

Олена Мірошниченко,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки, психології та управління навчальними закладами,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна
ORCID id 0000-0002-5712-3752

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В АДАПТАЦІЇ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються особливості психологічних типів зимівників та роль готовності в процесі адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. Актуальність статті базується на тому, що Україна є однією з 29 країн світу, що мають статус Консультативної сторони Договору про Антарктику, і вже протягом 22 років направляє своїх науковців досліджувати «Білий континент» на українську антарктичну станцію «Академік Вернадський». Зимівля українських полярників, що проводять дослідження за напрямками, затвердженими Державною програмою (Науки про Землю, Науки про життя, Фізичні науки), пов'язана з тривалим перебуванням на обмеженій території, що вимагає адаптації до соціальної ізоляції, сенсорної і психологічної депривації у зимуючих. Крім того, адаптація зимівників проходить в умовах суворого клімату і багато в чому залежить від готовності учасників експедиції до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. Метою статті є представлення результатів дослідження психологічної готовності до діяльності в Антарктиці як передумови адаптації у різних типів особистості. У статті представлена авторська методика визначення типів особистості, а також надані емпіричні результати щодо показників адаптації у зимівників різних типів за попередні чотири зимівлі. Співставлення результатів обстеження до та після експедиції виявили наявність змін психологічних характеристик особистості і психофізіологічних показників. З іншого боку, після експедиції в окремих зимівників, які під час перебування в Антарктиці мали психоемоційні проблеми, були виявлені типові психологічні та психофізіологічні зрушення, хоча найбільш яскраво проявлялись розлади психофізіологічного статусу саме в Антарктиці. Такі результати дозволили визначити нові критерії психофізіологічного та психологічного прогнозування, а також підтвердили необхідність застосування психологічного тренінгу антарктичних зимівників.

Ключові слова: адаптація, адаптивність, підготовка до екстремальної діяльності, готовність, типологія, типи особистості.

Вступ

Будь-яка людська діяльність вимагає певної підготовки до її виконання. Якщо підготовка – це попередні дії до виконання подальшої роботи, то готовність трактується як стан особистості, що характеризується «готовністю» до виконання справи. Таким чином, коли йдеться про підготовку людей до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, це означає, що виконавці готові не тільки до здійснення роботи, а й до фізіологічної, психологічної і соціальної адаптації до несприятливих умов життєдіяльності.

У межах підготовки до діяльності в умовах Антарктики проводяться психологічні дослідження українських зимівників, що проводять наукові дослідження на антарктичній станції «Академік Вернадський», яка знаходиться на острові Галіндез архіпелагу Аргентинські острови в Антарктиді. Експедиційна діяльність екіпажу станції (11–12 осіб) пов'язана з виконанням наукових досліджень в галузі геології, гідрометеорології, біології, озонотрії, радіофізики, психології, медицини тощо.

У науковій літературі висвітлені різні аспекти проблеми психологічної готовності до діяльності. Однак, багато питань залишаються недостатньо дослідженими, які можна об'єднати в такі проблемні групи: не існує системного дослідження цієї проблеми стосовно зимівників; недостатньо чітко визначені складові психологічної готовності до різних видів діяльності, у тому числі в екстремальних умовах; недостатньо вивчена специфіка готовності до багатьох видів професійної діяльності, зокрема до діяльності українського зимівника в умовах Антарктики; залишається не до кінця вирішеною проблема діагностики психологічної готовності та основних її видів.

Загалом усі дослідження у сфері психології професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах, пов'язані з розв'язанням проблеми підвищення її ефективності, яка характеризується високою продуктивністю, якістю та надійністю, оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала (Корольчук, Крайнюк, 2006). Основними чинниками, що зумовлюють ефективність діяльності, є: об'єктивні умови виконання діяльності (фізико-хімічні, інформаційні, технологічні, соціаль-

но-побутові та ін.), характер та вид навантаження, складність роботи, психологічний клімат у трудовому колективі тощо; суб'єктивні умови, які виявляються в професійній кваліфікації та досвіді суб'єкта, характеристиках окремих мотиваційних, емоційно-вольових, пізнавальних якостей його особистості, типі особистості та ступені сформованості прийомів саморегуляції власних функціональних станів (монотонія, втома, напруження, стрес), характерні адаптації людини до процесу взаємодії з об'єктом праці, працездатності – готовності та можливості людини виконувати певний вид діяльності на необхідному рівні впродовж певного часу.

Результати проведеного теоретичного аналізу показали, що, незважаючи на наявність наукових досліджень з проблеми готовності до багатьох видів діяльності, окремі питання практично не висвітлені у науковій літературі, у тому числі й формування психологічної готовності українських зимівників до діяльності в умовах Антарктики.

Мета та завдання

Метою статті є представлення результатів дослідження психологічної готовності до діяльності в Антарктиці як передумови адаптації у різних типів особистості. Завдання: теоретично обґрунтувати поняття готовності та адаптації до екстремальної діяльності і представити емпіричні дані про показники адаптації у різних типів зимівників.

Методи дослідження

В основу психологічних досліджень антарктичних зимівників покладено три напрями досліджень психологічних особливостей. В першу чергу, визначається функціональний тип нервової системи, що проявляється в особливостях темпераменту і властивостях вищої нервової діяльності, по-друге, визначається мотивація до роботи в екстремальних умовах Антарктики, третій напрям стосується вивчення акцентуацій характеру зимівників та їхніх адаптаційних можливостей. Згідно з результатами досліджень, готовність базується на двох основних складових: нейрофізіологічних якостях та мотивації до діяльності. В основу класифікації типів особистості ми поклали особливості темпераменту, спираючись на теорії І. Павлова, Б. Теплова, В. Небиліцина (Теплов, 1953) та використовуючи методики А. Айзенка, В. Русалова, Я. Стреляу (з боку біологічної підструктури особистості) та мотивацію діяльності, взявши за основу теорії А. Петровського, К. Платонова, В. Іл'їна, А. Маслоу (Маслоу, 2012) та методики А. Басса, О. Потьомкіної, Н. Рейнвальд, М. Рокіча (з боку соціальної підструктури). Для визначення ефективності адаптації до екстремальних умов використовували показники шкал методик щодо дослідження акцентуацій (теоретична основа – роботи Б. Ганнушкіна, Є. Бурно, К. Леонгарда, В. Пономаренка, А. Егідеса) (Ганнушкін, 2000): методики Г. Шмішека, Дж. Олджема і Л. Морріса, ММРІ (Райгородський, 2009). Методичний інструментарій представлений

нами у попередніх публікаціях (Мірошніченко, Моїсеєнко, Литвинов, 2015).

Заміри параметрів, що характеризують психологічний стан українських зимівників під час довготривалої діяльності в умовах Антарктики, 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).

Результати дослідження

Адаптація – складне та багаторівневе явище пристосування, включення особи як у мікро-, так і в макросередовище життєдіяльності. Спираючись на дослідження А. Налчаджяна, ми виходимо з припущення, що добре адаптована людина – це така особистість, в якій продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага є непорушеними (Налчаджян, 2010).

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

Згідно з нашими дослідженнями, готовність базується на двох основних складових: психофізіологічних якостях та мотивації до діяльності. Психофізіологічні функції працюючих в екстремальних умовах мають відповідати таким вимогам: висока емоційна стійкість; стійкість до втоми; виразні ознаки сильного, врівноваженого рухливого типу вищої нервової діяльності; високі показники сенсомоторних реакцій, швидкості переключення уваги; хороша зорова та слухова пам'ять (Мірошніченко, 2017, Мірошніченко, 2017).

Готовність до діяльності 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 (Корольчук, Крайнюк, 2006).

Отже, крім нейрофізіологічних основ, у формуванні готовності до життєдіяльності в умовах Антарктики важливу роль відіграють соціальні фактори, в

першу чергу, мотивація до діяльності. Вона посідає одне з найважливіших місць в системі соціалізації і соціального контролю, як результат розвитку особистості в певних соціальних, етнічних, культурних, історичних та інших умовах.

П. Сімонов (Сімонов, 1975, 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). Є. Ільїн (Ільїн, 2011, с. 305) називає такі провідні мотиви діяльності: професійні, особистого престижу, прагматичні та пізнавальні.

І. Володарська, Н. Ізергін, А. Марков пропонують об'єднати усі мотиви у такі чотири групи: професійні, пізнавальні, соціальної ідентифікації, утилітарні. Прикладом професійних мотивів вони називають прагнення стати висококваліфікованим фахівцем; пізнавально-інтелектуальних – бажання отримувати

задоволення від процесу пізнання; соціальної ідентифікації – прагнення до виконання діяльності заради соціального схвалення з боку оточуючих; утилітарних – бажання мати матеріальну винагороду та уникнення засудження з боку близьких (Володарська, 2012).

Проаналізувавши наукові дослідження та методичну базу, ми виділили чотири види мотивації до діяльності, у тому числі в екстремальних умовах: професійно-результативну, пізнавальну, соціальну, матеріальну (базову). Скомбінувавши чотири відомі типи темпераменту з чотирма типами припустимої мотивації у зимівників, ми отримали 16 можливих комбінацій психологічних типів особистості. В результаті дослідження 48 зимівників ми отримали такий розподіл досліджуваних згідно з виділеними типами, яким дали умовні назви, пов'язані з характерними рисами типу (табл. 1). Зимівників з меланхолійним типом темпераменту у нашій виборці не виявлено, холерик виявився з досліджуваних лише один.

Таблиця 1.

Розподіл українських зимівників за типами особистості

Темперамент \ Мотивація	Холерик 1 (2,1%)	Сангвінік 23 (48,9%)	Флегматик 23 (48,9%)	Меланхолік -
Професійно-результативна 13 (27,7%)	Переможець -	Випробувач 6 (12,8%)	Майстер 7 (14,9%)	Художник -
Пізнавальна 13 (27,7%)	Винахідник 1 (2,1%)	Мандрівник 5 (10,6%)	Аналітик 8 (17%)	Спостерігач -
Соціальна 15 (31,8%)	Лідер -	Ентузіаст 10 (21,8%)	Виконавець 4 (8,5)	Компаньйон -
Матеріальна 6 (12,8%)	Підприємець -	Життєлюб 2 (4,6%)	Господар 4 (8,5%)	Колекціонер -

Отже, узагальнений портрет українського зимівника – це сангвінік з переважаючою соціальною мотивацією (тип Ентузіаст), який має гіпертимну акцентуацію, що свідчить про підвищений настрій, самовпевненість, «почуття авантюризму», потяг до мандрів.

Представляємо динаміку показників адаптації у різних типів українського зимівника з 4-х попередніх експедицій (табл. 2). Перший та другий зрізи відповідають дослідженням в першому та другому замірах з різницею в три місяці. Показники адаптації

представлені 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 запобігають 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.

Таблиця 2.

Динаміка показників адаптації у різних типів українських зимівників

Стани особистості	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збуджен.		Сер. бал	Різниця
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз		
Винахідник	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%	
Випробувач	9.0	9.5	6.0	6.3	5.0	3.5	7.0	6.5	9.0	8.6	7.2	6.9

Стани особистості	Застрагання		Педантизм		Тривожність		Дистимність		Збуджен.		Сер. бал	Різниця
різниця	5.5%		5.0%		-30.0%		-7.1%		-4.4%		-4.2%	
Мандрівник	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%	
Ентузіаст	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%	
Аналітик	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%	
Виконавець	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%	
Господар	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%	
Сер. 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 зробити наступну інтерпретацію. Найкращі показники (з від'ємною величиною, що складає 4,2 % від загального середнього бала з проявів негативних станів) виявилися у типу Випробувач – це сангвінік з переважальною професійно-результативною мотивацією. Сильна, рухлива, 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 Господар – це флегматик з матеріальною (базовою) адаптацією. Сильна, інертна, врівноважена нервова система і бажання отримати матеріальну винагороду за свою роботу також сприяють ефективній адаптації до життєдіяльності в Антарктиці. Третє місце займає тип Мандрівник – це сангвінік з пізнавальною мотивацією. Сильна, рухлива, врівноважена нервова система та мотивація на здобуття нових знань, вражень також допомагають адаптації.

У цілому, загальні показники негативних станів не виходять за межі нижче середніх ($8,6 \pm 1,3$), що говорить про достатній рівень готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики. При цьому найбільш високі показники та їх збільшення в період адаптації спостерігаються за станом «застрягання» і «педантизм», що свідчить про елементи нав'язливості у досліджуваних, а найменший, найкращий показник з від'ємною різницею виявлено за станом «тривожність», що говорить про зменшення такого явища у період адаптації у зимівників.

Обговорення

У нашому дослідженні готовності українського зимівника до діяльності в екстремальних умовах ми спираємося на розуміння соціально-психологічної адаптації особистості, оскільки в ньому відображається ідея активності особистості. Готовність до діяль-

ності включає оцінювання своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами, впевненість у 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 в складних ситуаціях (Sannikov, 2016). Це ж підтверджують і наші дані.

Особливості адаптації до професійної діяльності досліджують І. Perelygina, І. Mykhlyuk. Вони прослідковують прояви акцентуацій в адаптації до професійної діяльності у службовців Міністерства надзвичайних ситуацій, які також виконують свої обов'язки в екстремальних умовах. Їхні дані свідчать про більш виражену, ніж у зимівників, форму акцентуації характеру (Perelygina, Mykhlyuk, 2017). Вірогідно, наші дослідження у цій сфері потребують подальшого розвитку.

Висновки

Багаторічна співпраця медиків, психологів, фізіологів Національного антарктичного наукового центру довела, що готовність українських зимівників до життєдіяльності в екстремальних умовах відіграє визначну роль у процесах адаптації до цих умов. Проте, співставлення результатів обстеження першого та другого зрізів виявили наявність змін деяких психологічних показників, що відповідають 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 підго-

товку українських зимівників до виконання професійних обов'язків в Антарктиці.

Готовність до діяльності в екстремальних умовах має складну ієрархічну структуру, що формується на основі індивідуальних якостей та впливу відповідних соціальних умов. При цьому особистісні характерис-

тики людини мають тісний зв'язок зі станом психофізіологічних функцій, які, в свою чергу, можуть адаптуватися до змінених умов життєдіяльності та певним чином реагувати на дію екстремальних факторів оточуючого середовища.

ЛІТЕРАТУРА

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=138](http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=138)

2. Ганнушкин П. Б. Особенности эмоционально-волевой сферы при психопатиях / П. Б. Ганнушкин / Под ред. В. К. Вилюнас и Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 280 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с

4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 578 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Питер, 2012. – 352 с.

6. Мірошніченко О. А. Основи психофізіологічних та психологічних умов діяльності: підручник / О. А. Мірошніченко, Є. В. Моїсеєнко, В. А. Литвинов. – Житомир: Рута, 2015. – 296 с. Затверджено МОН України (лист № 1/11 – 13386 від 20 серпня 2014 року)

7. Мірошніченко О. А. Роль темперамента зимовщика в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности в Антарктике / О. А. Мірошніченко // Наука і освіта: журнал науково-практичний: Педагогіка і психологія. – № 7 / СХХХVIII, 2016. – Одеса: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – С. 126–132.

8. Мірошніченко О. А. Готовність українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики / О. А. Мірошніченко // Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph. Vol. 1. Lublin:

Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2017. 336 p. Maria Curie-Sklodowska Universit. С. 242–259.

9. Moiseyenko E., Sukhorukov V., Pyshnov G., Mankovska I., Rozova K., Miroschnichenko O. et al. Antartical 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;7:11.DOI: 10.1186/s13167-016-0060-8 <http://epmajournal.biomedcentral.com/>

10. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 386 с.

11. Perelygina L. The dynamics of manifestation of professionally caused accentuations in employees of the state emergency service of Ukraine / L. Perelygina, E. Mykhlyuk // Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph. Vol. 1. Lublin: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2017. 336 p. Maria Curie-Sklodowska Universit, С. 305–322.

12. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2009. – 640 с.

13. Sannikov O. Information system operator: the structure and components of personal choice / O. Sannikov // Наука і освіта: журнал науково-практичний: Психологія. – № 7 / СХХХVIII, 2016. – Одеса: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – С. 133–143.

14. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1975. – 176 с.

15. Теплов Б. М. Психология / Б. М. Теплов. – М.: Учпедгиз, 1953. – 122 с.

REFERENCES

1. Volodarskaya, I.A. Izergin, N.D. & Markov, A.S. *Nekotorye problemy formirovaniya professionalizma u kursantov voennogo artilleriyskogo universiteta. [Some problems of formation of professionalism at cadets of Military Artillery University]*. Retrieved from: [www.document./http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=138](http://www.oim.ru/reader.asp?whichpage=1&mytip=1&word=&pagesize=15&Nomer=138) [in Russian].

2. Hannushkyn P. B. (1984). *Osobennosti emotsionalno-volevoy sfery pri psikhopatiyakh [Features of the emotional-volitional sphere in psychopathy]*.

V. K. Vyliunas, Yu. B. Huppenreiter (Eds). Moscow: Yzd-vo MGU [in Russian].

3. Ilin, E. P. (2011). *Motivatsiya i motivy. [Motivation and motives.]* Saint Petersburg: Piter [in Russian].

4. Korolchuk, M. S. & Kraynyuk, V.M. (2006). *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremnykh umovakh [Psychosocial support of activities in ordinary and extreme conditions]*. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

5. Maslow, A. (2012). *Motivatsiya i lichnost [Motivation and personality]*. Piter [in Russian].

6. Miroschnychenko, O. A., Moiseienko, Ye. V. & Lytvynov, V. A. (2015). *Osnovy psikhofiziologichnykh ta psikhologichnykh umov diialnosti: pidruchnyk [Fundamentals of psychophysiological and psychological conditions of activity: textbook]*. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
7. Miroschnychenko, O. A. (2016). Rol temperamenta zimovshchika v protsesse adaptatsii k usloviiam zhiznedeyatelnosti v Antarktyce [The role of the temperament of the winterer in the process of adaptation to the conditions of life in the Antarctic]. *Nauka i osvita – Science and education*, 7, 126-132 [in Russian].
8. Miroschnychenko, O. A. (2017). Hotovnist ukrain-skykh zimivnykiv do zhyttiediialnosti v umovakh Antarktyky [Readiness of Ukrainian winterers to live in Antarctica]. *Development and modernization of social sciences: experience of Poland and prospects of Ukraine: Collective monograph*. (Vol. 1). Lublin: Izdevnieciba “Baltija Publishing” [in Ukrainian].
9. Moiseyenko, E., Sukhorukov, V., Pyshnov, G., Mankovska, I., Rozova, K., Miroschnichenko, O. et al. (2016). 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 EPMA Journal*; 7:11. DOI: 10.1186/s13167-016-0060-8 <http://epmajournal.biomedcentral.com/> [in English].
10. Nalchadzhyan, A.A. (2010). *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii [Psychological Adaptation: Mechanisms and Strategies]*. Moscow: Èksmo [in Russian].
11. Pereylygina, L. & Mykhlyuk, E. (2017). 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” [in English].
12. Raihorodskiy D. Ya. (2009). *Psikhologhiya y psykhoanaliz kharaktera. Khrestomatiya po psikhologhiy y typolohyy kharakterov [Psychology and psychoanalysis of nature. Reader on psychology and character typology]*. Samara: Bakhrahk-M [in Russian].
13. Sannikov, O. (2016). Information system operator: the structure and components of personal choice. *Nauka i osvita – Science and education*, 7, 133-143. Odesa: Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho [in English].
14. Simonov, P.V. (1975). *Vyshshaya nervnaya deyatelnost cheloveka. Motivatsionno-emotsionalnye aspekty [The higher nervous activity. Motivational and emotional aspects]*. Moscow: Nauka [in Russian].
15. Teplov B. M. (1953). *Psikhologhiya [Psychology]*. Moscow: Uchpedhyz [in Russian].

Olena Miroschnychenko,

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

ROLE OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF PERSONALITY IN ADAPTATION TO EXTREMAL LIVING CONDITIONS

The article deals with the peculiarities of psychological types of winterers and the role of psychological readiness in the process of adaptation to extreme living conditions. The urgency of the research is due to the fact that Ukraine is one of the 29 countries of the world with the status of the Consultative Party to the Antarctic Treaty, and for 22 years it has been sending its scientists to investigate the White Continent to the Ukrainian Antarctic station “Academician Vernadsky”. The wintering of Ukrainian polar explorers in areas approved by the State Program (Earth Sciences, Life Sciences, Physical Sciences) is associated with prolonged stay in a limited area that requires adaptation to social isolation, sensory and psychological deprivation in the wintering. In addition, the adaptation of winterers takes place in harsh environment, and largely depends on the readiness of expedition members to perform their professional duties in extreme conditions. The article presents the author’s method of determining personality types, as well as empirical results on the adaptation indices for winterers of different types during the previous four winter months. Comparison of the results of the survey before and after the expedition revealed the changes in the psychological characteristics of individuals and psychophysiological indicators. On the other hand, after an expedition, some winterers, who during their stay in Antarctica had psycho-emotional problems, revealed typical psychological and psycho-physiological changes, although the most marked manifestations of psychophysiological status were found in Antarctica. Such results allowed to define new criteria of psycho-physiological and psychological prediction, and also confirmed the need for the use of psychological training of Antarctic wintering people.

Keywords: adaptation, adaptability, preparation for extreme activity, readiness, typology, types of personality.

Подано до редакції 01.06.2018