

11. *Пов'якель Н. І.* Психологічна готовність до партнерства і особливості професійної саморегуляції практичного психолога // Психологія: Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. — Вип. 2. — К., 1998. — С. 103–108.
12. *Пов'якель Н. І.* Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: Монографія. — К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. — 295 с.
13. Психогимнастика в тренінге / Под ред. *Н. Ю. Хрящевой.* — СПб.: Речь, Інститут Тренінга, 2001. — 256 с.
14. *Руденський Е. В.* Соціальна психологія: Курс лекцій. — М.; Новосибірськ: ИНФРА-М, 1997. — 224 с.
15. *Сидоренко О. В.* Тренінг комунікативної компетентності в деловому взаємодії. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.
16. Словарь практического психолога / Сост. *С. Ю. Головин.* — Минск: Харвест, 1997. — 800 с.
17. *Холодная М. А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования. — М.: Барс, 1996.
18. *Хьел Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб., 1997.
19. *Чепелева Н. В.* Становлення професійної компетентності в системі вузівської підготовки практичних психологів // Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія: Матеріали методологічного семінару АПН України, 12 листопада 1998 р. — К.: Гнозис, 1998. — 605 с.
20. *Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І.* Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога // Психологія: Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. — Вип. 3. — К., 1998. — С. 35–41.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, субъект, субъектное общение, структурные компоненты коммуникативной компетентности.

Key words: communicative competence, subject-subject communication, the structure of communicative competence.

УДК 612.821

Л. Г. Висоцька

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР І ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ ПОЛЯРНИКІВ В УМОВАХ УКРАЇНСЬКОЇ АНТАРКТИЧНОЇ ЕКСПЕДИЦІЇ

В статтє изложєнє порядок проведєнє психофизиологическо-го сопроводєнє украинских антарктических экспедиций и методология определения психофизиологического отбора, отдельно отмечєнє особенности психологической адаптации полярников на антарктической станции в течение года. Описана характеристика изменєний психологического статуса по возвращєнєю с зимовки по сравнєнєю с тестированиєм на момент отправлєнєя в Антарктиду.

The article presents a description of psycho-physiological accommodation of Ukrainian Antarctic expeditions and methodology of psycho-physiological selection, including peculiarities of psychological adaptation of polar explorers at the Antarctic station during one year. It also gives characteristic of psychological status change on return from a winter camp in comparison to test results prior to expedition.

Діяльність екіпажу української наукової станції «Академік Вернадський» на цей час являє собою досить унікальним явищем серед інших колективів, що працюють у надзвичайних умовах [4]. Серед факторів, що шкідливо впливають на функціональний стан зимівників та їхнє здоров'я можна назвати такі, як умови ізоляваності від навколишнього світу, соціальної депривації, зміненої фотоперіодики, незвичні умови підвищеної активності явищ середовища. Означені фактори негативно позначаються на психофізіологічному стані людини, що проявляється у симптомокомплексі «антарктичного синдрому» [6; 7]. У членів екіпажу станції зростає кількість випадків порушень нормального режиму сну, безпідставного виникнення головного болю і вегетосудинних реакцій, погіршення настрою і самопочуття, особливо впродовж антарктичної зими. На психологічному кліматі в колективі негативно позначаються умови обмеженої кількості осіб чоловічої статі, що перебувають там протягом 12–14 місяців. При цьому розвиваються ознаки хронічного стресу та втоми, уповільнюються процеси адаптації психофізіологічних функцій, що сприяє зростанню ризику психоемоційних розладів та порушень взаємовідносин у нечисленному колективі [5; 7].

Держави світу, що проводять дослідження в Антарктиці, мають національні програми щодо заходів психофізіологічного супроводу антарктичних експедицій. Проте остаточного вирішення проблем симптомокомплексу «антарктичного синдрому», збереження нормального психологічного «клімату» та взаємовідносин у колективі антарктичних станцій ще не досягнуто. Застосування сучасних лікувально-профілактичних технологій (психотерапевтичних, фармакологічних, фізіотерапевтичних) не виключає ймовірності розвитку синдромальних проявів у людини в Антарктиці, що може бути наслідком недостатньо ґрунтовного вивчення механізмів адаптації у надзвичайних умовах та недосконалості регламентованої системи психофізіологічного супроводу експедицій [8; 9].

За десятирічний період діяльності українських антарктичних експедицій напрацьовано досвід у психофізіологічному відборі кандидатів, моніторингу психофізіологічних функцій на антарктичній

станції та після повернення з експедиції, а також обґрунтована лікувально-профілактична ефективність застосованих психотерапевтичних та біорегуляторних технологій. За таких передумов були розроблені рекомендації щодо психофізіологічного супроводу антарктичних експедицій, які мають стати дієвим засобом у системі заходів укріплення психологічного «клімату» нечисленного колективу, відновлення порушених психофізіологічних функцій та збереження здоров'я та працездатності людини в експедиційних умовах [1; 6; 8; 9].

Методичні та соціальні проблеми створення відповідних умов для вивчення адаптивних психофізіологічних реакцій людини при поєднанні впливу екстремальних чинників середовища та професійної діяльності поки що не дали можливість визначити кінцеві механізми адаптації та дизадаптації, що може бути суттєвим стримуючим моментом при втіленні нових технологічних ліній, розширенні професійної діяльності у віддалені географічні райони. У такому розрізі дослідження діяльності та змін психофізіологічного стану людини в умовах Антарктики можуть дати фундаментальні результати, спрямовані на вивчення механізмів адаптації людини до життєдіяльності в екстремальних умовах [2; 3; 4; 6].

Матеріали та методи. Дослідження виконувались за участі кандидатів на зимівлю та членів екіпажу 9–12 українських наукових антарктичних експедицій. Психофізіологічне обстеження та відбір екіпажу станції передбачає:

- індивідуальний підхід;
- застосування адекватних, валідних методів обстеження;
- вилучення можливості суб'єктивної оцінки;
- застосування тактики зацікавленості обстежуваних;
- повна «прозорість» проведення тестування;
- відповідність психофізіологічним критеріям відбору кандидатів в експедицію.

Результати психофізіологічного обстеження враховують при виборі кандидатів в експедицію. Психофізіологічне обстеження здійснюється (див. табл.) відповідно до етапів, охарактеризованих у [8; 9], а саме:

- на етапі вибору кандидатів для участі в експедиції (I етап);
- протягом року в умовах експедиційної діяльності (II етап);
- відразу після повернення з експедиції (III етап);
- у невстановлені терміни (тобто через 3–12 місяців після повернення) (IV етап).

Перелік запропонованих методик для проведення психологічного та психофізіологічного обстеження зимівників

Методика обстеження	Призначення та етапи застосування
Мінесотський багаторівневий особистісний опитувальник (MMPI)	Побудова психологічного профілю. I етап
Методика визначення соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко	Виявлення міри невдоволеності статусом у суспільстві. I–IV етапи
Методика визначення особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна	Визначення рівня тривожності. Експрес-метод. I–IV етапи
Шкала самооефективності Шварцера-Єрусалема	Визначення успішності та працездатності. Експрес-метод. I–II–IV етапи
Методика Айзенка-Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)	Визначення типу особистості, тривожності та психічної стійкості. I–II–IV етапи
Методика діагностики рівня емоційного «вигорання» В. В. Бойко	Виявлення міри психологічної професійної дизадаптації. I–IV етапи
Методика диференціальної діагностики депресивних станів Зунге	Виявлення формування депресивних станів. Експрес-метод. I–II–III етапи
Методика визначення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда	Виявлення психологічної адаптації у малому колективі. II–IV етапи
Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дизадаптації у стресі (НПС)	Виявлення нервово-психічної стійкості в екстремальних умовах. II етап
Особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ) Маклакова, Черяніна	Виявлення нервово-психічної стійкості. II етап
Восьмикольоровий тест Люшера	Моніторинг психологічного стану. Експрес-метод. I–III етапи
Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)	Моніторинг психологічного стану. Експрес-метод. I–III етапи
ЕЕГ (електроенцефалографія)	Моніторинг стану ЦНС. Експрес-метод. I–IV етапи.
ЕКГ (електрокардіографія)	Моніторинг електричної активності серця. Експрес-метод. I–IV етапи
Корекційна проба з кільцями Ландольта	Моніторинг швидкості переробки інформації. Експрес-метод. I–III етапи
Визначення складної зорово-моторної реакції	Моніторинг стану вищої нервової діяльності. Експрес-метод. I–III етапи
Артеріальний тиск і частота серцевих скорочень	Моніторинг системи кровообігу. Експрес-метод. I–IV етапи
Методика вивчення фрустраційних реакцій Розенцвейга	Визначення ступеня психологічної адаптації екіпажу. I–III–IV етапи

Результати та їх обговорення. Психофізіологічні функції кандидатів повинні відповідати таким вимогам: висока емоційна стійкість, стійкість до втоми, виразні ознаки сильного, врівноваженого, рухливого типу вищої нервової діяльності, високі показники сенсомоторних реакцій, уваги, реакції на об'єкт, що рухається, швидкості переключення уваги, хороша зорова та слухова пам'ять, хороша орієнтація у замкнутому просторі.

На підготовчому етапі та після повернення з експедиції застосовується розширений арсенал методик обстеження, включаючи набір експресного тестування для добового моніторингу. Під час перебування на станції психофізіологічний моніторинг проводиться методами експресного тестування в режимі щомісячного цілодобового обстеження кожного члена екіпажу на фоні реєстрації електроенцефалограми (ЕЕГ) і електрокардіограми (ЕКГ). Ускладнені тестові технології застосовують посезонно, але не частіше одного разу у квартал.

При виборі кандидатів застосовують вищеперераховані тести (етап I). При психофізіологічному тестуванні, при відповідності отриманого показника середньогруповим значенням, за тестом виставляється 1 бал, за інших значень — 0,5 [8].

Оцінку придатності кандидата розраховують за формулою:

$$X = \frac{\sum B_n}{n},$$

де X — уніфікований психофізіологічний показник тестування (УПТ); B — величина у балах, що відповідає отриманому показнику психофізіологічної функції за відповідним тестом; n — кількість отриманих показників згідно з відповідним етапом обстеження.

При психологічному та психофізіологічному тестуванні кандидатів в експедицію обчислюваний УПТ повинен бути в межах $0,75 \leq X \leq 1,0$. Зниження його величини може мати несприятливе прогностичне значення. Моніторинг УПН упродовж зимівлі може бути додатковим критерієм ефективності перебігу адаптації та можливих ускладнень у стані здоров'я.

Варто зауважити, що психофізіологічне тестування проводиться тим кандидатам на зимівлю, які успішно пройшли медичне обстеження та відповідають віковим критеріям [6]. Отже, для участі в експедиції вибирають психічно та фізично здорових осіб з певними адаптивними здатностями до адаптації у надзвичайних умовах Антарктики.

Потрібно зауважити, що при тестуванні кандидатів на зимівлю особливу увагу звертають на високі показники адаптивності та нервово-психічної стійкості, що дає можливість рекомендувати таких кандидатів до включення до складу експедиції. За нашими спостереженнями, протягом річного перебування в Антарктиці початкові високі показники за вищенаведеними тестами не зазнавали суттєвих змін, принаймні, не погіршувалися, залишаючись на досить високому рівні, що свідчить про стійкість основних психічних рис відібраних кандидатів до екстремальних чинників Антарктики. За період зимівлі, за тестом Айзенка, виявлено зміни у проявах темпераменту, наприкінці зимівлі виявився зсув до екстраверсії, збільшилися показники за шкалою «психотизм». Спостерігалися суттєві зміни психоемоційного стану за тестами Люшера, емоційного «вигорання» В. Бойко, САН. Виявлено від'ємну дивергенцію за тестом САН, яка формувалась упродовж перших 3–5 місяців експедиції в Антарктиці, що вказує на психологічну дизадаптацію. За тестом «вигорання» були виявлені суттєві зміни у психоемоційній сфері.

Отже, чином можна констатувати, що психоемоційне напруження в умовах перебування на антарктичній станції позначається, в основному на емоційній сфері полярників, чому і варто приділяти основну увагу при психокорекції.

Нашими попередніми психофізіологічними дослідженнями встановлено [5], що в умовах перебування в Антарктиці у зимівників спостерігаються зміни психофізіологічних показників біоритмологічної природи, які суттєво впливають на функціональний стан організму зимівників і свідчать про наявність дизадаптивних явищ та змін психоемоційної сфери. Адаптація в умовах комплексного впливу чинників Антарктики відбувається за рахунок напруження психофізіологічних функцій організму. Вираженість дизадаптивних явищ є виникненням добових і сезонних десинхронозних порушень, які характеризуються згладженістю ритму деяких психофізіологічних показників та психоемоційним напруженням, найгірші прояви дизадаптації та перевтоми визначаються у період полярної зими, тому цей період визнано особливо ризиковим для прояву функціональних психологічних і соматичних порушень, розвитку та загострення хвороб. Виявлено, що за період експедиції у зимівників розвиваються приховані форми гіпоксичних явищ, пов'язаних як з особливими антарктичними чинниками, так із хронічним напруженням організму.

Під впливом комплексу біоритмологічних факторів на антарктичній станції звичний біоритм психофізіологічних функцій

зимівників змінюється [2; 5; 9]. Швидкість і структура вказаних змін мають певні індивідуальні особливості, які можуть позначатися на якості адаптації. Отже, адаптація людини до антарктичних умов відбувається на фоні зміни добової організації біоритмів і, як свідчать дані, потребує значного функціонального напруження організму в результаті сезонної інвертованості нормальної циркадіанної архітектоніки психофізіологічних функцій, що потребує додаткових зусиль для запобігання дизадаптивним явищам та профілактики захворювань.

Підвищення адаптаційної здатності зимівників може відбуватися такими шляхами:

- активізація неспецифічних механізмів адаптації;
- корекція порушень психофізіологічного стану зимівників на станції;
- використання методів психотерапії та релаксації:
 - а) методи аудіопсихокорекції;
 - б) методика поліхромної адаптаційної біорегуляції;
 - в) методи психотерапії та аутотренінгу;
- методика пневмопресингу;
- безультрафіолетовий солярій;
- фармакологічні засоби:
 - а) адаптогени;
 - б) вітаміни;
 - в) біологічні домішки до їжі.

Поліморфні перебудови психофізіологічних функцій людини під впливом комплексу надзвичайних чинників в Антарктиці ускладнюють перебіг адаптації, призводять до підвищення напруженості, появи десинхронозних розладів та подовженого стану стресу, що потребує ретельного моніторингового спостереження функціонального стану організму впродовж усієї експедиційної діяльності.

Висновки

1. Перебування зимівників в умовах антарктичної експедиції супроводжується явищами «антарктичного синдрому», що впливає на роботу функціональних систем організму та характеризується комплексними проявами з боку психічних, психофізіологічних, нейро-вегетативних функцій, погіршує психоемоційний і фізичний статус полярників, особливо на початкових і кінцевих етапах зимівлі.

2. Психофізіологічна адаптація людини до умов перебування в Антарктиці відбувається на фоні змін біоритмологічної активності

функцій, що призводить до значних зрушень їх амплітудно-фазової структури, а також позначається на роботі фізіологічних систем організму та впливає на перебіг адаптації.

3. Формування симптомів, що свідчать про емоційну дизадаптацію у членів експедиції, вказує на можливі емоційні зриви й конфлікти в колективі, зниження мотивації та працездатності, що потребує моніторингу психологічного стану зимівників протягом зимівлі для можливості його коригування.

4. Попередній медичний і психофізіологічний відбір, а також здійснення моніторингу психофізіологічного стану зимівників у різні терміни експедиційної діяльності дають змогу формувати стійкий колектив до надзвичайних умов Антарктиці та вживати заходи щодо підвищення рівня адаптаційних можливостей організму та поліпшення функціональних можливостей зимівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Деряпа Н. Р., Давиденко В. И. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека в Антарктиде // Антарктика (Москва).— 1988.— № 27.— С. 203–218.
2. 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.— № 581. Медицина.— Вип. 5.— Харків, 2003.— С. 54–55.
3. Кривошеков С. Г., Диверт Г. М. Принципы физиологической регуляции функций организма при незавершенной адаптации // Физиология человека.— 2001.— Т. 27.— № 1.— С. 127–133.
4. Кундиев Ю. И., Моїсеєнко Є. В., Ільїн В. Н. Перспективы медико-биологических исследований в Антарктике: Бюлетень українського антарктичного центру.— Вип. 4.— К., 2002.— С. 202–205.
5. Ластовченко В. Б., Моїсеєнко Є. В., Пишинов Г. Ю. Психофізіологічні показники як критерії розвитку втоми при фаховій діяльності людини в Антарктиці // Сб. труд. Ін-та мед.труда (к 75-летию).— № 34.— Т. 2.— С. 621–633.
6. Моїсеєнко Є. В. Вимоги до стану здоров'я та медичного обстеження фахівців експедиційної діяльності української національної антарктичної програми: Методичні рекомендації.— К., 2005.— С. 35.
7. Моїсеєнко Є. В., Міліневський Г. П., Пишинов Г. Ю. Соціально-психологічні умови на антарктичній станції та їх вплив на стан здоров'я членів експедиції: Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д.— К., 2003.— Т. 7.— Ч. 1.— С. 286–294.
8. Методичні рекомендації «Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій» (колектив авторів).— К., 2006.— 35 с.

9. *Пишинов Г. Ю., Висоцька Л. Г., Моїсєєнко Є. В.* Обґрунтування вибору тестових методів та оцінка психологічного стану людини при фаховій діяльності в особливих умовах Антарктики // Актуальные проблемы психологии. Екологічна психологія: Зб. наук. пр. ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка.— К., 2005.— Т. 7.— Вип. 5.— Ч. 2.— С. 113–123.

Ключевые слова: антарктическая экспедиция, полярники (зимовщики), психофизиологические исследования, адаптация, экстремальные условия.

Key words: antarctic expedition, polar explorers, psycho-physiological research, adaptation, extreme conditions.

УДК 355.133.4

В. І. Санташов

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

В статье рассматриваются вопросы оптимизации конфликтного поведения в межличностных отношениях психологическими методами. Предложены рекомендации по предупреждению и гармонизации конфликтных отношений.

The article reviews questions of conflict behaviour optimisation in interpersonal relationships by means of psychological methods. Recommendations on prevention and harmonisation of conflict relationships are offered.

Сьогодні у психологічній науці напрацьовано практичний досвід щодо подолання міжособистісних конфліктів та налагодження стосунків практично в усіх сферах життя [3; 5; 6]. Цей досвід потрібний і в роботі з оптимізації міжособистісних стосунків у військовому середовищі, а, враховуючи специфіку військового колективу, система міжособистісних стосунків є специфічною системою соціально-психологічних зв'язків, яка також потребує коригування та підтримання в оптимальному стані [5].

Виходячи з усталених у психології методологічних принципів [4], здійснювана нами робота у військовій частині щодо оптимізації системи міжособистісних стосунків та психокорекції поведінки конфліктних осіб, провадилась у три етапи: початковий етап — проведення діагностики міжособистісних стосунків, аналіз морально-