

and its impact on the state of a personality in general and its axiological sphere have been substantiated. According to the results of the formative experiment: 1) cognitive components of a personality mostly stimulated by this method have been identified (operational index – abstractly symbolic way of thinking, summarized index – the level of personal intelligence); 2) the impact of the development of cognitive sphere of medical students' personalities on the state of their axiological sphere has been investigated; 3) the data on the impact of educational process organisation during the first year of studies at medical universities on the state of students' cognitive sphere has been obtained. The current tendency towards decline of cognitive capabilities among students of colleges and higher educational institutions as well as the necessity for selecting techniques intended to their compensative development in the course of studying has been confirmed. Theoretical and practical analysis of using cognitive techniques of the method "Creating Force" developed by I. Yershova-Babenko has made it possible to determine the area of their optimum efficiency for the development of cognitive sphere of students' personalities, the activation of self-organisational inner personal processes, the formation of professionally significant orientation of values of future medical workers' personalities.

Keywords: cognitive sphere of a personality, synergetics, ways of thinking, cognitive operations, axiological sphere of a personality, psychosynergetics.

Подано до редакції 27.07.2016

Рецензент: д. психол. н., проф. Н. В. Родина

УДК 371.035 + 371.13

Елена Анатольевна Мирошниченко,

кандидат педагогических наук, доцент,

доцент кафедры педагогики, психологии и управления учебными заведениями,
Житомирский государственный университет им. Ивана Франко,
ул. Большая Бердичевская, 40, Житомир, Украина

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА ЗИМОВЩИКА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АНТАРКТИКЕ

Актуальным вопросом адаптации человека и его физиологических резервов является психологическая подготовка украинских зимовщиков к условиям длительного пребывания в Антарктике. В статье рассматриваются особенности проявлений типов темперамента зимовщиков в процессе адаптации к экстремальным условиям жизнедеятельности. Зимовка людей связана с длительным (до 13 месяцев) пребыванием на ограниченной территории, что вызывает социальную изоляцию, сенсорную и психологическую депривацию у зимующих. Адаптация зимовщиков проходит в условиях сурового климата и во многом зависит от стабильности психоэмоционального состояния участников экспедиции, основанного на особенностях темперамента личности. В статье представлена авторская методика определения проявлений типов темперамента и описан психодиагностический инструментарий ее проведения.

Ключевые слова: адаптация, адаптивность, темперамент, возбуждение, торможение, сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов, психодиагностические инструментарий.

Постановка проблемы. Всякая деятельность человека определяется его психикой. Поэтому в условиях научно-технического и познавательного прогресса психологические исследования, посвященные изучению деятельности человека в экстремальных условиях, были и остаются актуальными. Наша работа связана с изучением психофизиологических процессов в деятельности полярника. Автор данной публикации в качестве члена 19 межсезонной научной антарктической экспедиции 2014 года посетила Украинскую антарктическую станцию «Академик Вернадский», которая находится на острове Галиндез архипелага Аргентинские острова возле Антарктического полуострова. Станция представляет собой современную научную лабораторию, оснащенную измерительной техникой и приборами, для жизнедеятельности имеются все необходимые жилищные, служебные и бытовые помещения. Экспедиционная деятельность экипажа станции (11-13 чел.) посвящена выполнению научных исследований в области геологии, гидрометеорологии, биологии, радиофизики, психологии, медицины. Особенности жизнедеятельности зимовщиков связаны с длительным (до 13 месяцев) проживанием на ограниченной территории, что создает

относительную социально-психологическую изоляцию, информационную недостаточность, возможность возникновения ситуации конфликта. Адаптация зимовщиков проходит в условиях сурового климата, гидрометеорологических особенностей, нередко – опасности. Поэтому одним из основных вопросов медико-биологической лаборатории Национального антарктического научного центра Украины является отбор и психологическая подготовка украинского зимовщика к длительному проживанию и деятельности в Антарктике. Начиная с XVI Украинской антарктической экспедиции на станцию «Академик Вернадский» (2010 г.), мы проводим психологические исследования адаптации полярников к жизнедеятельности в условиях Антарктики.

Анализ последних исследований и публикаций.

Одна из серьезных проблем изучения темперамента – это проблема учёта и овладения психодинамическими характеристиками поведения личности в разных видах деятельности. Данная проблема ставится самой жизнью, так как при профессиональном отборе и подготовке к зимовке необходимо знание закономерностей преобразования психодинамических характеристик индивида,

так как от них во многом зависит успешность, результативность деятельности субъекта в экстремальных условиях. Над решением этой проблемы работают разные исследователи. В контексте изучения темперамента проблема учёта и овладения психодинамическими особенностями индивида в исследованиях В. Мерлина и Е. Климова была связана с разработкой представлений про природу индивидуального стиля деятельности на материале освоения разными профессиями. В близком направлении шли работы К. Гуревича, Ф. Горбова и их сотрудников. В связи с развитием инженерной психологии вопрос об учёте и управлении человеком своими психологическими свойствами в экстремальных ситуациях разрабатываются Б. Вяткиным, О. Дашкевичем, В. Мельниковым, Ч. Спилсбергером, Ю. Ханиным и другими исследователями. Специальное внимание изучению психического напряжения человека в зависимости от структуры деятельности было предоставлено Н. Наенко и О. Овчинниковой, которые выделили два вида напряжения – операционное и эмоциональное.

При всём разнообразии этих работ они имеют в психологическом плане несколько объединяющих их качеств. Во-первых, в этих исследованиях психодинамические характеристики темперамента анализировались не сами по себе, а, как правило, в контексте реальной деятельности человека в экстремальных ситуациях. Во-вторых, в этих работах темперамент рассматривался не как неизменное фенотипическое явление, а как «способ», которым необходимо научиться управлять для достижения тех или иных результатов деятельности человека. В-третьих, из этих исследований вытекает, что психодинамические особенности темперамента в определённых рамках могут быть компенсированы, следовательно, получают изменения в ходе развития личности, а их выраженность во многом зависит от места в структуре деятельности личности. Это, разумеется, не означает, что в ходе деятельности меланхолики «превращаются» в сангвиников, а экстраверты – в интровертов. Речь идёт именно о компенсации индивидуальных предпосылок в процессе деятельности. При решении этой проблемы снова чувствуется необходимость в междисциплинарном исследовании развития человека, в данном случае – в сотрудничестве психологии, медицины и биологии. Поэтому в состав медико-биологической комиссии, которая занимается отбором кандидатов на зимовку, обязательно включен психолог.

Цель исследования – представить теоретические основы и практические результаты изучения психофизиологических особенностей адаптации украинских зимовщиков на примере предыдущих экспедиций на Украинскую антарктическую станцию «Академик Вернадский».

Задачи исследования: дать теоретическое обоснование необходимости определения типа темперамента зимовщиков с целью прогнозирования процесса их адаптации к условиям жизнедеятельности в Ан-

тарктике, описать процедуру проведения психологического исследования кандидатов на зимовку, продемонстрировать результаты психологической адаптации у представителей разных типов темперамента.

Методы исследования. Мы проводим исследования с помощью методик определения темперамента, а именно: диагностика темперамента Я. Стрелая, тест-опросник Г. Айзенка (варианты А В), определение нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации «Прогноз», оценка свойств темперамента В. Русалова, опросник Мини-мульти, тест описания поведения К. Томаса, изучение уровней тревожности Спилсбергера.

Организация исследования. Замеры психологических параметров (срезов) происходят четыре раза: в период формирования членов экспедиционной команды (февраль-март соответствующего года экспедиции), в середине зимовки (июнь-июль соответствующего года экспедиции), в период начала открытия станции для посетителей (ноябрь соответствующего года экспедиции) и в конце зимовки (март года возвращения). Данные обрабатываются и сравниваются между собой с целью определения динамики психологических процессов на протяжении зимовки.

Изложение основного материала исследования. Проблема адаптационных возможностей таких психофизиологических характеристик личности, как сензитивность, реактивность и активность нервной системы, гибкость и ригидность в реакциях, экстраверсия и интроверсия в поведении, эмоциональность (эмоциональная возбудимость), темп реагирования, тревожность и т. д., за которыми стоят существующие в исторически-эволюционном процессе тенденции к сохранению и изменению систем психики, рассматриваются нами через их представленность в темпераменте. Знание особенностей проявления разных темпераментов важно не только при профотборе, но и при составлении рабочих коллективов, создании команды единомышленников, понимании проблем и конфликтов в коллективе.

В психофизиологии индивидуальных отличий, как в психологии личности в целом, существуют больше поднятых спорных вопросов, чем полученных однозначных ответов. Благодаря исследованиям школ Б. Теплова и В. Небылицина, Б. Ананьева, И. Палея и их учеников, В. Мерлина, Е. Климова и их последователей в современной психофизиологии, которая занимается изучением темперамента, выделяют ряд разных проблем и направлений их решения [7].

Одна из проблем касается анализа нейрофизиологических механизмов и разноуровневых биологических механизмов, которые обеспечивают реализацию таких основных психодинамических параметров темперамента, как общая активность, эмоциональность и темп поведенческих проявлений индивида. Уже сама постановка проблемы изучения биологических механизмов темперамента означает, что необходимо развести поведенческие проявления энергетики индиви-

да (такие психодинамические особенности темперамента, как темп, общая активность и эмоциональность) и биологические механизмы, которые реализуют их на самых разных уровнях индивида [10]. Классические исследования И. Павлова создали основы для изучения типов высшей нервной деятельности, которые обеспечивают проявление темперамента, то есть энергетику поведения [4].

Такие проявления темперамента связаны с общей тенденцией к сохранению эволюционной системы, обеспечивают большую адаптационную изменчивость в экстремальных, критических ситуациях. Я. Стреляу подчёркивает необходимость изучения адаптационных возможностей темперамента в условиях конкретного социального стиля жизни. В частности, адаптационные возможности слабого типа нервной системы, коррелирующие с высокой реактивностью индивида и повышенной чувствительностью в ситуации опасности, имеют полностью определённое эволюционное содержание, так как обеспечивают более быструю оценку слабых стимулов, а тем самым иммобилизацию индивида в экстремальной ситуации [8].

В. Небылицин отмечал, что именно в таких ситуациях общая активность индивида как психодинамическая характеристика его поведения может способствовать эффективному усвоению внешней деятельности, обеспечивать поиск индивидом необходимых энергетических ресурсов. За понятием «общая активность», как отмечал В. Небылицин, стоит, в первую очередь, психодинамика импульса индивида к поиску, которая может выступать в любой сфере деятельности человека [3].

Например, у холерика сильная нервная система, он легко переключается с одного дела на другое, но его несдержанность в поведении, то есть неуравновешенность нервной системы, уменьшает уживчивость (по-другому говоря, совместимость) с другими людьми. Его преимущество состоит в возможности сосредоточить большие усилия в короткий промежуток времени, а недостаток – в том, что во время продолжительной работы ему не всегда хватает терпения. Этот тип подходит для таких профессий как: врач-хирург, оперуполномоченный внутренних дел, журналист, лётчик-истребитель. Как показали наши исследования, из 71 зимовщика (шесть предыдущих зимовок) только 3 человека (4,2%) имели выраженный холерический темперамент.

У сангвиника также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переключается в деятельности и общении, но недостаточно чувствителен ко всем внешним изменениям. У него особенная подвижность (реактивность), которая может принести дополнительный эффект, если работа требует изменения объектов общения, рода деятельности, частичного перехода от одного ритма жизни к другому. Такой тип пригоден к организаторской деятельности: руководитель персоналом, политик, менеджер по туризму, где действия работников не все-

гда строго регламентируются. Представителей этого типа среди украинских зимовщиков большинство – 38 человек из 71 (53,5%).

Преимущество флегматика состоит в способности долго и неустанно работать, но он не в состоянии быстро собрать и сконцентрировать свои усилия. Этот тип характеризует планомерная и плодотворная деятельность. Может создаваться ошибочное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимущества ни в каких видах деятельности, но это неверно: именно они особенно легко совершают медленные и плавные движения, имеют терпение и толерантность в общении, у них выражается преобладание стереотипных способов действия, они легко привыкают к принятому порядку, пунктуально придерживаясь его. Среди нашей выборки в 71 человек флегматики составляют 39,4% (28 человек).

Меланхолик отличается большой выдержкой, но медленным вхождением в работу, его работоспособность выше в середине или в конце работы, а не в начале. Люди с таким типом характера годны для конвейерных работ, что характеризуется выполнением достаточно однотипных мелких операций на протяжении рабочего дня. Таковой является работа бухгалтера, библиотекаря. Меланхолик с точки зрения силы – работоспособности нервной системы – самый «проигрышный» тип темперамента, хотя он, в отличие от «сильных типов», обладает чувствительностью ко всему, что творится вокруг него. Его характеризует низкий уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушённая моторика и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и стойкость чувств при слабом их выражении. В экстремальных условиях – повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчуждённость, склонность к тяжёлым внутренним переживаниям даже незначительных жизненных обстоятельств, поэтому среди зимовщиков, которым приходится работать в экстремальных условиях, процент меланхоликов наименьший – 2,8% (2 чел. из 71).

Темперамент как основной фактор определяет систему преимуществ и специфику реакции человека, являясь основой для формирования адаптационных возможностей человека, связанных с реализацией его биологических программ [2].

Б. Теплов считал, что физиологические свойства, в отличие от психических, являются первично присутствующими нервной ткани постоянными величинами, которые в очень малой мере изменяются [9; с. 242]. Однако, отмечал Б. Теплов, было бы ошибкой подменять определение психологической характеристикой физиологических свойств нервной системы психологической характеристикой поведения. Свойства нервной системы лишь опосредствуют активность поведения личности [9; с. 243].

Предусматривается, что в каждом из трёх параметров, что лежат в основе павловской классификации типов ВНД – сила нервных процессов, их под-

вижность и уравновешенность – один полюс есть «+», второй есть «-». Сила, подвижность, уравновешенность, – позитивные качества; слабость, инертность, неуравновешенность – негативные. Показателем работоспособности клеток коры головного мозга является их способность выдерживать долговременное и концентрированное возбуждение или действие очень сильного возбудителя, не переходя в тормозное состояние [9; с. 257].

При отборе зимовщиков мы проводим психологические исследования по определенной методике.

Все кандидаты проходят тестирование с использованием психодиагностического инструментария: диагностика темперамента Я. Стреляу, тест-опросник Г. Айзенка (варианты А В), определение нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации «Прогноз», оценка свойств темперамента В. Русалова, опросник Мини-мульти [5, 6]. После обработки данных и приведения их к единой системе подсчета баллов (минимально-0, максимально-24) мы заносим результаты каждого обследуемого в представленную ниже таблицу.

Таблица 1.

Распределение психофизиологических свойств личности по уровням проявления у различных типов темперамента

Свойства НС	Уровни проявления свойств			
	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
Возбуждение	высокий	средний, высокий	низкий, средний	низкий
Торможение	низкий	средний	высокий	низкий, средний
Подвижность (темп)	высокий	высокий	низкий	низкий
Уравновешенность возбуждения и торможения	низкий, неуравновешенный в сторону возбуждения	высокий процессы уравновеш.	средний, низкий неуравновешенный в сторону торможения	средний
Эмоциональная лабильность	высокий	средний	низкий	средний
Нейротизм	высокий	низкий, средний	низкий	высокий
Инто-экстраверсия	экстраверт	экстраверт	интроверт	интроверт
Эргичность	высокий	средний, высокий	средний, высокий	низкий
Пластичность	низкий	высокий	низкий	низкий

Таким образом мы определяем тип или большую принадлежность к определенному типу каждого зимовщика с целью прогнозирования его адаптации к экстремальным условиям. При этом важно учитывать осознание зимовщиком своей позиции в общении, и наличие элементарных умений саморегуляции поведения, что немаловажно в экстремальных условиях жизнедеятельности в относительно замкнутом коллективе [1].

По данным проведенного нами исследования среди зимовщиков, наиболее популярными типами, основанными на особенностях темперамента и проявляющимися в общении в условиях зимовки, оказались следующие:

- «интеллектуал» (эрудит, знающий человек, любит получать новую информацию, способен выдавать новые интересные идеи);
- «душевный человек» (добрый, отзывчивый, в сложных жизненных ситуациях на него всегда можно положиться, честный, порядочный);
- «оптимист» (человек с юмором, жизнелюб, не унывает сам и не дает скучать другим, умеет подбодрить, разрядить напряжение в коллективе);

- «организатор» (владеет приемами организатора, умеет подать инициативу, привлечь к какому-либо делу, вести за собой);

- «деловой человек» (прекрасно знает свое дело, не тратит времени на ненужные разговоры, не вмешивается в дела других).

В результате ранжирования по степени привлекательности у зимовщиков в качестве наиболее желаемой позиции первое место занимает «душевный человек», с таким хотят общаться в сложных условиях. По нашему мнению, не последнюю роль в формировании позиции «душевный человек» играет умение выйти из конфликтной ситуации.

С целью изучения уровня коммуникативности как показателя адаптации в изолированной социальной системе нами был применен «Тест описания поведения» К. Томаса [6; с.470-475], который определяет типичные способы реагирования на конфликтные ситуации. С его помощью можно выявить, насколько зимовщик склонен к соперничеству и сотрудничеству в коллективе, стремится к компромиссу, избегает конфликтов или, наоборот, пытается обострить их, а также оценить уровень адаптации каждого члена коллектива к совместной дея-

тельности. Результаты этого исследования представлены в таблице 2, где в процентах показано количество испытуемых (в зависимости от темперамента), предпочитающих различные способы выхода из конфликта. В таблице проанализированы представители сангвинического и флегматического темпераментов как основных среди зимовщиков.

По мнению специалистов в области социальной психологии, наиболее эффективным и конструктивным способом выхода из конфликта является сотрудничество, что является показателем адаптивности личности. Исследования проводились в начале и конце зимовки (в таблице представлена динамика процесса).

Таблица 2.

Сравнительный анализ способов выхода из конфликта

Способы выхода из конфликта	Начало зимовки		Конец зимовки	
	флегматики	сангвиники	флегматики	сангвиники
Соперничество	16,5%	15,6%	22,8%	15,3%
Сотрудничество	11,5%	12,4%	18,6%	13,8%
Компромисс	28,4%	22,8%	22,8%	24,4%
Избегание	16,6%	22,6%	17,1%	23,2%
Приспособление	27,0%	26,6%	18,7%	23,3%

Таким образом, можем наблюдать процент увеличения показателей такого положительного способа реагирования в конфликтной ситуации, как «сотрудничество» после проведения зимовки, особенно в группе флегматиков, а также уменьшение процента такого социально нежелательного в условиях замкнутого коллектива способа, как приспособление, что говорит о желании проявлять инициативу, брать на себя ответственность. Эти данные свидетельствуют об успешной адаптации как сангвиников, так и флегматиков (последних в большей мере).

Показателем неуспешной адаптации мы считаем склонность зимовщика переживать различные, встречающиеся в условиях Антарктики ситуации, как угрожающие. Тревожность различают как свойство личности и как состояние. Первая определяется особенностями нервной системы и длительным неблагополучием в общении. Вторая (состояние личности) – это ситуативная (или реактивная) тревожность, беспокойство, связанное с конкретной ситуацией. Иссле-

дования, однако, показывают, что тревожность, которая возникает в результате эмоционального неблагополучия в значимой сфере общения, может порождать общую тревожность, распространяется и на другие сферы общения, становясь при этом свойством личности.

Исследования уровня ситуативной и личностной тревожности, проведенное нами с зимовщиками с помощью методики «Изучение уровней тревожности» Спилбергера, обнаружили результаты, представленные в таблице 3.

Как видим, исследования выявили несколько высший уровень тревожности (как ситуативной, так и личностной) у сангвиников по сравнению с флегматиками. После повторного исследования в конце зимовки результаты изменились с сторону уменьшения тревожности, особенно у флегматиков.

Таблица 3.

Уровни ситуативной и личностной тревожности (в %)

Проявления тревожности	сангвиники			флегматики		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ситуативная тревожность (начало зимовки)	12,5%	35,4%	52,1%	18,8%	32,8%	48,4%
Ситуативная тревожность (конец зимовки)	13,4%	42,4%	44,2%	19,9%	37,9%	42,2%
Личностная тревожность (начало зимовки)	14,4%	39,4%	46,2%	17,4%	48,2%	34,4%
Личностная тревожность (конец зимовки)	11,2%	47,6%	41,1%	16,8%	51,0%	32,2%

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализируя результаты, мы пришли к выводу, что наиболее адаптированным типом темперамента

по жизнедеятельности в условиях Антарктики является флегматик. Представители данного типа составляют около 40% участников Украинских антарктиче-

ских экспедиций, что свидетельствует о достаточном уровне психологической стабильности команд зимовщиков.

Наши эксперименты, которые проходят в рамках Украинской государственной научной программы проведения исследований в Антарктике на 2011-2020

ЛИТЕРАТУРА

1. Володарская И. А. Некоторые проблемы формирования профессионализма у курсантов военного артиллерийского университета [Электронный ресурс] / И. А. Володарская, Н. Д. Изергин, А. С. Марков. – Режим доступа: [www.document./http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=13](http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=13) 8
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
3. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 403 с.
4. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И. П. Павлов. – М.: Медгиз, 1951. – 506 с.
5. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів у вищій школі: навч. посіб. / за ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. – К.: КНТУ, 2007. – 528 с.

REFERENCES

1. Volodarskaya, I. A., Izergin, N. D., Markov, A. S. *Nekotorye problemy formirovaniya professionalizma u kursantov voennogo artilleriyskogo universiteta* [Some problems of Military Artillery University cadets' professionalism formation]. Retrieved from: [www.document./http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=13](http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=13) [in Russian].
2. Ilin, E. P. (2011). *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives.]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
3. Nebylitsyn, V. D. (1990). *Izbrannye psikhologicheskie trudy*. [The chosen psychological works]. Lomov, B. F. (Ed.). Moscow: Pedagogika [in Russian].
4. Pavlov, I. P. (1951). *Dvadsatiletniy opyt obektivnogo izucheniya vysshey nervnoy deyatelnosti (povedeniya) zhivotnykh* [Twenty years' experience of objective studying of higher nervous activity (behavior) of animals]. Moscow: Medgiz [in Russian].
5. Artyushyna, M. V., Kotykova, O. M., Romanova, H. M. (Ed.). (2007). *Psykhologo-pedahohichni aspekty realizatsiyi suchasnykh metodiv u vyshchii shkoli: navch. posib.* [Psycho-pedagogical aspects of modern methods in higher education: textbook]. Kyiv: KNTU [in Russian].

гг., еще не закончены и ожидают дальнейшего развития, а именно: определение типологии личности, работающей в экстремальных условиях, выделение типов украинского зимовщика, наиболее адаптируемых к условиям жизнедеятельности в Антарктике.

6. Райгородский Д. Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2008. – 672 с.
7. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1975. – 176 с.
8. Стреляу Я., Краевски А. Индивидуальный стиль деятельности и сила нервной системы // Психофизиологические вопросы становления профессионала. – М.: Наука, 1974. – С.170-176.
9. Теплов Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М.: Изд-во Института практической психологии АПН СССР, 1998. – 544 с.
10. Фурман О. Е. Полімотивація – спонукальний параметр інноваційно-психологічного клімату / О. Е. Фурман // Scientific Journal «ScienceRise». – 2015. – № 6/1(11), doi:10.15587/2313-8416.2015.45049.

6. Raygorodskiy, D. Ya. (2008). *Prakticheskaya diagnostika. Metoliki i testy. Uchebnoe posobie*. [Practical diagnostics. Procedures and tests. Tutorial.]. Samara: «BAHRAH-M» [in Russian].
7. Simonov, P. V. (1975). *Vysshaya nervnaya deyatelnost cheloveka. Motivatsionno-emocionalnye aspekty* [The higher nervous activity of a man. Motivational and emotional aspects.]. Moscow: Nauka [in Russian].
8. Strelyau, Ya., Kraevski, A. (1974). Individualnyy stil deyatelnosti i sila nervnoy sistemy [Individual style of activity and nervous system power]. *Psikhofiziologicheskie voprosy stanovleniya professionala – Psychophysiological issues of professional's formation*, (pp. 170-176). Moscow: Nauka [in Russian].
9. Teplov, B. M. (1998). *Psikhologiya i psikhofiziologiya individualnykh razlichiy* [Psychology and psychophysiology of individual distinctions]. Moscow: Izd-vo Institut prakticheskoy psikhologii APN SSSR [in Russian].
10. Furman, O. E. (2015). *Polimotyvatsiya – sponukalnyy parametr innovatsiyno-psykhologichnoho klimatu* [Polimotivation as an arche of innovation and psychological climate.] *Scientific Journal «ScienceRise», 6/1(11)* [in Ukrainian].

Олена Анатоліївна Мірошніченко,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки,
психології та управління навчальними закладами,
Житомирський університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЗИМІВНИКА В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В АНТАРКТИЦІ

Актуальним питанням науковців є психологічна підготовка українського зимовника до довготривалого перебування в Антарктиці. Починаючи з XVI Української антарктичної експедиції на станцію «Академік "Наука і освіта", №7, 2016

Вернадський», ми проводимо психологічні дослідження адаптації зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. У статті висвітлено особливості проявів типів темпераменту зимівників у процесі адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. Особливості життєдіяльності зимівників пов'язані з тривалим (до 13 місяців) перебуванням на обмеженій території, що спричинює соціальну ізоляцію, сенсорну та психологічну депривацію. Адаптація зимівників проходить в умовах суворого клімату і великою мірою залежить від стабільності психоемоційного стану учасників експедиції, який ґрунтується на особливостях темпераменту особистості. Мета статті – представити теоретичні основи визначення темпераменту зимівника та практичні результати досліджень соціально-психологічних особливостей його прояву на прикладі попередніх експедицій до Української антарктичної станції. У статті представлена авторська методика визначення проявів типів темпераменту та описано психодіагностичний інструментарій її проведення. Ми проводимо дослідження за допомогою методик визначення темпераменту, а також використовуємо спостереження за проявами соціально-психологічних особливостей адаптації зимівників щодо життєдіяльності в умовах Антарктики. Заміри психологічних параметрів (зрізів) відбуваються чотири рази: в період формування членів експедиційної команди (лютий-березень відповідного року експедиції), в середині зимівлі (червень-липень відповідного року експедиції), в період початку відкриття станції для відвідувачів (листопад відповідного року експедиції) та в кінці зимівлі (березень року повернення). Аналізуючи отримані результати, ми дійшли висновку, що найбільш адаптованим типом темпераменту до життєдіяльності в умовах Антарктики є флегматик. Представники цього типу складають близько 40% учасників Українських антарктичних експедицій, що свідчить про достатній рівень психологічної стабільності команд зимівників. Наші експерименти проходять в межах Державної наукової програми проведення досліджень в Антарктиці на 2011-2020 рр. і потребують подальшого розвитку.

Ключові слова: адаптація, адаптивність, темперамент, збудження, гальмування, сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів, психодіагностичний інструментарій.

Olena Miroshnychenko,

*PhD (Candidate of Pedagogical sciences), assistant professor,
Department of Pedagogy, Psychology and Educational Institutions Management,
Zhytomyr Ivan Franko State University,
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine*

ROLE OF WINTERER'S TEMPERAMENT IN THE PROCESS OF ADAPTING TO THE LIVING CONDITIONS IN ANTARCTICA

The issue of psychological preparation of a Ukrainian winterer for the long stay in Antarctica is considered to be topical today. Since the 16th Ukrainian Antarctic expedition to the station "Akademik Vernadsky" we have been examining winterers adaptation to the life in the Antarctic. The article deals with the peculiarities of winterers' temperament types in the process of adaptation to the extreme life conditions. The features of the winterers' life are associated with long-term (up to 13 months) stay in a limited area, causing social isolation, sensory and psychological deprivation. The winterers' adaptation depends on the expedition participants' emotional state stability, which is based on the peculiarities of personality temperament in severe climate conditions. The article presents the author's method of the determination of temperament types manifestation and describes psychodiagnostic tools for its using. The verification of the psychological parameters (assessments) are performed for four times: during the formation of an expedition team (February-March of the corresponding year expeditions), in the middle of winter (June-July of the corresponding expedition year), during the opening of the stations for visitors (November of the corresponding expedition year) and at the end of winter (March of the year when the team returns). The research results have shown that phlegmatic is the most adapted type of temperament for living in the Antarctic. The representatives of this type of temperament make about 40% of members of the Ukrainian Antarctic expeditions, which indicates a sufficient level of winterer teams' psychological stability. These experiments are carried out within the State program of scientific research in Antarctica for 2011-2020 and need further development.

Keywords: adaptation, adaptability, temperament, excitation, inhibition, strength, mobility, balance nerve processes, psychodiagnostic tools.

Подано до редакції 28.07.2016

Рецензент: д. біол. н., проф. А. І. Босенко