологов : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.
222. Москалець В. П. *Психологія особистості*: підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.
223. Мосов С.П., Охременко О.Р. Соціально-психологічні аспекти професійної адаптації. Київ : Хімджест, 2004. 122с.
224. Мотивация замысла // под ред. А. Колянчик, Б. Войцишке. Пер. с польск. Харьков : «Гуманитарный центр», 2015. 344 с.
225. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
226. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. 69 с.
227. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды / Под ред. Б. Ф. Ломова. Москва : Педагогика, 1990. 403 с.
228. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Ленинград, 1983. 167 с.
229. Ніколенко Д. Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості: навч. посіб. / Ніколенко Д. Ф., Проколієнко Л. М. Київ : КДПШ, 1987. 44 с.
230. Окуленко І. М. Методичні рекомендації щодо організації вивчення рівня психологічної готовності льотних екіпажів до польотів в умовах тривалих перерв між ними. Вінниця : ЗСУ, 2006. 125 с.

231. Окуленко І. М. Психологічна готовність льотного складу до діяльності в умовах тривалих перерв між польотами : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 302 с.
232. Оникієнко Ю. Ю. Методи та біотехнічна система оцінювання психофізіологічного стану фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... канд. техн. наук. Київ, 2015. 175 с.
233. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
234. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Куліковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
235. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. Москва : Медгиз, 1951. 506 с.
236. Папуча М.В. Психологічні прояви особливостей акцентуацій характеру та їх вплив на процес самореалізації у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету М.П. Драгоманова*. 2015. Серія 12. Вип. 1 (46). С. 236–241.
237. Парникоза І. Д. Історія української Антарктики / «Експедиція XXI». НАНЦ «Експедиція XXI» (веб-сайт), Київ, 2021. <https://expedicia.org/istoriya-ukrainskoi-antarktiki/>
238. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. заклад. Київ : Вид. Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
239. Пасічник І. Д., Кралюк П. М. Український месіанізм : монографія. Київ : КНТ, 2015. 220 с.
240. Пасічник І. Д. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, М. М. Августюк. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 28. С. 3–16.

241. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 3–9.
242. Пасічник І. Д. *Психологія поетапного формування операційних структур систематизації*. Острог : «Острозька академія», 1997. 188 с.
243. Пелех Ю. В. Теоретико-методологічні засади ціннісно-сміслової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності : дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2010. 534 с.
244. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства* : монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192–200.
245. Пишнов Г. Ю., Висоцька Л. Г. Моніторинг професійної адаптованості людини в умовах Антарктики : зб. тез доп. V міжнародної антарктичної конф. «Антарктика і глобальні системи Землі: нові виклики та перспективи». Київ, 17-19 травня 2011 р. Київ : НАНЦ. С. 325–326.
246. Пишнов Г. Ю., Висоцька Л. Г., Моїсеєнко Є. В. Обґрунтування вибору тестових методів та оцінка психологічного стану людини при фаховій діяльності в особливих умовах Антарктики. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія* : зб. наук. Інституту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. Т. 7. Вип. 5. Ч. 2. С. 113–123.
247. Пишнов Г. Ю. Підходи до оцінки ступеня вигорання у осіб з напруженою працею за допомогою логістичних моделей. *Український медичний часопис*. 2011. № 3. С. 101–105.
248. Пишнов Г. Ю. Психофізіологічні механізми формування хронічного стомлення при високій напруженості праці : дис. ... д-ра мед. наук. Київ, 2012. 396 с.

249. Платонов І. В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 11. С. 320–326.
250. Платонов К. К. Концепція динамічної функціональної структури особистості. *Психологія особистості* : навч. посіб. / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009. С. 332–340.
251. Подтикан І.В. Особливості формування мотиваційної сфери особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 9. 2006. С.29–30.
252. Погрібна В. Л. Соціологія професіоналізму : монографія. Київ : Алерта : КТН : ЦУЛ, 2008. 336 с.
253. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологічна підготовка майбутнього викладача як передумова гуманізації і демократизації вищої освіти. *Освіта і управління*. 2006. Т. 9. № 3-4. С. 99–107.
254. Половнікова Ж. Ю. Формування психологічної готовності співробітників охорони до здійснення професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 1998. 22 с.
255. Полудьонна Н. С. Психодіагностика індивідуально-типологічних властивостей майбутніх працівників оперативних підрозділів міліції : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 204 с.
256. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психологічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... д-ра психол. наук. Хмельницький. 2004. 421 с.
257. Привалова Н. Н., Сухоруков В. И. Анализ типичных поведенческих паттернов в группах специалистов-зимовщиков с целью прогнозирования эффективности их будущей совместной работы. *Український антарктичний журнал*. 2014. № 13. С. 265–274.
258. Придатко-Долін В.І. 2020. Сквозь шедшія тогда снѣгъ. Інтерв'ю для видання «Експедиція XXI». *НАНЦ «Експедиція XXI»* (веб-сайт). Київ. С. 1–15.

259. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 р. № 2961-IV.
260. Психологический статус зимовщиків на українській антарктичеській станції Академик Вернадський./ Пышнов Г. Ю., Моисеєнко Е. В.// "Science", the European Association of pedagogues and psychologists, International scientific-practical conference of teachers and psychologists, "Science of future" the 5th of March, 2014, Prague (Czech Republic) Vol.2. P.199–201.
261. *Психологічний словник* [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
262. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія / Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін. / за ред. Максименка С. Д. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
263. Психофізіологічне забезпечення готовності студентів до педагогічної діяльності: монографія / ред. О. М. Кокун. Київ : Педагогічна думка, 2008. 296 с.
264. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
265. Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій : метод. реком. / за ред. Моїсеєнка Є. В. Київ, 2006. 35с.
266. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. Київ, 2003. 116 с.
267. *Рейнвальд Н. И. Психология личности.* Москва : изд-во Ун-та дружбы народов, 1987. 196.
268. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно-центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату) : навчально-методичний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.
269. Рибалка В. В. Психологія і педагогіка праці особистості : посібник. Київ: Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.

270. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
271. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.
272. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
273. Рокіч М. Природа людських цінностей. *Вільна преса*. 1973. № 5. С. 20–28.
274. Романовська Д. Д. Формування життєвої та професійної стратегії особистості. *Психолог*. 2005. № 45. С. 3–5.
275. Рубінштейн С. Л. Людина як суб'єкт життя. *Психологія особистості* : навчальний посібник / за заг. ред. М. М. Заброцького. Київ : Освіта України, 2009. С. 286–298.
276. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології : підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.
277. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. Москва : Наука, 1979. 342 с.
278. Русіна Н.С. Вплив акцентуацій характеру на поведінку підлітків. *Клінічна та експериментальна патологія*, 2016. Т. XV, № 2 (56). Ч. 1. С. 138–140
279. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : пособие. Житомир : ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
280. Савчин М. В. Методологеми психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.
281. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 344 с.
282. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологічна структура педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2000. 217 с.

283. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Київ, 2014. Вип. 10(23). С. 239-248.
284. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. Москва : Наука, 1975. 176 с.
285. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. [2-е вид., перероб. та допов.]. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
286. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.
287. Сміла Н. В. Особливості психологічної готовності майбутнього лікаря до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 22 с.
288. Теплов Б. М. Вопросы психологии восприятия и мышления. Москва-Ленинград : Изд-во Известия АПН РСФСР, 1948. 303 с.
289. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу : нав. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 152 с.
290. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтований тренінг : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016-А. 104 с.
291. Технології діагностики і прогнозу психофізіологічного статусу для відбору фахівців до роботи в екстремальних умовах (методичні рекомендації) / укладачі Моїсеєнко Є. В., Мірошніченко О. А., Мадяр С. А. та ін. Київ : вид-во Інституту фізіології ім. О. О. Богомольца. 40 с.
292. Тимочків П. М. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). *Новини медицини та фармації*. 2007. № 16 (222).

293. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
294. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. Київ : «Академвидав», 2011. 296 с.
295. Узнадзе Д.Н. Основные положения теории установки. Тбилиси, 1961. 178 с.
296. Федоришин Б. О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації. Київ : Либідь, 1996. 316 с.
297. 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.
298. Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. [2 вид., перероб. і доп.]. Київ : Головн. ред. УРЕ, 1986. 800 с.
299. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
300. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Займанської. Харків : КДС, 2016. 160 с.
301. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. Київ : Вид-во Vivat, 2016. 150 с.
302. Фройд З. По той бік принципу задоволення / пер. з нім. Є. Тарнавського. Харків : Фоліо, 2018. 160 с.
303. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Вид-во Книжковий клуб «КДС». 2018. 288 с.
304. Фромм Е. Мати або бути. Харків : Вид-во Книжковий клуб «КДС». 2020. 304 с.
305. Фурман О.Е. Полімотивація – спонукальний параметр інноваційно-психологічного клімату. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2015. № 6/1(11), doi:10.15587/2313-8416.2015.45049.
306. Центр перспективних соціальних досліджень. URL : <http://cpsr.org.ua>

307. Чебикін О. Я., Ковальова О. О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу : монографія. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2009. 223 с.
308. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
309. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Зазимко О. В. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.
310. Чобітько М. Г. Технології особистісно-орієнтованої професійної освіти. Київ : Ніка-Центр, 2005. 88 с.
311. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
312. Шутц У. Human Елемент: продуктивність, самооценка и конечный результат. Природа человеческих взаимоотношений в организациях / Пер. с англ. Овчаренко Е. А. Харьков : «Гуманитарный Центр», 2019. 348 с.
313. Щерба С. П., Щедрин В. К., Заглада О. А. Філософія: навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 216 с.
314. Эйдемиллер Э. Г. Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. Ленинград : Медицина, 1989. 192 с.
315. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Под ред. Д. М.Фельдштейна. Москва : Педагогика, 1989. 224 с.
316. Юнг К. Г. Архетип и коллективное несвідоме / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.
317. Ягодка А.Г. Соціальна інфраструктура і політика : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2000. 212 с.
318. Ягупов В.В. Військова психологія. Київ : Либідь, 2005. 654 с.
319. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєвої активності особистості в дорослому віці : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2005. 457 с.

320. Ясная А. Психотипы: от классики до современности. Київ : ЛОТОС, 2021. 224 с.
321. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
322. Allport G. W. Attitudes, in *A Handbook of Social Psychology*, ed. C. Murchison. Worcester, MA : Clark University Press, 1935. P. 789–844.
323. Amundsen R. E. *Mitt liv som polarforsker*. Oslo: Gyldendal, 1927. 256 s.
324. Antarctic challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: Preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian Akademik Vernadsky Station / Ye.V. Moiseyenko et al. *EPMA Journal*. 2016. Vol. 7. Article number 11.
325. Ariès Ph. *Le Temps de l'histoire*. Paris: Éditions du Rocher, 1954. 325 p.
326. Bakhmutova L. The optimization strategy of interpersonal interaction of winterers of Antarctic expeditions. *X International Antarctic Conference*. May 14–16. 2017. Kyiv, Ukraine, 2017. P. 202–203.
327. Bakhmutova L. Dynamics of the self-conception of the psychological state of the Ukrainian Antarctic Expeditions participants. *IX International Antarctic Conference Dedicated to the 60th anniversary of the signing of the Antarctic Treaty in the name of peace and development of international cooperation*. May 14–16 2019. Kyiv, Ukraine, 2019. P. 203–204.
328. Bakhmutova L. Research on job satisfaction as a significant factor in effective interpersonal interaction in the long-term polar expeditions. *Organizational psychology. Economic psychology. Scientific journal*. 2019. № 2-3 (17). P. 7–18.
329. Bakhmutova L. Peculiarities of interpersonal relationships of Ukrainian Antarctic expeditions participants. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2020. № 3(2). P. 50–55.
330. Bakhmutova L. Factors and models of interpersonal interaction of participants in long-term Ukrainian Antarctic Expeditions. *Fundamental and*

applied researches in practice of leading scientific schools. Ottawa, Ontario, Canada. 2019. Vol. 36. No 6. P. 48–55.

331. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1986. 617 p.

332. Barbarito M., Baldanza S., Peri A. Evolution of the coping strategies in an isolated group in an Antarctic base. *Polar record*. 2001. № 37(201). P. 111-120.

333. Bhargava R., Mukerji S., Sachdeva U. Psychological Impact of the Antarctic Winter on Indian Expeditioners. *Environment and Behavior*. 2001. № 32(1). P. 111–127.

334. Bratus B. *Anomalies of Personality*. Adingdon : Taylor & Francis, 1990. 272p.

335. Byrd R. *To the Pole: the diary and notebook of Richard E. Byrd, 1925-1927* / R. Byrd , R. Goerler. Ohio State University Press, 1998. 161 p.

336. Carneiro R. L. Herbert Spencer as an Anthropologist. *The Journal of Libertarian Studies*. 1981. Vol. V, No. 2.

337. 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.

338. Domuschieva-Rogleva G., Iancheva T. Coping Strategies for the Participants in the Antarctic Expedition. *Revista de Psicologia del Deporte*. 2017. № 26(4). P. 45–50.

339. *Encyclopedia of Psychology*. H. J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili (Eds.). Vol. 1, A-F; Vol. 2, 6-Phas - Z. New York : Herder and Herder (now available from Continuum Books/Seabury Press), 1972. 420 p.

340. Erikson E. *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a.M. 1988. 340 p.

341. Furnham A., Milner R., Akhtar R., De Fruyt F. A review of the measures designed to assess DSM-5 personality disorders. *Psychology*. 2014. № 5(14). P. 1646–1686.

342. 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.
343. Gladwell M. *Outliers: The Story of Success* / Malcolm Gladwell. New York, Boston, London : Little, Brown and Company, 2008. 320 p.
344. 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.
345. Hartmann H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. NY.,1958. P. 10–32. Викладено за: Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван, 1988. С. 13–17.
346. Heckhausen H. *The Anatomy of achievement motivation*. New York : Academic Press, 1967. 215 p.
347. Hobfoll S. The Influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. № 50 (2). P. 337–421.
348. Holland J. L. A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*. 1959. Vol. 6. P. 35–45.
349. Horney K. *The Neurotic Personality of our Time*. New York, WW Norton & Company INC Publishers, 1937. 186 p.
350. Jurado M., Pérez-Fuentes C., Linares G., Márquez S., Martínez M. Burnout risk and protection factors in certified nursing aides. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. № 15 (6). 245 p.
351. 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.
352. 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.

353. Kokun O., Bakhmytova L. The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*. 2001. № 42 (1). P. 59–76.
354. Kokun O., Bakhmutova L. Dynamics of Indicators of Expeditioners' Psychological States During Long Antarctic Stay. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2020. № 20 (1). P. 5–12.
355. Kokun O., Korobeynikov G., Mytskan B., Cynarski W.J., Korobeynikova L. Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019. № 19 (3). P. 38–45.
356. Kokun O.M., Shamich O.M. Psychological characteristics of Paralympic athletes' self-realisation. Social Welfare. *Interdisciplinary Approach*. 2016. № 6 (2). P. 138–147.
357. Leon G.R., Sandal G.M., Larsen E. Human Performance in Polar Environments. *Journal of Environmental Psychology*. 2011. № 31(4). P. 353–360.
358. Lewin K. Group Decision and Social Change. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1958.
359. Magyar Á., Moiseyenko Ye. V., Kovalevska O. E. Color preference diagnostics and correction of psychophysiology human status. *In proceedings of the International scientific-practical web-congress of pedagogues and psychologists*, Geneva (Switzerland), the 17-18th of February 2015. Geneva (Switzerland), 2015. V.2. P. 105–111.
360. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J. W. Jones. Park Ridge, IL : London House, 1982. P. 30–53.
361. Maslow A. H. *Motivation and Personalite*. N.Y. : Harpaer and Row, 1954.
362. Maxwell J.C. *The 21 irrefutabl laws of leadership : follow them and people will follow you* / John C. Maxwell. 10th anniversary ed. Nashvill : Thomas Nelson, 2007. 336 p.
363. McWilliams N. The psychology of the altruism. *Psychoanalutic Psychology*. 1984. № 1. P. 193–213.

364. Medical and Physiological Studies at the Ukrainian Antarctic Station. / Yevgen Moiseyenko, Stefan-Arpad Madjar, Olena Kovalevska, Anna Berezkina. // Abstract Proceedings Open Science Conference, Davos, Switzerland, 19-23 June 2018. Davos, Switzerland. P. 21–31.
365. Mehlhorn B., Mehlhorn H. Antarctica: The peculiar world. *Biodiversity and Evolution of Parasitic Life in the Southern Ocean*, Springer. 2017. P. 7–12. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-46343-8_2
366. Mehta M., Chugh G. Achievement motivation and adjustment in members of Indian scientific expedition to Antarctica. *Psychological Studies*. 2011. Vol. 56, No. 4. Article number 404.
367. Merton R. K. On social structure and science. Chicago : The University of Chicago Press, 1996. 385 p.
368. Merton R. Social Theory and Social Structure // M. S. Bassis. Sociology: an Introduction. London, 2001. 162 p.
369. Miller L. *From Difficult to Disturbed*. New York : Amacom, 2008.
370. Miroshnychenko O. Age Features of Psychological Readiness of Winterers to Life in Antarctica. *International Antarctic Conference dedicated to the 25th anniversary of raising of the National Flag of Ukraine at the Ukrainian Antarctic Academician Vernadsky Station*. Kyiv, May 11-13 2021. Kyiv, 2021. PP. 111–112.
371. 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.
372. Miroshnychenko O. Psychological Peculiarities of Character of Ukrainian Antarctic Expeditions Wintering Members. *Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства* : зб. тез доп. VI міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 15-16 трав. 2013 р. Київ, 2013. С. 388–389.
373. Miroshnychenko O. Role of Orientation of Personality in Adaptation to Violations of Dynamics between an Organism and Environment. *Антарктика і*

глобальні системи землі: нові виклики та перспективи : зб. тез доп. V міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 17-19 трав. 2011 р. Київ, 2011. С. 297–299.

374. Miroshnychenko O., Gutculyak A. The Role of Individually-typology Features in the Adaptation of Personality to Extreme Conditions. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2020. No 51. P. 69–72.

375. Miroshnychenko O., Pasichnyk I., Voznyuk A., Kubitsky S., Roganova M., Tsvietkova H., Shorobura I., Bloschynskyi I. Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 455–461. DOI: 10.13189/saj.2020.080618

376. Miroshnychenko O., Voznyuk O. Dynamics of indicators of adaptation to life in the Antarctica among polar explorers of different age groups. *Science and education, Academic Journal of South Ukrainian National Pedagogical University name after K. D. Ushynsky*. 2022. Issue 2. P. 81–89.

377. Mocellin J.S., Suedfeld P., Bernadelz J.P., Barbarito M.E. Levels of anxiety in polar environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991. № 11 (3). P. 265–275.

378. 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.

379. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., Miroshnichenko O. et al. Erratum to: Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station. *EPMA Journal of preventive, personalized medicine*. 2016. Vol. 7. Issue 1. Article 17.

380. Mullin J.R. Some psychological aspects of isolated Antarctic living. *American Journal of Psychiatry*. 2006. № 117 (4). P. 323–325. <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.117.4.323>
381. Murray H. A. What should psychologists do about psychoanalysis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1940. № 35. P. 150–175.
382. Nicolas M., Suedfeld P., Weiss K., Gaudino M. Affective, Social and Cognitive Outcomes During a 1-year Wintering in Concordia. *Environment and Behavior*. 2016. № 48 (8). P. 1073–1091.
383. Oldham J. M., Morris L. B. *The New Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love and Act the Way You Do*. New York : Bantam, 2005.
384. Palinkas L. Mental and cognitive performance in the cold. *International Journal of Circumpolar Health*. 2001. № 60(3). P. 430–439.
385. Palinkas L.A. The psychology of isolated and confined environments: Understanding human behavior in Antarctica. *American Psychologist*. 2003. № 58 (5). P. 353–363.
386. Palinkas L.A., Houseal M. Stages of change in mood and behavior during a winter in Antarctica. *Environment and Behavior*. 2000. № 32 (1). P. 128–141.
387. Palinkas L.A., Suedfeld, P. (2008). Psychological effects of polar expeditions. *Lancet* 371(9607), 153-163.
388. Perelygina L., Mykhlyuk E. The dynamics of manifestation of professionally caused accentuations in employees of the state emergency service of Ukraine / Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: collective monograph. Vol. 1. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2017. P. 305–322.
389. Philips L. *Human adaptation and his failures*. N-Y&London, 1968. Цит. за: Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван, 1988. С. 10–12.
390. Piaget J. *The Language and Thought of the Chld*. London : Routledge, 1959. 148 p.

391. Roberts R. Psychology at the end of the world. *The Psychologist – British Psychological Society*. 2011. Vol 24. № 1. P. 22–25.
392. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. of Consulting Psychology*. 1957. V. 21. P. 95–103.
393. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monograf*. 1966. Vol 1. № 609. 80 p.
394. Sannikov O. Information system operator: the structure and components of personal choice. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 7/CXXXVIII. P. 133–143.
395. Selye H. Stress without Distress. New York : Springer Science+Business Media, 1976. 280 p.
396. Schmieschek H. Questionnaire for the determination of accentuated personalities. *Psychiatrie, Neurologie und Medizinische Psychologie*. 1970. № 22 (10). P. 378–381.
397. Scott R. F. «Terra Nova» Expedition to the Antarctic, 1910-1912: An account of Scott's last expedition Hardcover. *Blandford Press, 1st edition*. 1972. 279 p.
398. Sheldon W. H. The varieties of temperament: Psychology of constitutional differences. New York : Harper, 1942. 600p.
399. Shibusani T. Social Processes: An Introduction to Sociology. London : University of California Press, Ltd. 1986. 579 p.
400. Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult Life. Bantam, 1977. 564 p.
401. Smith N., Kinnafick F., Saunders B. Coping Strategies Used During an Extreme Antarctic Expedition. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 1917. № 13 (1).
402. Solanas A., O'Neill B.V., Morris T.E., Dunbar J. Physiological and cognitive responses to an Antarctic expedition: A Case Report. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. № 11 (8). P. 1053–1059.

403. Steine S., Steine K., Sandbaek G., Røseth A.G. A polar expedition in challenging circumstances experiences and psychological reactions. *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2003. № 123 (24). P. 3524–3528.
404. Strelau J., Angleitner A., Ruch W. Strelau Temperament Inventory (STI): General review and studies based on German samples. *Advances in personality assessment*. 1990. Vol. 8. P. 187–241.
405. Suedfeld P. Polar psychology: An overview. *Environment and Behavior*. 1991. № 23 (6). P. 653–665.
406. Suedfeld P., Weiss K. Antarctica: Natural laboratory and space analogue for psychological research. *Environmental Behavior*. 2000. № 32 (1). P. 7–17.
407. Sullivan H. S Personal psychopathology. New York: W. W. Norton & Co. 1972.
408. The influence of environmental factors and stress on human health and chronic diseases: PPPM lessons from Antarctica /Bubnov Rostyslav V., Moiseyenko Yevhen V., Spivak Mykola Ya. // EPMA World Congress 2017 Predictive, Preventive & Personalised Medicine. Malta, 14-17 September 2017. *EPMA Journal* P. 13–23.
409. Thomas W. I., Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America. Boston, 1918-1920. Vol. II. P. 1853–1855.
410. Tortello C., Barbarito M., Cuiuli J.M., Golombek D., Vigo D.E., Plano S. Psychological Adaptation to Extreme Environments: Antarctica as a Space Analogue. *Psychology and Behavioral Science*. 2018. № 9 (4).
411. Tosik O., Narskin O., Bosenko A. Correction of physical fitness of senior school students living in radiation environment. *Science and Education*. 2018. № 7-8. P. 98–105.
412. Vorverg M. Metodische Grundlagen des Verhaltenstraining // Social psychologisches Training. Jena, 1971. 186 p.
413. Vus V. I., Kravchuk S. M. The value-semantic determination of firefighters and rescuers' mental health. *Likarska sprava*. 2017. № 7-8. P. 196–201.

414. Wawrzynik T., Puczko M. Polish polar station on Spitsbergen. Warszawa, 2017.
415. Wood J., Lugg D.J., Hysong S.J., Harm D.L. Psychological Changes in Hundred-Day Remote Antarctic Field Groups. *Environment and Behavior*. 1999. № 31 (3). P. 299–337.
416. Yevchun H., Dykyi E., Kozeretska I., Fedchuk A., Karamushka V., Parnikoza I. Minimizing tourist impact on the Argentine Islands ecosystem, Antarctic Peninsula, using visitor site guidelines approach. *Ukrainian Antarctic Journal*. 2021. № 1. P. 98-116.
417. Zimmer M., Cabral JCCR, Borges F.C., Côco KG., Hameister B. R. Psychological changes arising from an Antarctic stay: systematic overview. *Estudos de Psicologia*. 2013. № 30 (3). P. 415–423.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Мірошніченко О.А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
2. Мірошніченко О.А. Готовність українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph Maria Curie-Skłodowska Universit. Lublin, 2017. Vol. 1. P. 242–259.*
3. Мірошніченко О.А. Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта: Педагогіка і психологія*. 2014. № 8/CXXV. С. 123–128. (WEB OF SCIENCE)
4. 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. (Q 2)
5. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., **Miroshnichenko O.** et al. Erratum to: Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypothesis for multidisciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station. *EPMA Journal of preventive, personalized medicine*. 2016. Vol. 7. Issue 1. Article 17. DOI: 10.1186/s13167-016-0067-1 (Q 2)
6. Мірошніченко О.А. Роль темпераменту зимівника в процесі адаптації до умов життєдіяльності в Антарктиці. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. №7. С. 126–133. (WEB OF SCIENCE)

7. **Miroshnychenko O.**, Pasichnyk I., Voznyuk A., Kubitskyi S., Roganova M., Tsvietkova H., Shorobura I., Bloschynskyi I. Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 455–461. DOI: 10.13189/saj. 2020.080618 (Q 4)
8. Мірошніченко О.А. Мотивація українських зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 6. С. 22–28.
9. Мірошніченко О.А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 87–93.
10. Мірошніченко О.А. Роль психологічної готовності особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2018. № 7-8. С. 77–82.
11. Мірошніченко О., Пасічник І. Вікові особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. Проблеми сучасної психології : збірн. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 228–252.
12. Мірошніченко О.А., Пасічник І.Д. Готовність українських зимівників до життєдіяльності на антарктичній станції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 10 (55). С. 58–67.
13. Мірошніченко О.А., Гуцуляк О.П. Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка*. 2020. № 3. С. 26–33.
14. Мірошніченко О.А. Роль вікових відмінностей індивідуально-типологічних особливостей українських зимівників у процесі адаптації до екстремальних умов. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. № 3. С. 63–67.

15. 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.
16. Мірошніченко О.А. Роль ціннісно-мотиваційної сфери особистості в процесі адаптації українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 14 (59). С. 61–71.
17. Miroshnychenko O., Voznyuk O. Dynamics of indicators of adaptation to life in the Antarctica among polar explorers of different age groups. *Наука і освіта. Психологія - медицина - педагогіка*. 2022. № 2. С. 81–89.
18. Мірошніченко О.А., Бахмутова Л.М. Діагностика вікової диференціації мотиваційної складової професійної діяльності в екстремальних умовах антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 64–75.
19. Мірошніченко О.А., Бахмутова Л.М. Динаміка типів мотивацій до професійної діяльності в українських антарктичних експедиціях серед зимівників різних вікових груп. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. С. 53–59.
20. Miroshnychenko O., Bakhmutova L. Motivation for professional activity in extreme conditions in Antarctica among winterers of different age groups. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2023. Vol. 9. No. 2. P. 68–77.
21. Мірошніченко О.А. Готовність зимівників до виконання професійних обов'язків в Українській антарктичній експедиції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, 2020. VIII (93). P. 61–65.
22. Miroshnychenko O., Gutculyak A. The role of individually-typology features in the adaptation of personality to extreme conditions. *The Scientific Heritage*. Budapest, 2020. No 51. P. 69–72.

Публікації, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Мірошніченко О.А., Моїсеєнко Є.В., Литвинов В.А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів екстремальних умов діяльності : підручник. Житомир : Вид-во «Рута», 2015. 296 с.
2. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 155 с.
3. Мірошніченко О.А. Короткий курс клінічної психології: навч.-метод. посіб. для студентів ЦПОДП спеціальності «Психологія». Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 156 с.
4. Мірошніченко О.А. Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2017. 144с.
5. Мірошніченко О.А. Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2018. 156 с.
6. Мірошніченко О.А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих : навч.-мет. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2020. 360 с.
7. Моїсеєнко Є.В., Мірошніченко О.А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи : навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 174 с.
8. Моїсеєнко 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.
9. Михайлов Б.В., Богомолець О.В., Вінічук Н.О., Мірошніченко О.А. та ін. Інновації у медико-психологічній реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій : клінічна настанова. / Під заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків-Київ : «Укрпрофоздоровниця», 2019. 152 с.

10. Мірошниченко О.А. Роль спрямованості особистості в адаптації до порушень динаміки між організмом і середовищем. *Український антарктичний журнал*. 2012. № 10-11. С. 370–374.
11. Мірошниченко О.А. Дослідження психологічних особливостей характеру зимівників українських антарктичних експедицій. *Український антарктичний журнал*. 2013. № 12. С. 300–306.
12. Мірошниченко О.А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Український антарктичний журнал*. 2014. № 13. С. 265–274.
13. Мірошниченко О.А. Нейродинамічні та соціально-психологічні особливості адаптації зимівників. *Український антарктичний журнал*. 2015. № 14. С. 205–216.
14. Мірошниченко О.А., Гуцуляк О.П., Марченко О.В. Впровадження діагностичних процедур і тренінгових програм у психологічну підготовку та реабілітацію зимівників. *Український антарктичний журнал*. 2017. № 16. С. 178–187.
15. Мірошниченко О.А., Гуцуляк О.П. Врахування індивідуально-психологічних особливостей у підготовці до професійної діяльності майбутніх спеціалістів. *Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. в 2 ч., м. Житомир, 16 бер. 2018 р. Житомир, 2018. Ч. 2. С. 37–42.
16. Мірошниченко О.А., Гуцуляк О.П. Застосування психологічного інструментарію до дослідження індивідуально-типологічних особливостей майбутніх фахівців. *Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie, Prešove, 18 Mája 2018. Prešove, 2018. P. 201–211.
17. Мірошниченко О.А. Вікові відмінності психологічних особливостей українських зимівників в процесі адаптації до життєдіяльності в Антарктиці. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса, 2021. Вип. 34. С. 180–184.

18. Miroschnychenko O. Role of Orientation of Personality in Adaptation to Violations of Dynamics between an Organism and Environment. *Антарктика і глобальні системи землі: нові виклики та перспективи* : зб. тез доп. V міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 17-19 трав. 2011 р. Київ, 2011. С. 297–299.
19. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у роботі управлінців освіти. Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами : матер. міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Житомир, 16 квітня 2013 р., Житомир, 2013. С. 98–99.
20. Miroschnychenko O. Psychological Peculiarities of Character of Ukrainian Antarctic Expeditions Wintering Members. *Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства* : зб. тез доп. VI міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 15-16 трав. 2013 р. Київ, 2013. С. 388–389
21. Мірошниченко О.А. Психологічні параметри готовності українських полярників до зимівлі в умовах Антарктиди. *Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети* : зб. тез доп. VII міжнар. Антарктичн. конф., м. Київ, 12-14 трав. 2015 р. Київ, 2015. С. 182–183.
22. Мірошниченко О.А. Психологічна готовність українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності та особливості їх реабілітації. *Проблеми та перспективи етапного відновного лікування* : зб. тез доп. XV наук.-практ. конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів, м. Тернопіль, 10-11 вер. 2015 р. Тернопіль, 2015. С. 98–99.
23. Мірошниченко О.А. Психологічна підготовка українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : зб. тез доп. VIII міжнар. Антарктичн. конф., присвяч. 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику, м. Київ, 16-18 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 232–234.
24. Мірошниченко О.А. Психологічна реабілітація українських зимівників після довготривалого перебування в екстремальних умовах Антарктики. *Сучасні технології реабілітації в різних моделях охорони здоров'я* : зб. тез доп. XVI міжнар. наук.-практ. конф. Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів. м. Одеса, 25-27 трав. 2018 р. Одеса, 2018. С. 70–72.

25. Моїсеєнко Є., *Мірошниченко О.*, Мадяр С.-А., Розова К., Ковалевська О., Моїсеєнко О. Нові методи діагностики та прогнозування психофізіологічного стану для вибору спеціалістів до роботи в екстремальних умовах. *IX Міжнародна антарктична конференція, присвячена 60-річчю підписання договору про Антарктику в ім'я миру та розвитку міжнародної співпраці* : зб. тез доп. м. Київ, 14-16 травня 2019 р., Київ, 2019. С. 80–81.
26. Мірошниченко О.А. Адаптація різних типів особистості українських зимівників до умов життєдіяльності в Антарктиці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : зб. наук. праць IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 21 квіт. 2020 р. Житомир, 2020. С. 132–135.
27. Мірошниченко О.А. Особливості психологічної адаптації українських зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : зб. наук. праць XII міжнар. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 124–127.
28. Мірошниченко О.А., Марченко О.В. Формування лідерських якостей особистості як засіб протистояння стресовим умовам. *Андрагогічний супровід особистісного та професійного зростання педагога* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 30 вересня 2020 р. Житомир, 2020. С. 162–166.
29. Мірошниченко О.А. Роль тренінгових програм у процесі психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. *Педагогічні інновації* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Миколаїв, 28-29 квітня 2021р. Миколаїв, 2021. С. 41–43.
30. Miroshnychenko O. Age Features of Psychological Readiness of Winterers to Life in Antarctica. *International Antarctic Conference dedicated to the 25th anniversary of raising of the National Flag of Ukraine at the Ukrainian Antarctic Academician Vernadsky Station*. Kyiv, May 11-13 2021. Kyiv, 2021. P. 111–112.
31. Мірошниченко О. Вікові відмінності показників психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в Антарктиці. *Актуальні*

проблеми особистісного зростання : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 13 травня 2021 р. Житомир, 2021. С. 193–195.

32. Мірошниченко О.А. Адаптація до екстремальних умов життєдіяльності як прояв самореалізації особистості. *Створення, підтримка та розвиток безпечного освітнього середовища в закладі освіти* : зб. наук. праць регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир, 12 грудня 2022 р. Житомир, 2022. С. 61–64.

Праці, що додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Мірошниченко О.А. Цінності та ідеали особистості як основа формування соціально значущих якостей майбутнього вчителя. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2010. № 4–5/LXXXII. С. 115–120.

2. Мірошниченко О.А. Соціально-професійна орієнтація майбутнього вчителя. *Наукові праці Донецького національного технічного університету. Серія: Педагогіка, психологія і соціологія*. 2010. Випуск № 7 (167). С. 117–122.

3. Мірошниченко О.А. Формування особистості майбутнього вчителя іноземних мов на основі діяльнісного підходу. *Наука і освіта. Педагогіка і психологія*. 2011. № 6/СІІ. С. 163–166

4. Мірошниченко О.А., Хомяк Н.М. Дослідження міжособистісних стосунків фахівців сфери управління. *Наукові підходи в управлінні навчальними закладами* : матер. всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 28 квітня 2015 р., Житомир, 2015. С. 452–455.

Відомості про апробацію результатів дисертації

Результати наукових пошуків оприлюднено на таких науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах:

1. V Міжнародна Антарктична конференція «Антарктика і глобальні системи землі:нові виклики та перспективи» (Київ, 17-19 травня 2011 р.);
2. VI Міжнародна Антарктична конференція «Інтернаціоналізація досліджень в Антарктиці – шлях до духовної єдності людства» (Київ, 15-16 травня 2013 р.);
3. Міжнародний науковий конгрес і 66 сесія Генеральної Асамблеї Всесвітньої федерації водолікування та кліматолікування (Греція, о. Родос – о. Кос, 13-17 жовтня 2013 р.);
4. VII Міжнародна Антарктична конференція «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріорітети» (Київ, 12-14 травня 2015 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Становлення та розвиток акмеології: теоретичні і прикладні аспекти» (Житомир, 29 травня 2015 р.);
5. XI Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 15-16 вересня 2016 р.);
6. XV Міжнародна науково-практична конференція «Формування професійної майстерності майбутніх фахівців в умовах освітньо-виховного середовища вищого навчального закладу» (Житомир, 17-18 листопада 2016 р.);
7. VIII Міжнародна Антарктична конференція, присвячена 25-річчю приєднання України до договору про Антарктику (Київ, 16-18 травня 2017 р.);
8. XVII Міжнародна науково-практична конференція «Професійна підготовка фахівців в умовах неперервної освіти: креативний підхід» (Житомир, 16 листопада 2017 р.);

9. XVI Міжнародна науково-практична конференція Всеукраїнської асоціації фізіотерапевтів та курортологів «Сучасні технології реабілітації в різних моделях охорони здоров'я» (Одеса, 25-27 травня 2018 р.);
10. XII Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 13-14 вересня 2018 р.);
11. XXI Міжнародна науково-практична конференція «Тенденції розвитку педагогічної освіти в Україні» (Житомир, 21-22 листопада 2019 р.);
12. IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 21 квітня 2020 р.);
13. XII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2020 р.); Science and Professional Conference Pedagogy and Psychology in an Era of Increasing Flow of Information (Budapest, 3rd of May 2020);
14. XIII Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 10-11 вересня 2020 р.);
15. International Antarctic Conference dedicated to the 25th anniversary of raising of the National Flag of Ukraine at the Ukrainian Antarctic Academician Vernadsky Station (Kyiv, May 11-13, 2021);
16. XXVIII Congress of the Polish Physiological Society, Medical University of Gdansk, Department of Physiology (Gdansk, Poland, September 15-17, 2021);
17. XXIV Міжнародна науково-практична онлайн конференція «Теорія і практика професійної підготовки майбутніх фахівців до інноваційної діяльності» (Житомир, 25-26 листопада 2021 р.);
18. XIV Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні можливості дітей та молоді» (Одеса, 15-16 вересня 2020 р.);
19. XXVI Міжнародна науково-практична конференція «Підвищення професіоналізму фахівця засобами інноваційних педагогічних технологій» (Житомир, 6-7 грудня 2022 р.);

20. Всеукраїнська науково-практична конференція «Теоретико-методологічні засади професійної підготовки керівників навчальних закладів» (Житомир, 29 березня 2016 р.);

21. Всеукраїнська науково-практична конференція «Теорія і практика професійної підготовки фахівців у контексті загальноєвропейських інтеграційних процесів» (Житомир, 20-21 квітня 2016 р.);

22. Всеукраїнська науково-практична конференція «Управління закладами освіти на засадах акмеологічного підходу» (Житомир, 16 березня 2018 р.);

23. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Педагогічні інновації» (Миколаїв, 28-29 квітня 2021 р.);

24. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми особистісного зростання» (Житомир, 13 травня 2021 р.);

25. VII Всеукраїнська мультидисциплінарна конференція «Чорноморські наукові студії» (Одеса, 14 травня 2021 р.);

26. Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми збереження національної ідентичності освітньої системи України в контексті євроінтеграційних процесів» (Бар, 21 квітня 2022 р.);

27. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція (он-лайн) «Розвиток професіоналізму педагогічних працівників в умовах післядипломної педагогічної освіти» (Житомир, 23 травня 2022 р.);

28. Міжрегіональна науко-практична конференція «Механізми адаптації до змінених умов життєдіяльності» (Житомир, 15-16 грудня 2010 р.);

29. XV Науково-практична конференція «Проблеми і перспективи етапного відновного лікування» (Тернопіль, 10-11 вересня 2015 р.);

30. Регіональна науково-практична інтернет-конференція «Андрагогічний супровід особистісного та професійного зростання педагога» (Житомир, 30 вересня 2020 р.);

31. Щорічна звітна наукова конференція викладачів та молодих науковців Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, 23 грудня 2020 р.);

32. XXVI наукова викладацько-студентська конференція з нагоди 445-річчя Острозької академії 440-річчя Острозької Біблії (Острог, 11 – 14 травня 2021 р.);

33. Наукова конференція викладачів та молодих науковців Житомирського державного університету імені Івана Франка з нагоди Днів науки та 30-річчя діяльності аспірантури (Житомир, 19-20 травня 2022 р.);

34. Регіональна науково-практична інтернет-конференція «Створення, підтримка та розвиток безпечного освітнього середовища в закладі освіти» (Житомир, 12 грудня 2022 р.).

Додаток В

Списки досліджуваних зимівників 2011–2020 рр. (три вікові категорії)

Таблиця 1

Українські зимівники старшої вікової групи (46–64рр.)

| № з/п | Експедиції (роки) | Прізвище, ініціали | Дата народ. (років) | Ким працював на станції |
|-------|---|--------------------|--|----------------------------------|
| 1 | 16 (2011-2012 рр.) | Федан М. О. | 13.02.1959 (52 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 2 | 16 (2011-2012 рр.) 18 (2013-2014 рр.) | Руденко А. С. | 05.03.1965 (46 р.); (48 р.) | Механік |
| 3 | 17 (2012-2013 рр.) 21 (2016-2017 рр.) | Старинець М. П. | 25.12.1953 (58 р.) (63 р.) | Начальник станції |
| 4 | 17 (2012-2013 рр.); 20 (2015-2016 рр.) 22 (2017-2018рр.) | Лук'ященко В. Д. | 20.04.1957 (54 р.) (57 р.) (59 р.) | Науковий співробітник геофізик |
| 5 | 17 (2012-2013 рр.) | Неверовський І. П. | 19.07.1962 (49 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 6 | 17 (2012-2013 рр.) 21 (2016-2017 рр.) | Храпач В. В. | 19.10.1958 (53 р.) (57 р.) | Системний механік |
| 7 | 19 (2014-2015 рр.) | Недогібченко С. М. | 05.02.1964 (50 р.) | Начальник станції |
| 8 | 20 (2015-2016 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Хоєцький П. Б. | 25.09.1965 (49 р.) (52 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 9 | 20 (2015-2016 рр.) | Малютенко М. М. | 06.08.1960 (54 р.) | Лікар |
| 10 | 21 (2016-2017 рр.) | Савицький О. Л. | 25.05.1965 (50 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 11 | 23 (2018-2019 рр.) | Ситов В. М. | 20.11.1958 (59 р.) | Начальник станції |
| 12 | 18 (2013-2014 рр.) | Семенюк В. П. | 13.05.1967 (45 р.) | Лікар |

Таблиця 2

Українські зимівники середньої вікової групи (35-45 рр.)

| № з/п | Експедиції (роки) | Прізвище, ініціали | Дата народ. (років) | Ким працював на станції |
|-------|---|--------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 16 (2011-2012 рр.) | Карягін Є. В. | 10.03.1972 (39 р.) | Начальник станції |
| 2 | 16 (2011-2012 рр.); 18 (2013-2014 рр.) 21 (2016-2017 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Буданов О. В. | 16.03.1972 (39 р.); (41 р.) (44 р.) (46 р.) | Науковий співробітник геофізик |
| 3 | 16 (2011-2012 рр.) | Волков П. М. | 29.04.1978 (33 р.) | Лікар |
| 4 | 16 (2011-2012 рр.) 20 (2015-2016 рр.) 25 (2020-2021 рр.) | Лищенко Ю. Ю. | 01.08.1973 (38 р.) (41 р.) (46 р.) | Дизеліст |
| 5 | 17 (2012-2013 рр.); 20 (2015-2016 рр.) 22 (2017-2018 рр.) | Гаврилюк Б. Ю. | 25.05.1972 (39 р.) (42 р.) (44 р.) | Науковий співробітник геофізик |
| 6 | 17 (2012-2013 рр.) 22 (2017-2018 рр.) | Смаголь В. М. | 30.05.1972 (39 р.) (44 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 7 | 17 (2012-2013 рр.); 20 (2015-2016 рр.) | Сілін П. В. | 15.08.1972 (39 р.); (42 р.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 8 | 18 (2013-2014 рр.) | Гордієнко Ю. О. | 19.08.1973 (39 р.) | Начальник станції |
| 9 | 18 (2013-2014 рр.); 20 (2015-2016 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Весельський М. Ф. | 14.08.1973 (39 р.) (41 р.) (44 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 10 | 18 (2013-2014 рр.) | Пилипенко Д. В. | 03.07.1974 (38 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 11 | 18 (2013-2014 рр.) 22 (2017-2018 рр.) | Надточій О. В. | 29.01.1978 (35 р.) (39 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 12 | 18 (2013-2014 рр.) | Гуменюк П. В. | 30.01.1974 (39 р.) | Дизеліст |
| 13 | 19 (2014-2015 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Літвінов Д. О. | 15.11.1978 (35 р.) (39 р.) | Науковий співробітник геофізик Дизеліст-електрик |
| 14 | 19 (2014-2015 рр.) | Галузинський О. А. | 05.06.1971 (42 р.) | Лікар |
| 15 | 19 (2014-2015 рр.) | Малов П. А. | 20.08.1976 (37 р.) | Системний адміністратор зв'язку |

Продовження таблиці 2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 16 | 19 (2014-2015 pp.) | Міхед В. В. | 08.07.1975 (38 p.) | Дизеліст |
| 17 | 21 (2016-2017 pp.) | Луценко Д. Г. | 12.04.1974 (42 p.) | Науковий співробітник біолог |
| 18 | 21 (2016-2017pp.) 23 (2018-2019 pp.) | Даниленко К. М. | 15.12.1972 (43 p.) (45 p.) | Лікар |
| 19 | 22 (2017-2018pp.) | Орлов П. П. | 31.07.1972 (44 p.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 20 | 22 (2017-2018 pp.) | Корж В. О. | 22.04.1971 (45 p.) | Дизеліст-електрик |
| 21 | 23 (2018-2019 pp.) | Матигін О. О. | 20. 05. 1977 (40 p.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 22 | 24 (2019-2020 pp.) | Бабій Н. П. | 1973 (45 p.) | Лікар |
| 23 | 24 (2019-2020 pp.) | Білий Т. А. | 1977 (42 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 24 | 24 (2019-2020 pp.) | Дикий І. В. | 1974 (45 p.) | Начальник станції |
| 25 | 25 (2020-2021 pp.) | Артеменко І. Г. | 1981 (39 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 26 | 25 (2020-2020 pp.) | Білоус М. В. | 1982 (38 p.) | Системний механік |
| 27 | 25 (2020-2020 pp.) | Дейнека І. В. | 1982 (38 p.) | Лікар |
| 28 | 25 (2020-2021 pp.) | Жуковський В. К. | 1981 (39 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 29 | 25 (2020-2021 pp.) | Прокопчук Є. В. | 1984 (36) | Системний адміністратор зв'язку |
| 30 | 25 (2020-2020 pp.) | Соїна А. В. | 1982 (38 p.) | Науковий співробітник озонетрист |

Таблиця 3

Українські зимівники молодшої вікової групи (22–34 рр.)

| № з/п | Експедиції (роки) | Прізвище, ініціали | Дата народ. (років) | Ким працював на станції |
|-------|---|--------------------|--|---|
| 1 | 16 (2011-2012 рр.); 18 (2013-2014 рр.); 20 (2015-2016 рр.) 23 (2018-2019 рр.) 25 (2020-2021 рр.) | Отруба Ю. С. | 26.01.1986 (25 р.) (27 р.) (29 р.) (32 р.) (34 р.) | Науковий співробітник геофізик Начальник станції |
| 2 | 16 (2011-2012 рр.); 19 (2014-2015 рр.) 25 (2020-2021 рр.) | Салганський О. О. | 15.06.1987 (23 р.); (26 р.) (32 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 3 | 16 (2011-2012 рр.) | Пишняк Д. В. | 25.08.1985 (25 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 4 | 16 (2011-2012 рр.); 18 (2013-2014 рр.) 20 (2015-2016 рр.) 23 (2018-2019 рр.) 25 (2020-2021 рр.) | Омельянович В. М. | 11.06.1985 (25 р.) (27 р.) (29 р.) (32 р.) (34 р.) | Кухар |
| 5 | 16 (2011-2012 рр.) | Недогібченко А. С. | 03.12.1987 (23 р.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 6 | 17 (2012-2013 рр.); 19 (2014-2015 рр.) 21 (2016-2017 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Полудень О. В. | 02.06.1986 (25 р.) (27 р.) (29 р.) (31 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 7 | 17 (2012-2013 рр.); 20 (2015-2016 рр.) 22 (2017-2018 рр.) 24 (2019-2020 рр.) | Зулас О. С. | 21.07.1985 (26 р.); (29 р.) (31 р.) (33 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 8 | 17 (2012-2013 рр.) | Михальченко О. В. | 10.11.1983 (28 р.) | Лікар |
| 9 | 17 (2012-2013 рр.) | Курус О. І. | 12.05.1980 (31 р.) | Кухар |
| 10 | 18 (2013-2014 рр.) 23 (2018-2019 рр.) | Афтенюк О. О. | 02.07.1988 (24 р.) (29 р.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 11 | 18 (2013-2014 рр.) | Пищенко В. В. | 10.05.1990 (22 р.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 12 | 19 (2014-2015 рр.) 25 (2020-2020 рр.) | Сопін А. О. | 03. 01. 1982 (32 р.) (38 р.) | Науковий співробітник геофізик |
| 13 | 19 (2014-2015 рр.) 22 (2017-2018 рр.) | Джулай А. О. | 13.10.1987 (26 р.) (29 р.) | Науковий співробітник біолог |
| 14 | 19 (2014-2015 рр.) | Ковальов П. С. | 04.01.1987 (27 р.) | Науковий співробітник метеоролог |

Продовження таблиці 3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|--------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 15 | 19 (2014-2015 pp.) | Жуковський Г. Ю. | 18.05.1979 (34 p.) | Системний механік |
| 16 | 19 (2014-2015 pp.) | Лебідь О. Є. | 06.05.1988 (25 p.) | Кухар |
| 17 | 20 (2015-2016 pp.) 24 (2019-2020 pp.) | Разумний С. В. | 05.05.1988 (26 p.) (30 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 18 | 20 (2015-2016 pp.) 24 (2019-2020 pp.) | Омельченко А. О. | 02.11.1987 (27 p.) (31 p.) | Механік |
| 19 | 21 (2016-2017 pp.) 24 (2019-2020 pp.) | Брілінг Є. О. | 06.06.1987 (28 p.) (31 p.) | Науковий співробітник геофізик |
| 20 | 21 (2016-2017 pp.) | Захаров А. С. | 28.07.1993 (22 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 21 | 21 (2016-2017 pp.) | Безнощенко Б. О. | 22.03.1993 (23 p.) | Науковий співробітник метеоролог |
| 22 | 21 (2016-2017 pp.) | Шкуро Р. О. | 14.12.1986 (29 p.) | Системний адміністратор зв'язку |
| 23 | 21 (2016-2017 pp.) | Дзюблик О. П. | 14.02.1984 (31 p.) | Кухар |
| 24 | 22 (2017-2018 pp.) | Чернов А. П. | 25.01.1994 (23 p.) | Науковий співробітник біолог |
| 25 | 22 (2017-2018 pp.) | Масний О. І. | 07.06.1986 (30 p.) | Лікар |
| 26 | 22 (2017-2018 pp.) 24 (2019-2020 pp.) | Голубенко А. В. | 08.12.1990 (26 p.) (28 p.) | Дизеліст-електрик |
| 27 | 22 (2017-2018 pp.) 24 (2019-2020 pp.) | Паламарчук Б. В. | 19.08.1992 (24 p.) | Кухар |
| 28 | 23 (2018-2019 pp.) | Мірошниченко В. А. | 20.02.1988 (30 p.) | Системний механік |
| 29 | 24 (2019-2020 pp.) | Квятковський О. С. | 1987 р. н. (32 p.) | Системний адміністратор зв'язку |

Додаток Г

Приклади психологічних характеристик зимівників після відбіркових зборів кандидатів до УАЕ

Представляємо характеристики членів УАЕ (згідно з алфавітним переліком).

1. Б. Б., 22 р. неодружений, освіта вища, метеоролог. За темпераментом – флегматик, спокійний, розсудливий, неквапливий, доброзичливий; переважає соціальна мотивація – спрямований на діяльність в колективі, здатний на підтримку інших, проте і до себе очікує увагу і підтримку з боку інших. За результатами методик з акцентуацій виявлені гіпертимна та застрягаюча акцентуації – досліджуваний налаштований на цікаву роботу, нові враження, має підвищений настрій, проте може бути підозріливим, мстивим (особливо в ситуаціях, коли щось робиться не за його сценарієм).

2. Б. Є., 39 р., одружений, освіта вища, геофізик. За темпераментом – сангвінік, жвавий, рухливий, доброзичливий, контактний, веселий, провідний вид мотивації – базовий (матеріальний); йому відповідають такі риси характеру: працелюбність, організованість, ощадливість. За результатами методик з акцентуації виявлена демонстративна акцентуація – досліджуваний полюбляє бути «на виду», можливо, захоплюється художньою самодіяльністю, хоче бути в колективі в центрі уваги.

3. Б. О., 44 р., неодружений, освіта вища, геофізик. За темпераментом – флегматик, спокійний, врівноважений, замкнутий, яскраво виражений інтроверт. Провідний вид мотивації – результативно-професійний; йому притаманні відповідальність, наполегливість у роботі, цілеспрямованість, організованість, націленість на результат. Акцентуацій характеру не виявлено.

4. Д. К., 44 р., одружений, освіта вища, лікар. За темпераментом – флегматик, розсудливий, доброзичливий, полюбляє бути в спокійній, дружній, нечисленній компанії, провідний вид мотивації – пізнавальний,

цікавиться новим, невідомим, приваблює краса природи, легко може виконувати роботу на самоті, до людей ставиться із зацікавленням. Необхідно враховувати при спілкуванні попередній досвід перебування в АТО – можливий прояв депресивних станів. За результатами методик з акцентуації виявлена гіпертимність (підвищений фон настрою, іноді необґрунтований), емотивність (підвищене співчуття та доброзичливість), що трансформується в бажання працювати якнайкраще.

5. Д. О., 32 р., одружений, освіта середня-спеціальна, кухар. За темпераментом – сангвінік, веселий, оптимістичний, доброзичливий, хоче бути потрібним, важливим для групи, переважає матеріальна мотивація – прагнення до заробітку, заощадження, користі собі та іншим, працелюбність. За результатами методик з акцентуації виявлена гіпертимність, жага нового, цікавого, підвищений настрій, бажання яскравих вражень.

6. З. А., 22 р., неодружений, освіта вища, метеоролог. За темпераментом – флегматик, спокійний, замкнутий, не зовсім впевнений в собі, вихований у сім'ї як дитина, що потребує опіки, хоче стати самостійним, випробувати себе в екстремальних ситуаціях. Переважає професійно-результативна мотивація, хоче стати хорошим професіоналом, прагне результату, цілеспрямований, наполегливий. За результатами методик з акцентуацій виявлена емотивність, дистимність (підвищена серйозність, відповідальність, вміння працювати на самоті).

7. Л. Д., 42 р., одружений, освіта вища, біолог. За темпераментом – флегматик, самооцінка завищена, ставлення до інших дещо зверхнє, хоч і доброзичливе. За мотивацією переважає професійно-результативна і матеріальна. Хочє і вміє працювати наполегливо, цілеспрямовано, з відчутним результатом, при цьому мати повагу від інших і хороше матеріальне забезпечення. За результатами методик з акцентуації виявлена дистимність (знижений настрій, замкнутість, схильність до роботи на самоті) та доброзичливість. Може бути схильним до авантюрно-ризикових пригод, проявів демонстративності, непослуху.

8. П. О., 30 р., неодружений, освіта вища, гідрометеоролог. За темпераментом – сангвінік, жвавий, активний, самостійний, може наполегливо відстоювати свою правоту. Провідний вид мотивації – соціальна, вміє і любить працювати в колективі, товариський, доброзичливий, справедливий. За результатами методик з акцентуації виявлена гіпертимність (активний, веселий, схильний до вигадок).

9. С. О., 51 р., одружений, освіта вища, біолог. За темпераментом – флегматик, виважений, витривалий, з великим досвідом роботи з людьми, доброзичливий. За мотивацією переважає пізнавальний вид, цікавиться питаннями екології, навколишнього середовища, красою природи, має незалежний погляд на філософські питання, вміє обстоювати свою точку зору, справляє враження мудрої, глибокої людини. За методиками з акцентуації виявлена гіпертимність і емотивність (вміння поставити себе на місце іншої людини, яскраве співчуття).

10. С. М., 63 р., одружений, освіта середня-спеціальна, начальник станції. За темпераментом – флегматичний сангвінік, активний, соціально налаштований, має яскраво виражені лідерські якості, хоча дещо повільний у прийнятті рішень. Переважаюча мотивація – соціальна, має великий досвід роботи з людьми в екстремальних умовах, користується повагою у колективі. Має прояви гіпертимної і емотивної акцентуацій.

11. Х. В., 58 р., одружений, освіта середня, механік, електрогазозварювальник. За темпераментом – флегматик, вміє і може працювати самостійно, доброзичливо ставиться до оточуючих, може бути наставником для молодих членів колективу, орієнтований на роботу для всіх, переважаюча мотивація – соціальна. Має прояви гіпертимної та добросовісної акцентуацій характеру, любить працювати.

Додаток Д

Таблиці розрахунків кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та акцентуацій характеру зимівників

Таблиця 1

Розрахунок кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та гіпертимності

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Тип особистості | Показник гіпертимності | Рейтинг гіпертимності d 1 | Заг. рейтинг адаптованості d 2 | Різниця d | d ² |
|--------|----------|--------------|-----------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | С. М. | старша | Майстер | 15 | 12,5 | 1 | 11,5 | 132,25 |
| 2 | Г. Б. | середня | Працелюб | 21 | 5 | 2,5 | 2,5 | 6,25 |
| 3 | О. В. | молодша | Випробувач | 15 | 12,5 | 2,5 | 10 | 100 |
| 4 | М. П. | середня | Світоч | 21 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| 5 | Р. А. | старша | Майстер | 10 | 20 | 5 | 15 | 225 |
| 6 | Д. І. | середня | Світоч | 12 | 17 | 6,5 | 10,5 | 110,25 |
| 7 | Д. К. | середня | Ентузіаст | 16 | 10 | 6,5 | 3,5 | 12,25 |
| 8 | О. Ю. | молодша | Жителюб | 12 | 17 | 8 | 9 | 81 |
| 9 | З. О. | молодша | Ентузіаст | 24 | 2 | 9 | 7 | 49 |
| 10 | Л. Д. | середня | Працелюб | 18 | 8 | 10 | 2 | 2 |
| 11 | Б. О. | середня | Працелюб | 13 | 15 | 11 | 4 | 16 |
| 12 | Н. С. | старша | Мандрівник | 24 | 2 | 12,5 | 10,5 | 110,25 |
| 13 | В. М. | середня | Дослідник | 11 | 19 | 12,5 | 6,5 | 42,25 |
| 14 | С. В. | старша | Працелюб | 15 | 12,5 | 16 | 3,5 | 12,25 |
| 15 | А. О. | молодша | Лідер | 21 | 5 | 16 | 11 | 121 |
| 16 | С. П. | середня | Ентузіаст | 12 | 17 | 16 | 1 | 1 |
| 17 | Л. В. | старша | Майстер | 24 | 2 | 16 | 14 | 196 |
| 18 | В. П. | середня | Мандрівник | 15 | 12,5 | 16 | 3,5 | 12,25 |
| 19 | Д. А. | молодша | Працелюб | 18 | 8 | 19 | 11 | 121 |
| 20 | Г. О. | середня | Випробувач | 9 | 21 | 20 | 1 | 1 |
| 21 | М. О. | молодша | Дослідник | 18 | 8 | 21 | 13 | 169 |

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n^3 - n} = 1 - 0,98 = 0,02$$

Розрахунками підтверджено, що зв'язок між рівнем адаптованості та показником гіпертимності відсутній.

Таблиця 2

Розрахунок кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та емотивності

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Тип особистості | Показник емотивності | Рейтинг емотивності d 1 | Заг. рейтинг адаптованості d 2 | Різниця d | d ² |
|--------|----------|--------------|-----------------|----------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | С. М. | старша | Майстер | 18 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | Г. Б. | середня | Працелюб | 15 | 7,5 | 2,5 | 5 | 25 |
| 3 | О. В. | молодша | Випробувач | 16 | 5 | 2,5 | 2,2 | 6,25 |
| 4 | М. П. | середня | Світоч | 12 | 13 | 4 | 9 | 81 |
| 5 | Р. А. | старша | Майстер | 2 | 21 | 5 | 16 | 256 |
| 6 | Д. І. | середня | Світоч | 15 | 7,5 | 6,5 | 1 | 1 |
| 7 | Д. К. | середня | Ентузіаст | 13 | 13 | 6,5 | 6,5 | 42,25 |
| 8 | О. Ю. | молодша | Жителюб | 9 | 18 | 8 | 10 | 100 |
| 9 | З. О. | молодша | Ентузіаст | 18 | 3 | 9 | 6 | 36 |
| 10 | Л. Д. | середня | Працелюб | 9 | 18 | 10 | 8 | 64 |
| 11 | Б. О. | середня | Працелюб | 10 | 16 | 11 | 5 | 25 |
| 12 | Н. С. | старша | Мандрівник | 24 | 11,5 | 12,5 | 1 | 1 |
| 13 | В. М. | середня | Дослідник | 8 | 6,5 | 12,5 | 6 | 36 |
| 14 | С. В. | старша | Працелюб | 15 | 7,5 | 16 | 8,5 | 72,25 |
| 15 | А. О. | молодша | Лідер | 12 | 13 | 16 | 3 | 9 |
| 16 | С. П. | середня | Ентузіаст | 18 | 3 | 16 | 13 | 169 |
| 17 | Л. В. | старша | Майстер | 12 | 13 | 16 | 3 | 9 |
| 18 | В. П. | середня | Мандрівник | 12 | 13 | 16 | 3 | 9 |
| 19 | Д. А. | молодша | Працелюб | 15 | 7,5 | 19 | 11,5 | 132,2 |
| 20 | Г. О. | середня | Випробувач | 6 | 20 | 20 | 0 | 0 |
| 21 | М. О. | молодша | Дослідник | 14 | 10 | 21 | 11 | 121 |

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n^3 - n} = 1 - 0,86 = 0,14$$

Розрахунками підтверджено, що зв'язок між рівнем адаптованості та показником емотивності відсутній.

Таблиця 3

Розрахунок кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та застрягання

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Тип особистості | Показник застрягання | Рейтинг застрягання d 1 | Заг. рейтинг адаптованості d 2 | Різниця d | d ² |
|--------|----------|--------------|-----------------|----------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | С. М. | старша | Майстер | 10 | 20 | 1 | 19 | 361 |
| 2 | Г. Б. | середня | Працелюб | 8 | 21 | 2,5 | 18,5 | 342,25 |
| 3 | О. В. | молодша | Випробувач | 14 | 8,5 | 2,5 | 6 | 36 |
| 4 | М. П. | середня | Світоч | 18 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 5 | Р. А. | старша | Майстер | 12 | 14,5 | 5 | 9,5 | 90,25 |
| 6 | Д. І. | середня | Світоч | 12 | 14,5 | 6,5 | 8 | 64 |
| 7 | Д. К. | середня | Ентузіаст | 12 | 14,5 | 6,5 | 8 | 64 |
| 8 | О. Ю. | молодша | Жителюб | 11 | 18,5 | 8 | 10,5 | 110,25 |
| 9 | З. О. | молодша | Ентузіаст | 16 | 5,5 | 9 | 3,5 | 12,25 |
| 10 | Л. Д. | середня | Працелюб | 18 | 3 | 10 | 7 | 49 |
| 11 | Б. О. | середня | Працелюб | 11 | 18,5 | 11 | 7,5 | 56,25 |
| 12 | Н. С. | старша | Мандрівник | 14 | 8,5 | 12,5 | 4 | 16 |
| 13 | В. М. | середня | Дослідник | 13 | 11 | 12,5 | 1,5 | 2,25 |
| 14 | С. В. | старша | Працелюб | 12 | 14,5 | 16 | 1,5 | 2,25 |
| 15 | А. О. | молодша | Лідер | 14 | 8,5 | 16 | 7,5 | 56,25 |
| 16 | С. П. | середня | Ентузіаст | 16 | 5,5 | 16 | 10,5 | 110,25 |
| 17 | Л. В. | старша | Майстер | 21 | 1 | 16 | 15 | 225 |
| 18 | В. П. | середня | Мандрівник | 12 | 14,5 | 16 | 1,5 | 2,25 |
| 19 | Д. А. | молодша | Працелюб | 12 | 14,5 | 19 | 4,5 | 20,25 |
| 20 | Г. О. | середня | Випробувач | 18 | 3 | 20 | 17 | 289 |
| 21 | М. О. | молодша | Дослідник | 14 | 8,5 | 21 | 12,5 | 156,25 |

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n^3 - n} = 1 - 1,34 = -0,34$$

Розрахунками підтверджено, що зв'язок між рівнем адаптованості та показником застрягання має зворотній характер.

Таблиця 4

Розрахунок кореляційного зв'язку між показниками рівня адаптованості та демонстративності

| NN з/п | Ініціали | Вікова група | Тип особистості | Показник гіперт | Рейтинг гіперт | Заг. рейтинг адаптованості d 2 | Різниця d | d ² |
|--------|----------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | С. М. | старша | Майстер | 14 | 7 | 1 | 6 | 36 |
| 2 | Г. Б. | середня | Працелюб | 14 | 7 | 2,5 | 4,5 | 20,25 |
| 3 | О. В. | молодша | Випробувач | 6 | 18 | 2,5 | 15,5 | 240,25 |
| 4 | М. П. | середня | Світоч | 19 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 5 | Р. А. | старша | Майстер | 4 | 20 | 5 | 15 | 225 |
| 6 | Д. І. | середня | Світоч | 14 | 7 | 6,5 | 0,5 | 0,25 |
| 7 | Д. К. | середня | Ентузіаст | 14 | 7 | 6,5 | 0,5 | 0,25 |
| 8 | О. Ю. | молодша | Жителюб | 8 | 17 | 8 | 9 | 81 |
| 9 | З. О. | молодша | Ентузіаст | 18 | 3,5 | 9 | 5,5 | 30,25 |
| 10 | Л. Д. | середня | Працелюб | 9 | 16 | 10 | 15 | 225 |
| 11 | Б. О. | середня | Працелюб | 5 | 19 | 11 | 8 | 64 |
| 12 | Н. С. | старша | Мандрівник | 18 | 3,5 | 12,5 | 9 | 81 |
| 13 | В. М. | середня | Дослідник | 10 | 13,5 | 12,5 | 1 | 1 |
| 14 | С. В. | старша | Працелюб | 12 | 10,5 | 16 | 5,5 | 30,25 |
| 15 | А. О. | молодша | Лідер | 22 | 1 | 16 | 15 | 225 |
| 16 | С. П. | середня | Ентузіаст | 2 | 21 | 16 | 5 | 25 |
| 17 | Л. В. | старша | Майстер | 14 | 7 | 16 | 9 | 81 |
| 18 | В. П. | середня | Мандрівник | 12 | 10,5 | 16 | 5,5 | 30,25 |
| 19 | Д. А. | молодша | Працелюб | 10 | 13,5 | 19 | 5,5 | 30,25 |
| 20 | Г. О. | середня | Випробувач | 10 | 13,5 | 20 | 6,5 | 42,25 |
| 21 | М. О. | молодша | Дослідник | 10 | 13,5 | 21 | 7,5 | 56,25 |

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n^3 - n} = 1 - 0,87 = 0,13$$

Розрахунками підтверджено, що зв'язок між рівнем адаптованості та показником демонстративності відсутній.

Додаток Е

Тренінгова програма «Формування психологічної готовності до діяльності в умовах антарктичної станції»

Мета: підготовка та психологічний супровід зимівників до участі в УАЕ.

Програма складається з 6 тренінгів, їх тематика представлена у таблиці.

Проведення тренінгів відбувалось за певним алгоритмом.

I. Вступна частина: знайомство; інформування про тему, мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина: опрацювання понять теми, виконання практичних вправ і технік.

III. Заключна частина: підведення підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу, відповіді на запитання, анкетування.

Методи проведення: міні-лекції, обговорення проблемних питань і групові дискусії, індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, відпрацювання конкретних умінь та навичок, практичні вправи, рольові ігри, тести, анкетування, домашні завдання.

Очікувані результати: усвідомлення власних психологічних ресурсів; зворотній зв'язок; саморефлексія

Представленість тем тренінгів програми

| № | Назва тренінгу | Мета | Методи проведення | Очікуваний результат |
|---|---|---|--|---|
| 1 | Тренінг самопізнання та самовдосконалення | Підвищення внутрішньої мотивації до розвитку власних здібностей, цінностей та ресурсів, необхідних для успішного професійного росту; усвідомлення особистісного потенціалу; визначення напрямків вдосконалення; створення готовності для успішної самореалізації. | Обговорення проблемних питань і групові дискусії, індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, виконання діагностичних методик. | Усвідомлення самооцінки як одного з факторів успіху. Розробка плану самовдосконалення. Оволодіння навичками практичного самопізнання. |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 2 | Тренінг життєвих та професійних досягнень | Підвищення рівня життєвих та професійних досягнень зимівників. Формування і розвиток оптимістичного мислення, мотивації досягнень, відповідальності за особистісне і професійне самовдосконалення. | Робота в складі усієї групи, «мозковий штурм», індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, самодіагностика, створення колажу «Я і моє оточення». | Оволодіти техніками самомотивації, самоспонування до дії, спираючись на власні знання та вміння. Попрацювати з емоціями як фактором мотивації. Упроваджувати набуті знання, вміння та навички під час тренінгу, та навчитись їх застосувати в реальних життєвих ситуаціях. |
| 3 | Вирішення конфліктів у колективі | Підвищення рівня поінформованості щодо особливостей розв'язання конфліктів у колективі. Визначення доцільності залучення та прийняття на себе ролі третьої сторони (посередника) у конфлікті. Визначення вигоди та ефективності вирішення конфліктів шляхом посередництва. | Інформування, презентація, групові дискусії (обговорення), індивідуальна робота, робота в складі усієї групи, робота в малих групах, психологічна гра «Подорож командою». | Отримання практичних навичок аналізу причин конфлікту, мотивів, інтересів і цінностей конфлікуючих сторін. Отримання навиків виконувати функції посередника в переговорах конфлікуючих сторін. Оволодіння навиками гнучко використовувати різні стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях. |
| 4 | Ефективна комунікація в команді | Оволодіння знаннями, навичками та техніками ефективної комунікації під час міжособистісної взаємодії, колективного спілкування, попередження та подолання конфліктних ситуацій в команді. | Групові дискусії робота в складі усієї групи, «мозковий штурм», індивідуальна робота, робота із завданнями в методичних матеріалах, використання МАК, анкетування. | Відпрацювання вмінь та навичок ефективної комунікації. Підвищення рівня самооцінки та самовпевненості, набуття та вдосконалення вмінь попереджати та долати конфліктні ситуації, а також спілкуватися з тими, хто ці ситуації створює. |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 5 | Профілактика та подолання синдрому професійного «вигорання» | Підвищення рівня поінформованості з поняттям синдром професійного «вигорання». Визначення шляхів його профілактики та подолання, опанування сучасними антистресовими техніками, розвиток навичок психоемоційної регуляції зимівників. | Презентація, групові дискусії робота із завданнями в методичних матеріалах, тестування, анкетування, самодіагностика, ситуаційний аналіз, розігриваючі та релаксуючі вправи. | Розширення знань про ознаки стресу. Визначення рівня власної стресостійкості та наявності (або відсутності) ознак професійного «вигорання». Знайомство з методами та техніками управління стресом. Оволодіння експрес-техніками управління стресовою ситуацією на робочому місці. |
| 6 | Формування асертивності поведінки | Підвищення рівня поінформованості щодо асертивної комунікації в команді. Усвідомлення власних проблемних сфер, в яких відчувається невпевнено та неефективно, визначення причин, через які могла виникнути така невпевненість. Набуття практичних навичок асертивної поведінки. | Робота із завданнями в методичних матеріалах, в малих групах, у складі всієї групи, відпрацювання конкретних умінь та навичок, рольові ігри, виконання фізичних вправ щодо підтримки членів команди анкетування. | Отримання навичок розрізняти різні типи поведінки людини. Дослідження власного стилю міжособистісної комунікації. Оволодіння техніками асертивної комунікації. Збільшення кількості можливих варіантів власної поведінки. Визначення моделей поведінки, що є найкращими. |

Фрагмент тренінгу «Вирішення конфліктів у колективі»

Мета тренінгу: Підвищення рівня поінформованості щодо особливостей розв'язання конфліктів у колективі. Визначення доцільності залучення та прийняття на себе ролі третьої сторони (посередника) у конфлікті. Визначення вигоди та ефективності вирішення конфліктів шляхом посередництва.

Актуальність теми: Конфлікти є невід’ємним явищем соціального середовища, особливо в умовах ізольованого колективу. Чим краще учасники конфлікту розуміють суть конфлікту, можливі наслідки, усвідомлюють можливості, що можуть відкритись при певному вирішенні конфліктної ситуації, тим більше шансів мати хороші стосунки у колективі, злагоджену команду і досягти запланованого результату. *Цільова аудиторія:* керівники установ, працівники управління, члени колективів, що працюють в екстремальних умовах.

Структура тренінгу

I. Вступна частина

- Інформування про тему, мету, завдання, зміст та очікуваний результат тренінгу; оголошення регламенту та правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікування учасників.

II. Основна частина

- Визначення конфлікту. Структура конфлікту. Класифікація конфліктів.
- Визначення можливих негативних та позитивних наслідків конфліктів.
- Стилi поведінки в конфліктній ситуації: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця.
- Аналіз конфлікту. Конфлікуючі сторони, суть конфлікту, його стадії.
- Співвідношення понять: потреби, інтереси, проблеми, пропозиції.
- Принципи посередництва. Завдання та навички посередника.
- Як присутність посередника може вплинути на розвиток конфліктної ситуації. Доцільність взяття на себе ролі посередника.
- Стратегії й тактики конфліктної взаємодії.
- Організація і процедура процесу посередництва.
- Визначення переважного стилю поведінки у конфлікті.
- Отримання навичок урегулювання конфліктної ситуації в ролі посередника у конфлікті.
- Психологічна трансформаційна гра «Подорож до Антарктиди» з використанням метафоричних асоціативних карт.

III. Заключна частина

- Підбиття підсумків тренінгу, оцінка досягнення цілей тренінгу.

Методи проведення: міні-лекції, інформування, презентація, групові дискусії (обговорення), індивідуальна робота, робота в складі усієї групи, робота в малих групах, психологічна гра «Подорож до Антарктиди», робота із завданнями в методичних матеріалах, анкетування, ситуаційний аналіз.

Очікувані результати

- Отримання практичних навичок вирішення конфліктних ситуацій із взаємною вигодою для всіх сторін.
- Усвідомлення прихованих можливостей конфліктних ситуацій.
- Отримання практичних навичок аналізу причин конфлікту, мотивів, інтересів і цінностей конфліктуючих сторін.
- Отримання навичок виконувати функції посередника в переговорах конфліктуючих сторін.
- Освоєння методів пошуку альтернативних рішень.
- Оволодіння навиками гнучко використовувати різні стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях.

Стилi поведінки у конфліктній ситуації: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс, співпраця. Вправа «Армреслінг»



Інструкція: Сядьте один навпроти одного, покладіть лікті на стіл і з'єднайте свою руку і учасника навпроти в замок. Тепер, не промовляючи ні слова один до одного, Ви маєте зробити наступну дію. Коли я скажу «почали», Ви маєте до моменту, коли я скажу «стоп»,

максимальну кількість разів торкнутись кистю руки супротивника до столу, підраховуючи кількість торкань. Говорити до і протягом вправи не

можна, можете домовлятися невербально, тобто поглядом, рухами, показуючи на прикладі.

Переможцем буде та пара, яка за відведений час нарахує найбільшу кількість торкань. Після чого ми разом обговорюємо, що допомагало досягти мети, а що заважало. Далі, використовуючи подану нижче таблицю, спробуйте визначити свій стиль поведінки у конфлікті в цій вправі та улюблений стиль в житті.

Вправа «Визначте стиль поведінки у конфліктних ситуаціях»

Заповніть таблицю, уявивши свою звичайну поведінку в конфліктних ситуаціях за останні декілька років. Для цього послідовно поставте цифри від 1 до 5 в кожній з чотирьох колонок. Цифра 1 означає, що стиль посідає перше місце по категорії, цифра 5 – останнє місце.

Заповнена таблиця дасть Вам інформацію про те, який стиль Ви використовуєте найчастіше, який приносить найкращі результати, який найбільш комфортний для Вас.

Методика визначення переважного стилю поведінки у конфлікті

Д. Скотта

| Стиль розв'язання конфлікту | Користуюсь найчастіше | Володію найкраще | Забезпечує найкращі результати | Почуваюся найбільш комфортно |
|--|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Суперництво “Я активно відстоюю власну позицію ” | | | | |
| Уникнення “Я намагаюсь ухилитися від участі в конфлікті ” | | | | |
| Пристосування “Я намагаюсь у всьому поступатися, йти назустріч партнеру ” | | | | |
| Компроміс “Я веду пошук рішення, яке передбачає взаємні поступки ” | | | | |
| Співпраця “Я намагаюсь знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси обох сторін ” | | | | |

Будь-який результат – це інформація для роздумів, якщо Ви хочете вдосконалити свою поведінку в конфлікті, розвиваючи здібності використовувати різні стилі. Будь-яка стратегія може бути найоптимальнішою, якщо вона відповідає вимогам ситуації.

Практична частина. Психологічна гра «Подорож до Антарктиди»

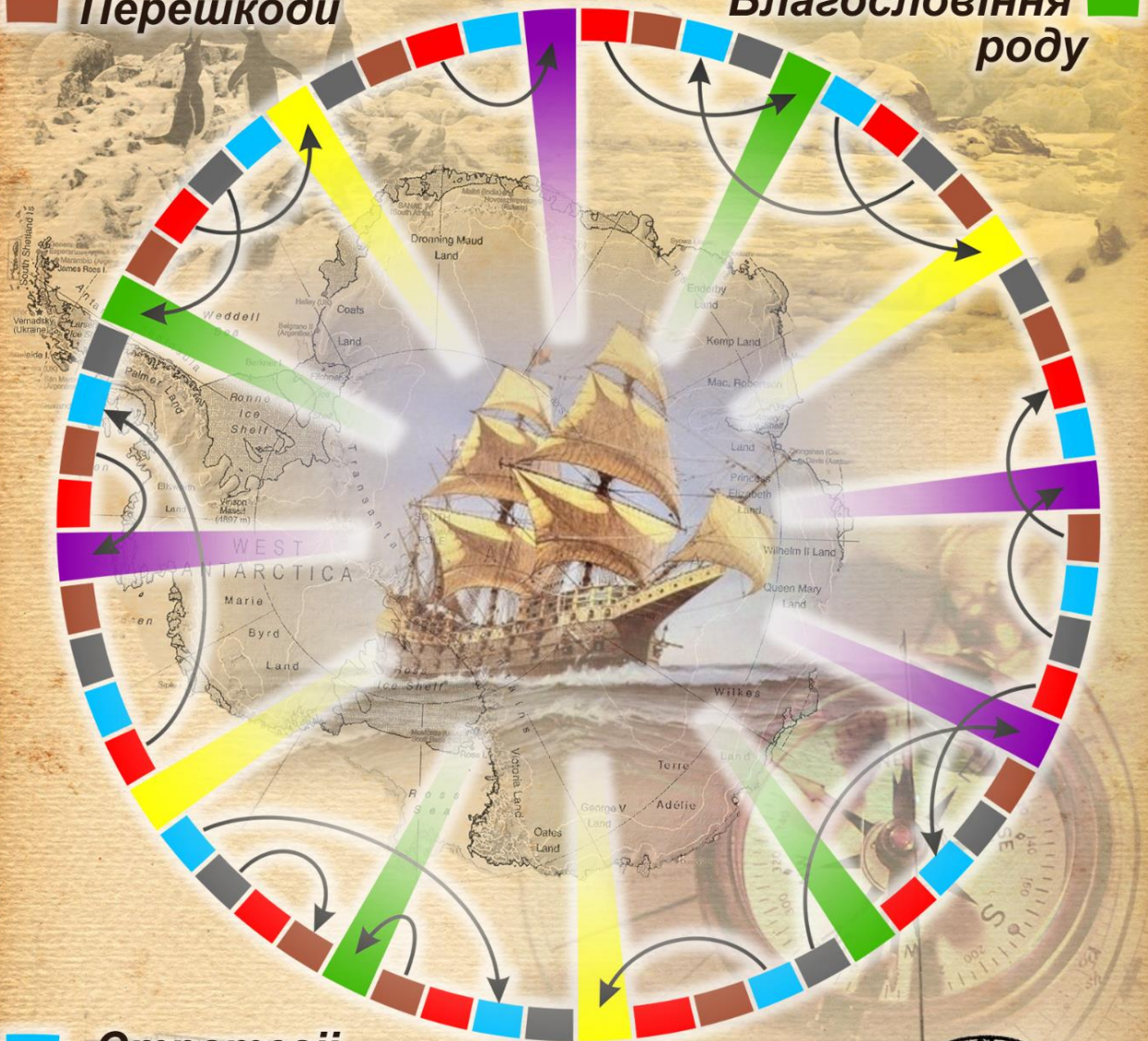
Будь-який конфлікт має свою завершальну стадію. В конфліктології виділяється декілька моделей і стилів виходу з конфлікту, які відображають різні форми його вирішення. Всі моделі закінчення конфлікту визначаються стратегіями поведінки сторін в конфліктах, які, у свою чергу, залежать від ситуації, рівня розвитку конфлікту, ступеня його інтенсивності та ін. Стратегія поведінки сторін в конфлікті визначає і впливає на стиль виходу з нього. Вибір стратегії виходу з конфлікту залежить від багатьох чинників. Такими чинниками можуть стати і особисті якості кожного з суб'єктів конфлікту, і їх соціальний статус, і можливі його наслідки.

Для того, щоб визначити, якими способами Ви виходите із конфліктів, проаналізувати їх слабкі і сильні сторони, Вам пропонується взяти участь у психологічній грі «Подорож до Антарктиди», з використанням метафоричних асоціативних карт. Уявіть собі, що Ви вирушаєте у подорож разом з командою для виконання певних завдань. В команді присутні різні виконавці ролей, які визначаються вибором наосліп (витягуються карти або фішки): командир команди, його заступник, господарник, кухар, лікар, виконавці різних завдань. Між ними в ході подорожі виникають конфлікти, уявну сутність яких визначають тлумачення метафоричних карт.

В ході пересування фішок по карті гри виникають перешкоди до виконання мети, ресурси та стратегії щодо її досягнення, а також емоційні прояви поведінки у розв'язанні конфліктних ситуацій та «підказки всесвіту», як вияв ресурсу, у різних учасників. Аналізуючи поведінку учасників гри, ми можемо визначити їхні можливості щодо виходу з конфліктної ситуації. Гра розвиває відчуття колективу та власні комунікативні здібності.

TRAVEL TO ANTARCTIC

■ **Ресурси**
■ **Несподівана радість**
■ **Перешкоди**
■ **Благословіння**
■ **Стратегії**
■ **Підказка**
■ **Страх**
■ **роду**



■ **Стратегії**
■ **Страх**
■ **Підказка** **всесвіту**



Antarctica, Akademik Vernadsky St.
2019 / 2020

B.C.

Pub-in © 2011

Підведення підсумку тренінгу

Проаналізуйте, чого Ви зуміли досягти:

- розвиток навичок саморефлексії;
- підвищення рівня комунікативності у собі;
- отримання практичних навичок вирішення конфліктних ситуацій зі взаємною вигодою для всіх сторін;
- усвідомлення прихованих можливостей конфліктних ситуацій;
- отримання практичних навичок аналізу причин конфлікту, мотивів, інтересів і цінностей конфлікуючих сторін;
- отримання навичок виконувати функції посередника в переговорах конфлікуючих сторін;
- освоєння методів пошуку альтернативних рішень;
- оволодіння навичками гнучко використовувати різні стилі поведінки в конфліктних і стресових ситуаціях.

**Адаптований особистісний опитувальник Дж. Олдхема, Л. Морріса
«Personality Self-portrait» (адаптація О. Мірошніченко)**

Інструкція. Дайте відповіді на всі вислови тесту: «Так, згоден» (3бали); «Більшою мірою згоден» (2 бали); «Більшою мірою не згоден» (1 бал); «Ні, не згоден» (0 балів). Відповіді проставте у бланку відповідей.

1. Зазвичай, я висловлюю свою думку відверто, прямо та недвозначно, незважаючи на статус особи.
2. Я швидко починаю сердитися і впадати в гнів, якщо щось робиться не так, як слід.
3. Інколи у мене бувають істерики.
4. Я дуже енергійна і весела людина.
5. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання, про які я рідко розповідаю.
6. Мене дратує, якщо у когось (навіть незнайомої людини) загорнувся комірець, або підтягнувся край одягу, і я хочу негайно це поправити.
7. Вигляд чужої крові викликає у мене неприємні відчуття.
8. Певні невдачі в роботі надовго, якщо не назавжди, відбивають у мене бажання виконувати її далі.
9. Я відчуваюся набагато краще серед друзів та знайомих, тому що наодинці відчуваюся безпорадним.
10. Часто думки про стан мого здоров'я не дають мені заснути.
11. Мені часто хочеться недозволеного, і буває складно опанувати свої бажання.
12. У мене все горить в руках, і я легко можу зламати крихку річ чи щось розбити.
13. Я довго і глибоко переживаю несправедливість у ставленні до мене.
14. Я дуже ревнива людина.
15. Мені подобається фліртувати та бути в центрі уваги.

16. Я люблю жартувати і розповідати різні історії, де я герой, не зовсім притримуючись фактів.
17. Мене приваблює магія, екстрасенсорика, НЛЮ тощо, оскільки я думаю, що також маю певні здібності.
18. Буває так, що якась стороння думка нав'язливо лізе мені в голову і заважає працювати або відпочивати.
19. Старі пісні навіюють мені такі спогади, що я можу заплакати.
20. Моє життя, як і у більшості людей, важке і складне.
21. Я ненавиджу ризик і нетрадиційні рішення проблем, тому що боюся опинитися у дурнях.
22. Часто мене турбують почуття смутку або тривоги через дрібниці.
23. Коли у мене поганий настрій, я злюсь на своїх близьких, не шукаючи на те причину.
24. Досить часто я відчуваю потребу в гострих, яскравих відчуттях.
25. Перешкоди на шляху до досягнення мети підштовхують мене діяти ще рішучіше.
26. Буває так, що я перебуваю в такому сварливому настрої, що зі мною краще не розмовляти.
27. У школі я із задоволенням читав вірші.
28. Мене не дуже засмутить, якщо я забуду виконати свою обіцянку.
29. Люди часто не розуміють логіку моїх міркувань, і мені не хочеться їм це пояснювати.
30. Мені буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або переживання за майбутнє крутяться в уяві.
31. Мене досі мучать докори сумління, якщо я згадую про негарний вчинок, який зробив у дитинстві або юнацькі роки.
32. Час від часу мене турбує почуття, що я гірший за інших.
33. Мені не подобається шукати незвичайні прийоми розв'язання різних завдань, я притримуюсь традиційних рішень.
34. У дитинстві я був не таким сміливим та відважним, як мої ровесники.

35. У школі, бувало, я прогулював уроки без поважних причин.
36. При невдачах (хоча іншим вони здаються несерйозними) я впадаю у відчай, проте він досить швидко минає.
37. Буває так, що якась думка чи ідея настільки заволодіває мною, що я записую її на будь-чому, якщо знаходжуся у кафе, транспорті, на вулиці.
38. Я можу вдарити людину, яка мене образила.
39. Іноді після конфлікту, образи буваю таким знервованим, що йти на роботу здається неможливим.
40. При невдачі я не втрачаю почуття гумору.
41. Про мій багатий внутрішній світ ніхто не здогадується.
42. Якщо я зроблю якийсь промах, довго не можу про це забути і кілька разів прошу вибачення.
43. Мені так шкода тварин у клітках, що навіть не хочеться відвідувати зоопарк або цирк.
44. Вважаю, що песимістичне ставлення до життя більш реалістичне.
45. Найбільше я боюся стати серед інших «білою вороною».
46. В школі я боявся відповідати біля дошки.
47. Я ніколи не маю відчуття провини за те, що зробив.
48. Я не можу приховувати свої емоції: коли радію – кричу, стрибаю, співаю; коли мені погано – плачу і жаліюсь близьким.
49. Я прагну бути серед кращих працівників, навіть якщо справа не в оплаті.
50. Я ретельно і суворо стежу за тим, щоб кожна річ у квартирі була на своєму місці.
51. Під час розмови з іншою, навіть малознайомою, людиною, я мимоволі переймаю особливості її мови (картавість, слова-паразити тощо).
52. Мені подобається робота, яка потребує енергійної організаційної діяльності.
53. У своїй роботі, серед колег, я зазвичай не реагую ані на критику, ані на компліменти.

54. Чорну, клопіту роботу я виконую так само старанно, як справу, яка подобається.
55. Трагічний фільм може настільки схвилювати мене, що його епізоди тривалий час «стоять» у мене перед очима.
56. Починаючи нову справу, я відразу бачу труднощі її виконання.
57. В роботі я залишаю можливість приймати серйозні рішення іншим, більш важливим, ніж я, людям.
58. У стосунках з іншими я часто не використовую свій шанс через нерішучість.
59. Мені подобається все робити спонтанно, не плануючи наперед.
60. Мій настрій може змінюватися так різко, що радість раптово переростає у роздратованість, і це заважає мені у спілкуванні з близькими.
61. Я стійко прагну наближення до наміченої мети, навіть якщо для цього треба зробити не дуже гарні речі, наприклад, посваритися зі старими друзями.
62. Я прагну в усьому і всюди дотримуватися порядку: і в справах, і в речах, і в людських стосунках.
63. Коли мені треба вдягнутися на вечірку, я зазвичай викидаю все із шафи і шукаю, що б таке вдягнути, щоб вразити всіх.
64. Однаково легко я можу забути, що мені хтось чи я комусь винен невелику суму грошей.
65. Іноді люди вважають мене не таким, як всі, тому що я вдягаюся по-своєму і здаюся їм ніби прибульцем з іншої планети.
66. Буває, що я повертаюся з дороги, щоб перевірити, що квартира або робоче місце залишилося у належному стані, що там нічого не скоїться.
67. Зазвичай я подаю гроші жебракам біля церкви, вуличним музикантам, дітям, що просять.
68. Навіть, якщо я досягаю успіху, кожного разу помічаю, що не отримую повного задоволення.
69. Я боюся зробити щось не так, щоб не стати героєм пліток серед колег.

70. Часто зранку я відчуваю, що погано виспався і не відпочив, тому працюю з великою напругою.
71. Як правило, я роблю те, що хочу, не зв'язуючи свою поведінку з суспільними нормами.
72. Коли я хочу зробити щось виняткове, то не можу встояти на місці, у мені все тремтить від занепокоєння.
73. Я готовий відстояти свої інтереси будь-де, якщо порушені мої честь і гідність, навіть за умови відсутності матеріальних збитків для мене.
74. Мене приваблює зброя і бойові мистецтва.
75. Під час сварок у мене бувають такі бурхливі реакції (сльози, крик, лайливі слова), за які потім соромно.
76. Я можу пробачити зраду у коханні чи дружбі.
77. Хоч я думаю, що розумію людей, вони кажуть, що у мене немає ніякого поняття про їхні почуття.
78. Якщо я беру в борг якусь річ або гроші, це «висить» на мені, як камінь, і я намагаюсь скоріше віддати борг.
79. В дитинстві я приносив додому покинутих кошенят, птахів, собак, щоб допомогти їм.
80. Я серйозна людина і часто надаю більшого значення стосункам, ніж вони того варті.
81. У колективі я зазвичай погоджуюся з іншими: якщо я не згоден, залишаю свою думку при собі.
82. Я схильний тривожитися за те, що на мене чекає.
83. Я вважаю, що більшість людей брешуть, якщо це в їхніх інтересах.
84. Під час розмови з керівником я можу перебити його і палко доводити свою точку зору, не думаючи про наслідки.
85. Я активно виступаю на захист осіб, що підтримують мої ідеї.
86. Мало що можна здійснити помірними методами, частіше необхідно застосовувати силу.
87. Мені подобається цитувати блискучі висловлювання видатних людей.

88. Якщо доводиться стояти в черзі, я намагаюся протиснутися вперед і швидко одержати послугу.
89. Мої ідеї та думки здаються такими, що випереджають час.
90. Часто я йду з роботи пізніше, тому що хочу завершити розпочату роботу як слід.
91. У мене вистачає терпіння довго пояснювати людям те, що вони не розуміють.
92. Я майже ніколи не можу відчувати себе абсолютно веселим.
93. Моя думка часто збігається з думкою оточуючих.
94. Мені важко підтримувати розмову з людиною, з якою щойно познайомився.
95. Я відчуваю задоволення від ризикованих вчинків заради розваги.
96. Мої стосунки з близькою людиною бувають дуже інтенсивними: почуття можуть кидатися з однієї крайності до іншої.

Бланк відповідей

| Шкали | Номери питань | | | | | | | | Бали |
|-------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|------|
| П | 1 | 13 | 25 | 37 | 49 | 61 | 73 | 85 | |
| Еп | 2 | 14 | 26 | 38 | 50 | 62 | 74 | 86 | |
| І | 3 | 15 | 27 | 39 | 51 | 63 | 75 | 87 | |
| Г | 4 | 16 | 28 | 40 | 52 | 64 | 76 | 88 | |
| Ш | 5 | 17 | 29 | 41 | 53 | 65 | 77 | 89 | |
| Пс | 6 | 18 | 30 | 42 | 54 | 66 | 78 | 90 | |
| Ем | 7 | 19 | 31 | 43 | 55 | 67 | 79 | 91 | |
| Д | 8 | 20 | 32 | 44 | 56 | 68 | 80 | 92 | |
| К | 9 | 21 | 33 | 45 | 57 | 69 | 81 | 93 | |
| Т | 10 | 22 | 34 | 46 | 58 | 70 | 82 | 94 | |
| Н | 11 | 23 | 35 | 47 | 59 | 71 | 83 | 95 | |
| Ек | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 | 84 | 96 | |

Обробка результатів

Позитивні відповіді за кожною шкалою, що співпадають з ключем, оцінюють у відповідний бал (3, 2, 1, 0).

Назви шкал (типи акцентуацій)

П – Паранойяльний; **Еп** – Епілептоїдний; **І** – Істероїдний; **Г** – Гіпертимний;
Ш – Шизоїдний; **Пс** – Психастеноїдний; **Ем** – Емотивний; **Д** – Дистимний;
К – Конформний; **Т** – Тривожний; **Н** – Нестійкий; **Ек** – Екзальтований.

Характеристика типів акцентуацій

Паранояльний (застрягаючий). Домінуюча характеристика – цілеспрямованість. Це людина, все життя якої підпорядковано досягненню певної мети. Представник з таким типом акцентуації самостійний у виборі мети: він сам ставить мету, сам домагається її, сам веде за собою інших.

Ця особистість вирізняється особливим ставленням до навколишнього середовища. Її постійно діючий рентген, який просвічує ситуації і людей, робить її небезпечним суперником, особливо в ділових стосунках. Вона володіє специфічними можливостями до сприймання, швидко помічає приховане в повідомленнях, або спроби ввести її в оману.

Особистості цього типу високо цінують свою незалежність. Вони радяться винятково з собою, легко приймають рішення і вміють самі про себе піклуватися в будь-якій ситуації. Вони обережні в ділових відносинах і намагаються дізнатися про людину якомога більше, перш ніж контактувати з нею. Сприймають критику дуже серйозно і не оцінюють її як залякування. Вони роблять ставку на відданість та лояльність. Інтенсивно працюють, щоб заслужити хороше ставлення і ніколи не беруть авансів. Характерним для них є помірне спілкування, схильність до повчань. У конфлікті виступають як ініціатор. Прагнуть досягти високих показників у будь-якій справі, демонструють підвищену вимогливість до себе. Чутливі до соціальної справедливості, разом з тим підозріливі, недовірливі, вразливі, інколи надзвичайно самовпевнені, ревниві.

Епілептоїдний (збудливий). Представники такого типу – «ватажки в зграї», сила їхньої особистості більша, ніж у інших. Вони можуть покласти на себе велику відповідальність, не бояться краху. Найкраще вони працюють у таких структурах влади, де кожен знає своє місце, і усім зрозумілі їхні повноваження – армія, поліція, інші спеціалізовані структури. Такі люди також дуже цілеспрямовані. У них прагматичний підхід до досягнення своїх цілей. Вони роблять все, щоб отримати бажаний результат. Вони фізично

сильні і часто беруть участь у спортивних змаганнях, особливо тих, де непередбачається тісний контакт з суперником.

В емоційно спокійному стані вони сумлінні, акуратні, педантичні, люблять дітей та тварин. Однак під час збудження погано контролюють свою поведінку, проявляється низька контактність у спілкуванні, гальмування вербальних і невербальних реакцій. Можуть бути занудливими, похмурими, схильними до хамства, конфліктів, сварок.

Істероїдний (демонстративний). Людям цього типу дано чудовий дар, яким вони прикрашають життя оточуючих. Весь світ – театр для індивідуумів цього типу, життя для них ніколи не сумне і не нудне, звичайно, також і для тих, хто перебуває поруч з ними. Демонстративні люди живуть в емоційному світі. Вони фізично ніжні, швидко реагують на всі події, експансивні, жваві, яскраві. Мають багату уяву, розповідають цікаві історії (не завжди притримуючись фактів), люблять романси і мелодрами. Бажають, щоб їх виділяли і помічали, тому стають центром уваги у колективі. Приділяють багато уваги зовнішності і насолоджуються одягом, стилем, образом. Вони спокусливі, сексуальні, чарівні і темпераментні. Швидко втягуються у відносини. Легко підтримують нові ідеї і пропозиції інших.

Для них характерні легкість налагодження контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Добре адаптуються до різних людей, мають схильність до інтриг. Дратують оточуючих самовпевненістю і високими вимогами, провокують конфлікти. Позитивні якості: галантність, артистичність, здатність захопити інших, неординарність мислення та вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвалькуватість, зухвалість.

Гіпертимний (самовпевнений). Гіпертимний тип характеризується піднесеним настроєм, оптимізмом, впевненістю у собі, своїх здібностях і вірою у своє успішне майбутнє. Люди цього типу вирізняються контактністю, комунікабельністю, вираженістю міміки і жестів, хоча у спілкуванні часто відхиляються від теми розмови.

Гіпертими – лідери, «світлі вогні», центр уваги у компанії і сім'ї. Вони екстраверти, з ними ніколи не нудно, хоч інші, більш помірковані люди, втомлюються від них. Вони найбільш виділяються серед інших своєю активністю, прагненням щось робити, кудись йти чи їхати, відпочивати і розважатися. Вони чекають від інших тільки хорошого ставлення до себе, завжди відкриті до дружніх взаємин, пригод, мають багато приятелів, широке коло спілкування. Відкриті своїм можливостям. Добре, глибоко розуміють свої почуття, думки і свій внутрішній стан. Негативом є те, що вони важко переносять умови дисципліни, монотонну діяльність, самотність, легко забувають обіцянки, бувають непослідовними і ненадійними.

Шизоїдний (замкнутий). Такі особистості значно відрізняються від інших. Вони мрійники, великі оригінали і часто демонструють свою ексцентричність, а інколи – геніальність. Налаштовані на себе і плекають власні мрії, для них не важливо, приймають їхній підхід до життя оточуючі чи ні. Їх не турбує критика, також вони байдужі до похвали, самі оцінюють свою поведінку. Вони самоорієнтовані і незалежні, потребують відносної близькості у стосунках. Їм притаманні абстрактні розмірковування. Вони вміють розкривати у житті такі факти, які інші не помічають; часто цікавляться окультизмом, екстрасенсорикою. Ці люди спокійні, безпристрасні і несентиментальні. Вони демонструють байдужість до болю і задоволення.

Їх ще називають одинаками. Люди-одинаки не потребують нікого, крім самих себе, вони вільні від емоцій і розваг, що трохи дратує інших. Вони поступаються іншим в чутливості, в інтимних стосунках. Обирають професії, пов'язані з роботою наодинці; царина, в якій вони на висоті, – це спостережливість. Завдяки цій властивості замкнутий тип стає хорошим антропологом, математиком, фізиком, письменником або поетом. Найбільше їх серед вчених (філософи, фізики), а також серед працівників ІТ.

Психастенічний (педантичний). В конфлікт вступає рідко, пасивна сторона. На службі буває бюрократом (висуває надто високі вимоги як до оточуючих, так і до себе), але поступається лідерством іншим.

Це люди високих моральних принципів, вони дуже відповідальні, не дозволяють собі відпочити доти, поки роботу не виконано, і виконано правильно. Вони віддані своїм сім'ям, своїй справі, своїм керівникам. Такі типи в роботі послідовні, але досягають середніх результатів. Вони завжди стараються обрати найкращу стратегію, хоча рішення начальника для них завжди вірне. Складно відхилити їх від наміченої мети. Вони добрі організатори, архіваріуси і систематизатори, хоча втомлюються самі і втомлюють інших зайвим педантизмом і прагненням робити все «як слід».

Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність. Негативні риси: формалізм, нав'язливість думок, перестраховка, непевненість у власних діях, схильність до сумнівів з незначних приводів.

Емотивний (альтруїстичний). Життя для того, щоб служити, кохання для того, щоб віддавати – це аксіоми для цього типу. Такі люди – найдостойніші громадяни. Вони доступні у спілкуванні з іншими, не конкурентоспроможні, не честолюбні, зручні, завжди виступають другим номером. Люди цього типу чудові в ділових відносинах, вони чесні, етичні, комунікабельні, уникають надмірної уваги. Вони надають перевагу самотійному подоланню труднощів життя, аніж надії на чуже плече. Вони дуже наївні і не уявляють, який глибокий вплив мають на життя інших, яким віддають себе повністю. Позитивні якості: доброта, емпатійність, почуття обов'язку, старанність, ретельність. Негативні – надто довірливі, нехтують власними інтересами, вразливі.

Дистимний (серйозний). Людям цього типу притаманна низька контактність, песимістичний настрій. Такі люди рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони високо цінують друзів і готові їм підпорядкуватися. Вони не прикрашають реальність, навіть якщо

справи йдуть не так добре, як хочеться. Ці ж особистості не вміють сприймати все з позитивної точки зору. Сила цього типу полягає в тому, що він може допомогти кожному вижити в тяжкий час. Вони зберігають «тверезий» погляд на речі в різних обставинах.

Вони реально оцінюють власні здібності, також знають свої недоліки і не мають завищеної самооцінки. Покладають на себе відповідальність за свої дії. Все аналізують, оцінюють, обмірковують, перш ніж наважитись на вчинок. Вони критикують себе та інших. Завжди очікують найгірших результатів, і якщо все так і відбувається, то вони вже підготовлені до цього.

Позитивні риси: серйозність, загострене почуття справедливості, сумлінність. Негативні риси: пасивність, загальмованість мислення, індивідуалізм.

Конформний (відданий). Їх основна потреба – бути тими, кого ведуть, їм потрібний колектив або лідер, їх щастя – у виконанні вказівок, їх девіз – «бути таким, як всі». Особистість з великою перевагою цього типу повністю присвячує себе своїм стосункам з іншими людьми. Конформні чітко слідують за своїм керівництвом, бояться виділитися серед інших, прагнуть, щоб у них було все, «як у людей». Вони контактні, поважають владу. Щоб не порушувати гармонію у стосунках, вони завжди чемні, ввічливі та тактовні. Позитивні якості – законслухняність, відданість сім'ї, суспільству, керівництву, стабільність. Негативні риси – безініціативність, пасивність, некритичність до думки більшості, підлабузництво.

Тривожний (чуттєвий). Представники цього типу надають перевагу спілкуванню в вузькому колі людей, з якими встановлено добрі стосунки, розуміють «з півслова». Для них характерні низька контактність, боягузтво, невпевненість, мінорний настрій, тривожність. Рідко вступають у конфлікти. Образи носять у собі. Для цього типу індивідуальності є звичними дружні взаємини, комфорт, задоволення. Уява чуттєвого типу і дослідницький дух не знають меж, ці люди знаходять свободу у своїх думках, почуттях і фантазіях. Вони почуваються зручно, навіть натхненно, у

звичному способі життя. Дуже переймаються думкою інших про себе. У взаєминах виявляють турботу, поведуться дуже тактовно, обмежуючи себе в діях. Чуттєві люди не квапляться розповідати іншим про свої думки і почуття, навіть тим, кого вони добре знають.

Позитивні риси: товариськість, самокритичність, сумлінність. Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість. Внаслідок своєї незахищеності слугують «цапами-відбувайлами», мішенями для жартів.

Нестійкий (авантюрний). Люди цього типу індивідуальності не бояться робити небезпечні кроки. Мають свою власну систему цінностей. Люблять ризик і зазвичай беруть участь у найнебезпечніших заходах. Вони не дуже переймаються проблемами інших і вважають, що кожен може сам про себе подбати. Вони часто знаходять собі небезпечних друзів і підпадають під їхній негативний вплив, а інколи самі негативно впливають на інших. Вони люблять подорожувати, вирушають у подорож лише для того, щоб розважитись. В дитинстві люди з цим типом індивідуальності звичайно сміливі, дуже енергійні, люблять пустувати. Вони мужні, фізично сильні і міцні, зметуть з дороги кожного, хто їм протистоїть. Авантюристи живуть в уявному світі, вони не відчують провини за минуле і не турбуються за майбутнє, бо живуть одним днем.

З оточуючими виникають конфлікти з приводу халатності та несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків. Вони – ініціатори конфліктів, але часто ображаються, коли їм роблять зауваження. Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага діяльності, терпимість до недоліків інших. Негативні риси: схильність до аморальних вчинків, підвищена подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність.

Екзальтований (емоційно-лабільний). Для представників цього типу характерні часті зміни настрою, висока контактність, закохуваність, балакучість. Ніякий інший тип, навіть зі схильністю до драматизму, не може бути настільки гарячим у своєму бажанні поєднатися життям з іншими

людьми. Все, що відбувається між ним і іншими людьми, не може бути сприйнято представниками цього типу легко. Вони емоційні, імпульсивні і на все реагують жваво. Можна сказати, що така людина – це душа без оболонки. Вони не знають меж в коханні, забавах, ризику. Емоційно-лабільні люди майже завжди втягнуті в глибокі романтичні стосунки, сильно і яскраво це переживають. Енергійність вирізняє цей тип – такі люди завжди зайняті, творчі, активні, захоплені. Вони проявляють ініціативу і можуть заряджати своєю активністю інших. Вони постійно в пошуках нового. Дуже часто сперечаються, але не доводять до конфліктів. У конфліктах бувають як активні, так і пасивні.

Позитивні риси – щирість, уважність до близьких та родичів; альтруїстичність, емпатійність; вони мають хороший смак; виявляють яскравість почуттів. Негативні риси – схильні перебувати під впливом швидкоплинних настроїв та впадати в паніку.



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА
НАЦІОНАЛЬНИЙ АНТАРКТИЧНИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР

01601, м. Київ, бульв. Тараса Шевченка, 16, тел/факс: (380 44) 246-38-80, E-mail: uac@uac.gov.ua www.uac.gov.ua

Від 18.06.2018 № 103

На № _____

Довідка

Дана Мірошніченко Олені Анатоліївні в тому, що вона протягом шести попередніх років бере участь у виконанні Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011—2020 роки за напрямом «Медико - фізіологічні дослідження» шляхом проведення психологічних досліджень українських антарктичних зимівників станції «Академік Вернадський». Підстава - щорічні технічні завдання, що затверджуються у НАНЦ МОН України (Наказ в. о. директора НАНЦ Дикого Є.О. від 16 лютого 2018).

Т.в.о. директора



І.В.Мороз

Керівник Медико-фізіологічних досліджень в Антарктиці,
доктор мед. наук, заслужений діяч науки і техніки України

Є.В. Моїсеєнко



Державне космічне агентство України
Національний центр управління та випробувань космічних засобів
ГОЛОВНИЙ ЦЕНТР СПЕЦІАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

вул. Космічна, 1, смт. Городок, Радомишльський район, Житомирська область, 12265,
тел./факс (04132) 4-23-58, E-mail: oper@gcsc.gov.ua

22.10.2021. №89

Довідка про впровадження

матеріалів дисертаційного дослідження **Мірошниченко Олени Анатоліївни** з теми *«Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації»* на здобуття ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Цією довідкою засвідчується факт впровадження результатів дисертаційного дослідження Мірошниченко О. А. у вигляді проведення експериментальної частини дослідження типології особистості зимівника під час проведення учбово-тренувальних зборів зимівників українських антарктичних експедицій до Української антарктичної станції «Академік Вернадський» на базі Головного центру спеціального контролю Державного космічного агентства України (смт. Городок Радомишльського району Житомирської області) впродовж 2013-2017 рр..

Під час проведення експериментальної частини дослідження використовувались методично-інструктивні матеріали, затверджені відділом медико-фізіологічних досліджень в Антарктиці Національного антарктичного наукового центру МОН України, а також проходила апробацію авторська програма дослідження індивідуально-типологічних особливостей зимівників.

У ході виконання програми з учасниками зборів проводились інформаційні міні-лекції, психологічні вправи, методики, асоціативно-метафоричні та ситуативно-рольові ігри, що спрямовані на підвищення готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Втілення даної програми сприяло підготовці до професійної діяльності учасників українських антарктичних експедицій та формуванню гармонійного психологічного клімату в умовах замкнутого колективу.

Начальник Головного центру

[Signature]
І.В.Толчонов

Начальник зборів з підготовки кандидатів у зимівники УАБ

[Signature]
О.І.Лящук



09 02 23

Довідка

436

про впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Мірошниченко Олени Анатоліївни з теми «Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації» на здобуття ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія.

Цією довідкою засвідчується факт впровадження результатів дисертаційного дослідження Мірошниченко О. А. у вигляді використання науково-практичних матеріалів автора в діяльності офіцерів-психологів військової частини. А саме, під час проведення психологічного вивчення індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців військової частини впродовж 2018-2022 рр. офіцерами-психологами використовувалися теоретичні та практичні доробки, представлені у дисертаційному дослідженні Мірошниченко О. А., а також викладені автором у науково-методичних посібниках з теми дисертаційного дослідження:

Мірошниченко О. А. Діяльність психолога з підготовки команди фахівців до роботи в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во Рута, 2018. – 156 с.

Мірошниченко О. А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи: навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 174 с.

Мірошниченко О. А. Лідерство та його розвиток в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во Рута, 2017 – 144с.

У ході психологічного вивчення військовослужбовців офіцерами-психологами проводились психодіагностичні методики, інформаційні міні-лекції, психологічні вправи, ситуативно-рольові ігри, що представлені у дисертаційних доробках Мірошниченко О. А. та спрямовані на підвищення готовності українських військовослужбовців до виконання професійних обов'язків.

Командир військової частини А3358
полковник



 Олександр РЕДЬКО

Національна академія наук
України

**РАДІОАСТРОНОМІЧНИЙ
ІНСТИТУТ**

61002, Харків, МСП, Мистецтв,4
Тел./факс.: 38(057)315-11-27
Тел: 341-77-27



National Academy of Sciences of
Ukraine

**INSTITUTE OF RADIO
ASTRONOMY**

4 Mystectv St, Kharkiv, 61002, Ukraine
Tel/fax:38(057)315-11-27,
Tel: 341-77-27
E-mail: rian@rian.kharkov.ua

03.02.2023 № 237-62/1

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

матеріалів дисертаційного дослідження Мірошніченко Олени Анатоліївни на тему «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИКИ В КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ» зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія.

Цією довідкою засвідчується факт впровадження результатів дисертаційного дослідження Мірошніченко Олени Анатоліївни у вигляді програми «Психологічна підготовка українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики», яка була використана під час проведення учбово-тренувальних зборів кандидатів у зимівники Українських антарктичних експедицій (УАЕ) на базі Низькочастотної обсерваторії (НЧО) Радіоастрономічного інституту НАН України (РІ НАНУ) у сел. Мартове Печенізького району Харківської області з 1 по 6 березня 2019 року.

Програму було проведено з кандидатами у зимівники 24 УАЕ у вигляді чотирьох сесій:

- проведення діагностичних процедур щодо визначення ступеня психологічної готовності зимівників (дослідження індивідуально-типологічних особливостей членів УАЕ);
- дослідження емоційної задоволеності кандидатів на зимівлю у міжособистісній взаємодії;
- тренування соціальної взаємодії в умовах ізольованої групи;
- індивідуальні консультації з керівником УАЕ та лікарем експедиції з метою попередження можливих негативних наслідків проявів індивідуальних якостей зимівників в екстремальних умовах.

Під час проведення психологічної програми використовувались міні-лекції, діагностичні методики, індивідуальні бесіди з кандидатами, психологічні завдання та вправи, що сприяють груповій згуртованості в умовах ізольованої групи, а також застосована авторська психологічна гра з використанням МАК (метафоричних асоціативних карт) «Подорож до Антарктиди», що спрямована на підвищення психологічної готовності зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах.

Довідку видано для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія.

Директор РІ НАНУ
д. ф.-м. н., чл.-кор. НАН України



В. В. Захаренко

Керівник учбово-тренувальних зборів
кандидатів у зимівники 24 УАЕ,
завідувач відділу радіофізики геокосмосу РІ НАНУ
с. н. с. ДУ НАНЦ МОНУ
д.ф.-м.н, с.н.с.

А. В. Залізовський



УКРАЇНА
ДЕРЖАВНЕ АГЕНТСТВО
З ПИТАНЬ НАУКИ, ІННОВАЦІЙ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АНТАРКТИЧНИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР

01601, м. Київ, бульвар Тараса Шевченка, 16, тел/факс: (380 44) 246-38-80, uac@uac.gov.ua

14.03 2014 р. № 90

На № _____ від _____

Ректору Житомирського
державного університету
імені Івана Франка
проф. Сауху П.Ю.

Шановний Петре Юрійовичу!

Державна цільова науково-технічною програма проведення досліджень в Антарктиці на 2011–2020 роки (далі – Програма), затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 3 листопада 2010 року № 1002, передбачає виконання комплексних наукових досліджень на антарктичній станції Академік Вернадський.

Співробітник керованого Вами Університету Мірошніченко Олена Анатоліївна, к.п.н., доцент кафедри педагогіки, психології та управління навчальними закладами центру довузівської підготовки та післядипломної освіти входить до складу сезонного наукового загону, який відправляється для виконання заходів Програми за напрямом «Медико-фізіологічні дослідження» на українську антарктичну станцію Академік Вернадський в рамках проведення ХІХ Української антарктичної експедиції та спільного договору між Університетом та нашою установою.

Прошу Вас відрядити вищезазначеного співробітника до Національного антарктичного наукового центру (далі – НАНЦ).

Дата прибуття Мірошніченко О.А. до м. Києва – 27 березня ц.р., термін повернення сезонного наукового загону до м. Києва – 20 квітня ц.р.

В рамках фінансування відрядження, НАНЦ забезпечує: авіапереліт та 3-х разове харчування на українській антарктичній станції Академік Вернадський.

З повагою,

Директор

В.А.Литвинов



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК
УКРАЇНИ

ІНСТИТУТ ФІЗІОЛОГІЇ
ІМ. О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

ЄДРПОУ 05417093

вул. Богомольця, 4, м. Київ, 01024

тел. +380(44)2562410, факс

+380(44)2562000

e-mail: secretar@biph.kiev.ua

NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES
OF UKRAINE

O. O. BOGOMOLETZ INSTITUTE
OF PHYSIOLOGY

EDRPOU 05417093

Bogomoletz str., 4, Kyiv, 01024

phone +380(44)2562410, fax

+380(44)2562000

e-mail: secretar@biph.kiev.ua

№ 104/1-98 від 30.03.2023

ДОВІДКА

про впровадження

результатів дисертаційної роботи Мірошніченко Олени Анатоліївни за темою «Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації» на здобуття ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України є головним науковим закладом у виконанні наукових досліджень за медико-фізіологічним напрямом «Державної цільової науково-технічної програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011-2020 роки» (Постанова КМ України від 3 листопада 2010 року № 1002). Цією довідкою засвідчується впровадження результатів дисертаційного дослідження Мірошніченко Олени Анатоліївни у комплексну структуру науково-дослідної роботи Інституту фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України шляхом застосування пакетів авторських методів визначення особливостей індивідуальних психологічних характеристик кандидатів і учасників українських антарктичних експедицій, використання даних психологічного обстеження для відбору антарктичних зимівників та формування практичних рекомендацій щодо профілактики захворювань фахівців екстремальних видів діяльності, а також підвищення рейтингу вітчизняної науки за особистої участі формування публікацій у науково метричних виданнях (Antarctica challenges the new horizons in predictive, preventive, personalized medicine: preliminary results and attractive hypotheses for multi-disciplinary prospective studies in the Ukrainian “Akademik Vernadsky” station / Y. V Moiseyenko, V. I Sukhorukov, G. Y Pyshnov, I. M Mankovska, K. V Rozova, O. A. Miroshnychenko, O. E. Kovalevska, S.-A. Y. Madjar, R. V. Bubnov, A. O. Gorbach, K. M. Danylenko, O. I. Moiseyenko // EPMA Journal (2016) 7: 11.- P. 1-19. DOI: 10.1186/s13167-016-0060-8).

Відповідальний виконавець напряму:

«медико-фізіологічні дослідження в Антарктиці»,
доктор м. н., заслужений діяч науки і техніки України

Вчений секретар Інституту фізіології
ім. О. О. Богомольця НАН України к. б. н.



Євген Моїсеєнко

Анжела Шиш



Міністерство освіти і науки України
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**
(ЖДУ)

вул. В. Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008 / факс (0412) 43-14-17
E-mail: zu@zu.edu.ua Web: www.zu.edu.ua
код ЄДРПОУ 02125208

24.02.2023 № 236/01

на № _____ від _____

Довідка

**про впровадження в навчальний процес
Житомирського державного університету імені Івана Франка
результатів дисертаційного дослідження**

Мірошніченко О. А. на тему:

**«Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в
контексті вікової періодизації»**

поданої на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук
зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Впровадження результатів дослідження О. А. Мірошніченко, зокрема модель та діагностика психологічної готовності до діяльності, впроваджувалася протягом 2015-2021 років на базі соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка.

В експериментальній роботі (пілотному дослідженні) брали участь 679 студентів і магістрантів соціально-психологічного факультету, ННІ іноземної філології, історичного факультету та факультету фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження «Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації» були враховані у навчальному процесі кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка. Зокрема, психолого-дидактичні матеріали щодо дослідження складових психологічної готовності до діяльності, які спрямовані на діагностику індивідуально-психологічних відмінностей особистості, використовуються на практичних заняттях з вікової та педагогічної психології, а також при розробці навчально-методичних комплексів з циклу психологічних дисциплін.

Розроблені О. А. Мірошніченко навчально-методичні посібники «Дослідження особистості майбутнього психолога» і «Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах» сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх психологів до професійного саморозвитку, формуванню у них умінь й навичок застосування діагностичних процедур у фаховій діяльності.

Завідувач кафедри психології,
логопедії та інклюзивної освіти,
кандидат психологічних наук, доцент

Проректор з наукової і
міжнародної роботи,
кандидат економічних наук, доцент



(Handwritten signatures)

Людмила КОТЛОВА

Тетяна БОЦЯН

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
(ДЗВО «У М О»)**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ**
вул. Січових Стрільців, 52-а, м. Київ, 04053; тел. (044) 482-23-68
web: umo.edu.ua

від 29.03.2023 року № 20-16/28

Довідка

про впровадження в освітній процес

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України результатів дисертаційного дослідження Мірошниченко О. А. на тему:
«Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації»,
поданої на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Результати дослідження «Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації» були враховані в освітньому процесі Навчально-наукового інституту менеджменту та психології. Зокрема, модель та діагностика психологічної готовності до діяльності особистості мають цінність для підвищення рівня освітньої підготовки здобувачів вищої освіти. Викладацьким складом інституту використовувались психодіагностичні методики, психологічні вправи, ситуативно-рольові ігри, що представлені у дисертаційних доробках Мірошниченко О. А., а саме, у навчально-методичних посібниках «Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах» та «Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих».

Матеріали дисертаційного дослідження Мірошниченко О. А. дозволяють вивчати особливості мотиваційно-ціннісної сфери, індивідуально-психологічні особливості майбутніх спеціалістів, спрямовані на підвищення готовності фахівців до виконання професійних обов'язків та можуть бути використані при розробці навчально-методичних комплексів з циклу дисциплін з психології та педагогіки.

Опубліковані матеріали дисертації О. А. Мірошниченко, розроблене науково-методичне забезпечення містять вагомий теоретичний і практичний матеріал для підвищення рівня професійної підготовки майбутніх керівників закладів освіти, а також викладачів закладів вищої освіти, що в сукупності є суттєвим внеском у теорію та практику психології.

Результати впровадження обговорювалися на засіданні кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (протокол № 11 від 1 березня 2023 р.).

Довідка видана для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук.

Директор ННІМП

Завідувач кафедри педагогіки,
адміністрування і спеціальної освіти



Т. Є. Рожнова

І. Л. Сіданіч

Ірина Сіданіч



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад
"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО"

65020, м.Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс: (048) 732-51-03
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 30.06.2023 № 1235/26/1
на № _____ від _____

Довідка

про впровадження в освітній процес Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» результатів дисертаційного дослідження Мірошніченко Олени Анатоліївни на тему: «*Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації*», поданої на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Результати дослідження «Психологічна готовність особистості до життєдіяльності в умовах Антарктики в контексті вікової періодизації» були враховані в освітньому процесі кафедри біології і охорони здоров'я Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Зокрема, модель психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах та діагностика адаптаційних можливостей особистості мають цінність для підвищення рівня навчальної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «053 Психологія». Викладацьким складом кафедри використовувались теоретичні матеріали та результати емпіричних досліджень щодо адаптації та збереження здоров'я людини в суворих кліматичних та психологічних умовах, що представлені у дисертаційних доробках Мірошніченко О. А. Авторка неодноразово брала участь у Міжнародних науково-практичних конференціях «Адаптаційні можливості дітей та молоді», що проводились на базі кафедри, представляючи результати власного наукового пошуку.

Матеріали дисертаційного дослідження Олени Мірошніченко дозволяють вивчати особливості та можливості адаптації людини та можуть бути використані при розробці навчально-методичного забезпечення дисциплін кафедри біології і охорони здоров'я, а саме «Анатомія, фізіологія людини», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Психофізіологія».

Результати дисертаційного дослідження розглянуто і обговорено на засіданні кафедри біології і охорони здоров'я 30 червня 2023 року (протокол № 12).

Проректор з наукової роботи,
доктор політичних наук, професор

Завідувач кафедри біології
і охорони здоров'я,
кандидат біологічних наук



Ганна МУЗИЧЕНКО

Марія ТОПЧІЙ