

3. Boryshevskyy M.Y. Rozvytok moralnoho samorehulyuvannya povedinky uchniv / M.Y. Boryshevskyy // Psykholohiya: zb. nauk.pr. – K., 2015. – S. 3-11.
4. Korepanova M. V. Rol moralnykh sudzhen u moralnomu rozvytku dytyny-doshkilnyka // Naukovo-metodychnyy elektronnyy zhurnal «Kontsept». – 2015.
5. Ponimanska T.L. Moralne vykhovannya doshkilnykiv: navch. posibnyk / Tamara Illivna Ponimanska. – K.: Vyshcha shkola, 2013. – 214 s.

Andriiuk V.V. Peculiarities of moral norm assimilation by children of the senior preschool age. The preschool age is really important for social moral norm assimilation, because this period is considered as the initial stage of a person's morality formation. This is a special period when children are especially sensitive and receptive to moral guidance.

The article discusses peculiarities of the moral behavioural norms of senior preschoolers and describes periods of their moral judgments development.

Cognitive, emotional and motivational factors of development of preschoolers' moral norms can become a prerequisite for emergence and assimilation of moral behavioural norms. The moral behaviour should become a child's need: only at such a case, it will be implemented in full and independently of adults' control.

The specificity of morality is that it proposes self-regulation of behaviour. Self-regulation of behaviour, as the highest form of normative determination of children's behaviour on the basis of moral norms, is formed to the end of the preschool age and means independent and voluntary compliance with the moral norms without any external control and coercion. In the process of constant accumulation and comprehension of moral facts, their analysis and evaluation, children make moral decisions and responsible choices.

The article presents effective methods and techniques for moral norm assimilation by senior preschool children. In particular, formation of moral behaviour at preschoolers is facilitated by organization and implementation of special purposeful activities – in particular, educational-games, involving psychological correction and training. A system of developmental and correctional measures can improve preschoolers' moral behaviour and create favourable conditions for their personal development.

Key words: moral norms, assimilation, moral education, children of the senior preschool age, behavior, personal development.

УДК 316.6

Бахмутова Л. М.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ САМООЦІНКИ СТАНУ ЗИМІВНИКІВ СТАНЦІЇ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ» ПРОТЯГОМ ПЕРІОДУ ГОСТРОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПОЛЯРНОЇ ЗИМИ

Бахмутова Л. М. Динаміка показників самооцінки стану зимівників станції «Академік Вернадський» протягом періоду гострої адаптації та полярної зими. Досліджено динаміку показників суб'єктивної самооцінки стану зимівників в умовах тривалої антарктичної експедиції. Описано модифіковану експрес-методику шкалою самооцінки стану зимівників, за якою проводиться щомісячний моніторинг стану зимівників Української антарктичної станції (УАС) «Академік Вернадський» за показниками: психофізіологічний стан (самопочуття, активність, настрої, працездатність, стан здоров'я); емоційний стан (відчуття задоволеності відносинами з колегами, оточуючим середовищем, виконуваною роботою та життям в Антарктиці); міжособистісні відносини (дружелюбність та згуртованість ко-

лективу); ефективність діяльності (власної та колективної). Визначено між названими показниками значимі кореляційні взаємозв'язки та їхній взаємовплив на міжособистісну взаємодію зимівників антарктичних експедицій в період гострої адаптації та полярної зими.

Ключові слова: міжособистісна взаємодія, емоційний стан, психофізіологічний стан, самооцінка, українські антарктичні експедиції, зимівники, екстремальні умови діяльності, ізольована група, соціальна депривація, ефективність експедиційної діяльності, Антарктика.

Бахмутова Л. Н. Динамика показателей самооценки состояния зимовщиков станции «Академик Вернадский» в течении периода острой адаптации и полярной зимы. Исследована динамика показателей субъективной самооценки зимовщиков в условиях длительной антарктической экспедиции. Описана модифицированная экспресс-методика шкалированной самооценки состояния зимовщиков, по которой проводится ежемесячный мониторинг состояния зимовщиков Украинской антарктической станции «Академик Вернадский» по показателям: психофизиологическое состояние (самочувствие, активность, настроение, работоспособность, состояние здоровья); эмоциональное состояние (чувство удовлетворенности отношениями с коллегами, окружающей средой, выполняемой работой, жизнью в Антарктике); межличностные отношения (дружелюбие; сплоченность коллектива); эффективность деятельности (собственной и коллективной). Определены между названными показателями значимые корреляционные взаимосвязи и их взаимовлияние на межличностное взаимодействие зимовщиков антарктических экспедиций в период острой адаптации и полярной зимы.

Ключевые слова: межличностное взаимодействие, эмоциональное состояние, психофизиологическое состояние, самооценка, украинские антарктические экспедиции, зимовщики, экстремальные условия деятельности, изолированная группа, эффективность экспедиционной деятельности, Антарктика.

Постановка проблеми. Життєдіяльність людини в умовах Антарктики є динамічним процесом, який відбувається на фоні структурних перебудов функціональних і психологічних систем організму під комплексним впливом факторів, що постійно змінюються. Тривале (12-13 місяців) територіальне обмеження, соціально-психологічна, сенсорна та перцептивна депривація, регіональна фотоперіодика (добова, сезонна), монохромність навколишнього середовища та низький температурний режим на фоні структурних перебудов організму під комплексним впливом факторів, що постійно змінюються, відображається не тільки на діяльності усіх органів та систем організму людини, а й на її психологічному стані. Тому поряд з фізіологічними змінами необхідно визначити психофізіологічні та соціально-психологічні показники стану зимівників. За несприятливих умов життєдіяльності важливо виявити значимі взаємозв'язки, що впливають на міжособистісну взаємодію та ефективність діяльності фахівців.

Вихідні передумови. На прикладі полярників, мореплавців, льотчиків доведено, що в умовах перцептивної депривації настає чітке зниження тонусу та функцій кори головного мозку, в результаті чого настає астенизація центральної нервової системи, що призводить до особливого стану апатії, тривоги, страху, зниження настрою [1; 2; 7; 8; 10, с.6-7; 13; 15]. Під час перебування людини в умовах антарктичної станції, у людини відбуваються певні психофізіологічні зрушення, які характеризуються виникненням психоемоційної нестійкості: відчуття погіршення настрою, працездатності, зміни активності, що

впливає на самопочуття, стан здоров'я та міжособистісні взаємовідносини в експедиційному колективі. Більшість зимівників відмічали, що потерпали від «антарктичного симптомокомплексу» у початковий, або «гострий» період адаптації (перші кілька місяців) та протягом антарктичної зими (червень, липень, серпень). Встановлено, що в цей час у членів екіпажу станції зростає кількість випадків порушень нормального режиму сну, безпричинного виникнення головного болю і вегето-судинних реакцій, погіршення самопочуття, розвиваються ознаки хронічного стресу та втоми, уповільнюються процеси адаптації психофізіологічних функцій, що сприяє зростанню ризиків психоемоційних розладів. У деяких зимівників формуються стійкі порушення настрою з ознаками депресивності, що спричиняє самоізоляцію, формування мікрогруп та виникнення міжгрупових і міжособистісних конфліктів. Усе це негативно відображається на психологічному «кліматі», погіршує міжособистісну взаємодію та ефективність діяльності нечисленного колективу зимівників [1; 2; 7; 8; 10].

На аргентинській антарктичній станції Бельграно II (Belgrano II station of Argentine Antarctica) проводиться моніторинг залежності психологічного стану людини від величини світлового дня. Аргентинські дослідники підтверджують, що поганий сон та психосоціальний стрес, обумовлені змінами в світловому циклі. Американські дослідники, працюючи над модуляцією настрою суб'єкта полярної ночі на різних станціях США в Антарктиді, відмітили розвиток сезонних афективних розладів (seasonal affective disorder) у 18% зимівників. При цьому відмічено, що жінки, перебуваючи в Антарктиці в період зимового сонцестояння, більшою мірою схильні до вказаних розладів [12 – 15].

Українськими вченими на прикладі українських полярників було науково доведено, що у початковому (гострому) періоді адаптації у зимівників не спостерігається серйозних відхилень у стані фізичного здоров'я, проте психологічний стан можна порівняти зі станом спортсмена на змаганнях, або людини в незвичних умовах, коли відбувається мобілізація всіх нервових і енергетичних запасів організму. «В цей період фіксується збільшена кількість нестационарних і метастабільних станів, із яких можливі переходи в стани хвороби і передхвороби» [5].

Підвищення результативності діяльності в екстремальних умовах Антарктики та збереження психологічного та фізіологічного здоров'я зимівників може бути забезпечене шляхом постійного моніторингу психологічних показників самооцінки зимівників за чотирма напрямками:

- 1) психофізіологічного стану (ПФС);
- 2) емоційного стану;
- 3) міжособистісної взаємодії;
- 4) колективної та особистої ефективності.

Мета статті – дослідити динаміку та виявити значимі взаємозв'язки між показниками суб'єктивної самооцінки стану зимівників в період адаптації і полярної зими на прикладі однієї з останніх експедицій до УАС «Академік Вернадський».

Виклад методики і результатів досліджень. У ході моніторингових психологічних досліджень серед зимівників УАС «Академік Вернадський» була використана модифікована методика шкалової самооцінки стану зимівника (суб'єктивний тест), основу якої становить методика шкалової самооцінки ПФС О. М. Кокуна. Ця методика дає можливість відносно легко діагностувати параметри не тільки психофізіологічного стану, а й тих психологічних показників, що відповідають досліджуваному виду діяльності. Перевагами цієї методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найпридатніших методик для вирішення завдань моніторингу стану зимівників в умовах Антарктики [3; 6].

За цією методикою на УАС «Академік Вернадський» щомісячно проводиться моніторинг самооцінки стану зимівників за показниками, що стосуються психофізіологічного стану (самопочуття, активність, настрій, працездатність, стан здоров'я); емоційного стану (задоволеність відносинами з колегами, оточуючим середовищем, від виконуваної роботи та життєва задоволеність); міжособистісної взаємодії (дружелюбність та згуртованість колективу); ефективності діяльності (власна та колективна). В межах цієї статті ми досліджуємо динаміку суб'єктивної самооцінки стану зимівників упродовж першого півріччя зимівлі, який складається з трьох етапів:

1-й етап: підготовка до зимівлі в умовах, наближених до полярних (березень);

2-й етап: приїзд та фаза гострої адаптації (так звана «полярна осінь») до екстремальних умов Антарктики (квітень, травень);

3-й етап: полярна зима, основною характеристикою якої є тривала полярна ніч (червень, липень, серпень).

Отримані дані опрацьовано статистичною програмою SPSS Statistics з використанням методу перевірки гіпотез за критерієм t-Ст'юдента для залежних вибірок [9]. Оскільки первинні дані були одержані від обмеженої кількості досліджуваних (11 чоловік зимівників), то допустимим рівнем статистичної значущості було прийнято $p \leq 0,1$. Узагальнені показники суб'єктивної оцінки стану зимівників УАС «Академік Вернадський» в динаміці за шість місяців ми надаємо окремою таблицею за кожним напрямком дослідження.

У Таблиці 1 наведено дані самооцінки психофізіологічного стану зимівників УАС «Академік Вернадський» за критеріями щомісячної оцінки, починаючи з моменту психологічної підготовки майбутніх полярників в умовах, наближених до полярних (Д1 – березень місяць).

З Таблиці 1 видно, що вибірки двох критеріїв «самопочуття» і «стан здоров'я» не відповідають допустимому рівню статистичної значущості $p \leq 0,1$, тому вони потребують подальшого дослідження в динаміці до кінця зимівлі.

Проаналізувавши окремо критерії психофізіологічного стану зимівників з допустимим рівнем статистичної значущості $p \leq 0,1$ (таблиця 1) – «активність», «настрій» та «працездатність» – з використанням коефіцієнтів кореляції r-Пірсона, ми виявили високий двосторонній кореляційний взаємозв'язок між на-

строєм та працездатністю ($r = 0,901$; $p \leq 0,05$) зимівників. Тобто, в період адаптації до складних зовнішніх умов та полярної ночі, ключову роль у підтримці рівня працездатності грає настрій, який значно залежить від емоційних, соціальних показників та ефективності діяльності колективу. Загальний рівень психофізіологічного стану зимівників після полярної ночі вищий за середній (більше 70), що свідчить про відсутність психофізіологічних відхилень на початковому (гострому) періоді адаптації та протягом полярної зими.

Таблиця 1

**Динаміка самооцінки психофізіологічного стану зимівників
УАС «Академік Вернадський»**

Показник	Місяці						$p \leq 0,1$
	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	
Психофізіологічний стан							
Самопочуття	71,5	78,1	76,8	77,0	78,8	73,9	-
Активність	72,1	73,8	76,3	78,4	77,1	72,8	0,08 Д4- Д6
Настрій	76,8	80,1	77,5	79,1	78,1	74,4	0,05 Д1- Д2
Працездатність	74,4	80,9	76,2	81,7	77,4	73,7	0,052 Д2-Д3; 0,044 Д2- Д6; 0,091 Д4- Д6
Стан здоров'я	71,9	80,5	79,7	79,8	78,0	76,6	-
Загальний рівень ПФС:	73,3	78,7	77,3	79,2	77,9	74,3	

Наступна частина стосується дослідження рівня самооцінки емоційного стану зимівників за показниками задоволеності. У соціальній психології і психології праці визначають задоволеність, як психічний стан людини, в якому відображається суб'єктивна якісна оцінка перебігу запланованого процесу чи виду діяльності, умов життя, стосунків з іншими людьми, життєвих успіхів, тощо [11, с.130].

Тому наше дослідження було проведене за показниками задоволеності, які стосуються роботи на антарктичній станції, специфічного оточуючого середовища, відносин з колегами та життєвої задоволеності зимівників. Як видно з таблиці 2, рівень усіх показників задоволеності вищий за середній (від 70 до 80) та високий (від 81 до 100). Досліджувані показники мають допустимий рівень статистичної значущості $p \leq 0,1$ і піддаються закону нормального розподілу за критерієм t-Стюдента для залежних вибірок. При цьому, достовірного взаємозв'язку між показниками задоволеності і психофізіологічного стану за досліджуваний період не виявлено, що потребує подальшого дослідження.

Таблиця 2

**Динаміка самооцінки емоційного стану зимівників
УАС «Академік Вернадський»**

Показник	Місяці						p≤0,1
	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	
задоволеність відносинами з колегами	81,8	86,4	82,8	80,8	78,0	75,1	0,041 Д2-Д6; 0,06 Д3-Д6; 0,059 Д4-Д6
життєва задоволеність	76,8	79,2	80,3	76,1	77,0	73,0	0,08 Д3-Д6; 0,033 Д5-Д6
задоволеність від роботи	74,1	70,5	79,0	77,9	75,0	70,1	0,033 Д3-Д4; 0,038 Д3-Д6; 0,052 Д4-Д6; 0,027 Д5-Д6
задоволеність оточуючим середовищем	77,0	83,8	85,7	80,8	73,5	71,3	0,032 Д1-Д2; 0,009 Д1-Д3; 0,073 Д3-Д4; 0,091 Д2-Д5; 0,013 Д3-Д5; 0,027 Д4-Д5; 0,066 Д2-Д6; 0,03 Д3-Д6; 0,066 Д4-Д6
Загальний рівень задоволеності:	77,4	79,8	81,9	78,9	75,9	72,4	

Оскільки задоволеність – суб’єктивна реакція на соціально-психологічний клімат у колективі, то невід’ємною частиною нашого дослідження є аналіз динаміки самооцінки міжособистісної взаємодії зимівників за показниками дружельності та згуртованості команди (таблиця 3).

Таблиця 3

**Динаміка самооцінки міжособистісної взаємодії зимівників
УАС «Академік Вернадський»**

Показник	Місяці						p≤0,1
	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень	
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	
дружелюбність колег	80,9	84,9	83,7	83,8	79,4	74,8	0,093 Д2-Д5; 0,04 Д2-Д6; 0,055 Д4-Д6
згуртованість команди	79,8	84,0	83,6	83,6	78,2	76,5	0,087 Д4-Д5; 0,092 Д2-Д6; 0,05 Д3-Д6; 0,024 Д4-Д6; 0,085 Д5-Д6
Загальний рівень:	80,4	84,4	83,7	83,7	78,8	75,7	

Досліджувані узагальнені показники міжособистісних взаємовідносин (Таблиця 3) та оцінки самоефективності (Таблиця 4) мають допустимий рівень статистичної значущості $p \leq 0,1$ і піддаються закону нормального розподілу за критерієм t-Ст'юдента для залежних вибірок та також мають рівень, вищий за середній, та високий.

Таблиця 4

Динаміка самооцінки ефективності діяльності зимівників Української антарктичної станції «Академік Вернадський»

Показник	Місяці						$p \leq 0,1$
	березень	квітень	травень	червень	Липень	серпень	
	Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	
ефективність роботи зимівельного колективу в цілому	81,2	83,8	81,7	84,0	79,5	75,5	0,019 Д4-Д5; 0,088 Д2-Д6; 0,016 Д4-Д6
ефективність власної професійної діяльності	71,3	75,8	79,2	81,9	81,0	71,9	0,051 Д4-Д5; 0,097 Д3-Д6; 0,046 Д4-Д6
Загальний рівень:	76,3	79,8	80,5	83,0	80,3	73,7	

Оцінити наглядно динаміку загального рівня показників самооцінки стану зимівників за кожним з напрямів дозволяє графік, представлений на рисунку 1.

Рівень міжособистісної взаємодії (рис. 1) – найвищий серед оцінюваних показників. Це свідчить про те, що міжособистісна взаємодія у команді є пріоритетним показником процесу експедиційної діяльності та характеризується дружелюбністю, згуртованістю, усвідомленістю та цілеспрямованістю взаємних дій усіх членів команди. Характерним для динаміки усіх показників є їхнє зниження у липні та серпні, що підтверджує вплив зовнішніх природних факторів та ізоляції від зовнішнього світу на стан людини. Завдяки психологічній підготовці та досвіду зимівників показники, незважаючи на зниження, залишилися на рівні «вище середнього» навіть у період полярної зими.

Методом кореляційного аналізу (визначення коефіцієнту кореляції r-Пірсона) нами перевірено гіпотезу взаємозв'язку між досліджуваними показниками та їхнім вагомим впливом на міжособистісну взаємодію зимівників в період гострої адаптації та полярної зими (таблиця 5).

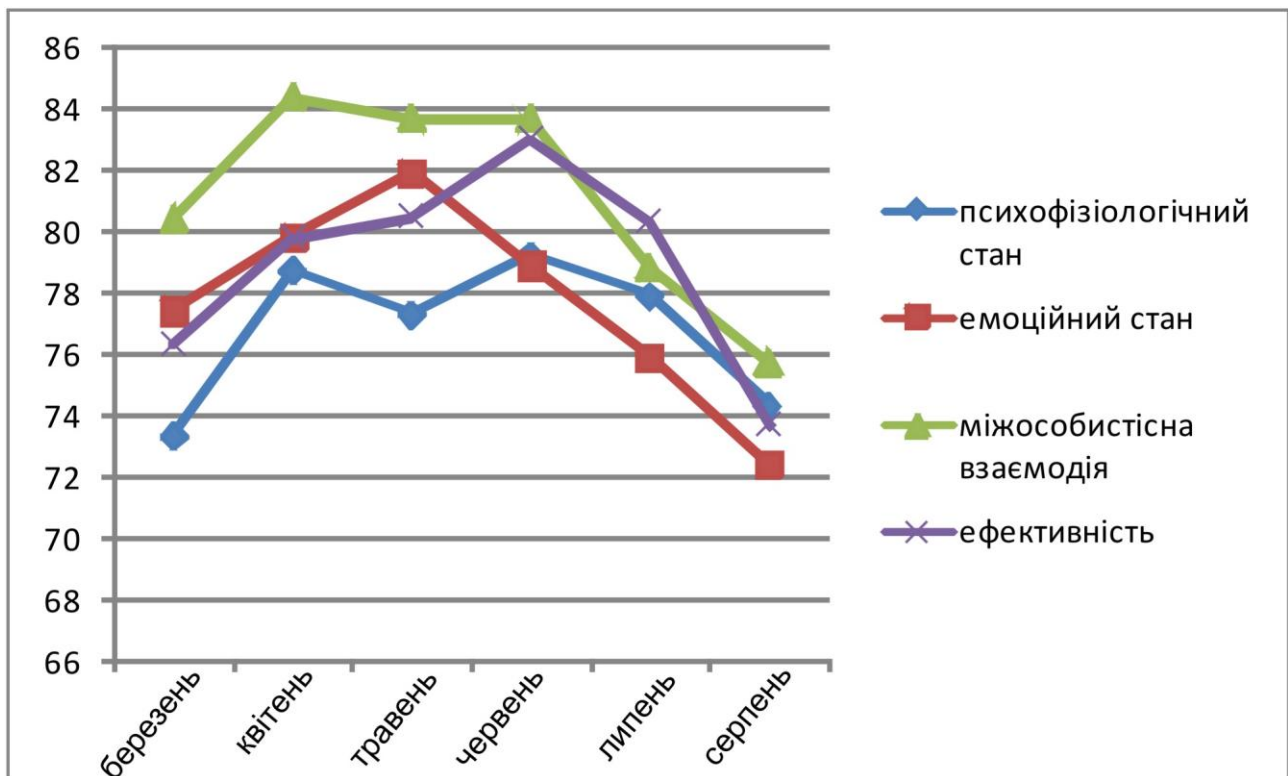


Рис. 1. Динаміка самооцінки стану зимівників УАС «Академік Вернадський»

Отримані результати свідчать про те, що ознаки міжособистісної взаємодії найбільшою мірою ($p \leq 0,01$) корелюють з показниками «задоволеності оточуючим середовищем» та «ефективності роботи зимівельного колективу» ($r = 0,917 - 0,971$; $p \leq 0,01$). Це означає, що згуртованість і дружелюбність у зимівельному колективі найбільше залежать від позитивного сприйняття та адаптації до життєдіяльності в умовах екстремального оточуючого середовища та ефективності роботи усього колективу, що потребує психологічного та професійного відбору кандидатів на зимівлю.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки ознак міжособистісної взаємодії зимівників із показниками психофізіологічного, емоційного стану та ефективністю діяльності

№	Показники ПФС, емоційного стану та ефективності діяльності	Ознаки міжособистісної взаємодії			
		Дружелюбність колег		Згуртованість команди	
		R	p	r	p
1	Настрій	0,876*	0,022	0,786	0,064
2	Працездатність	0,733	0,098	0,726	0,102
3	Активність	0,392	0,441	0,394	0,440
4	Задоволеність відносинами з колегами	0,907*	0,012	0,860*	0,028
5	Життєва задоволеність	0,826*	0,043	0,756	0,082

6	Задоволеність від роботи	0,472	0,344	0,462	0,356
7	Задоволеність оточуючим середовищем	0,918**	0,010	0,962**	0,002
8	Ефективність роботи зимівельного колективу в цілому	0,971**	0,001	0,917**	0,010
9	Ефективність власної професійної діяльності	0,352	0,493	0,476	0,340

Примітки: * – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$ (2-стороння).

Високий рівень взаємозв'язку ($r = 0,826-0,907$; $p \leq 0,05$) спостерігається між «дружелюбністю» та «настроєм», «задоволеністю відносинами з колегами», «життєвою задоволеністю». Значимий взаємозв'язок ($r = 0,86$; $p \leq 0,05$) існує між критеріями згуртованості команди і задоволеністю відносинами з колегами. Результати визначених взаємозв'язків досліджуваних показників, ми подали у вигляді схеми (Рис. 2).

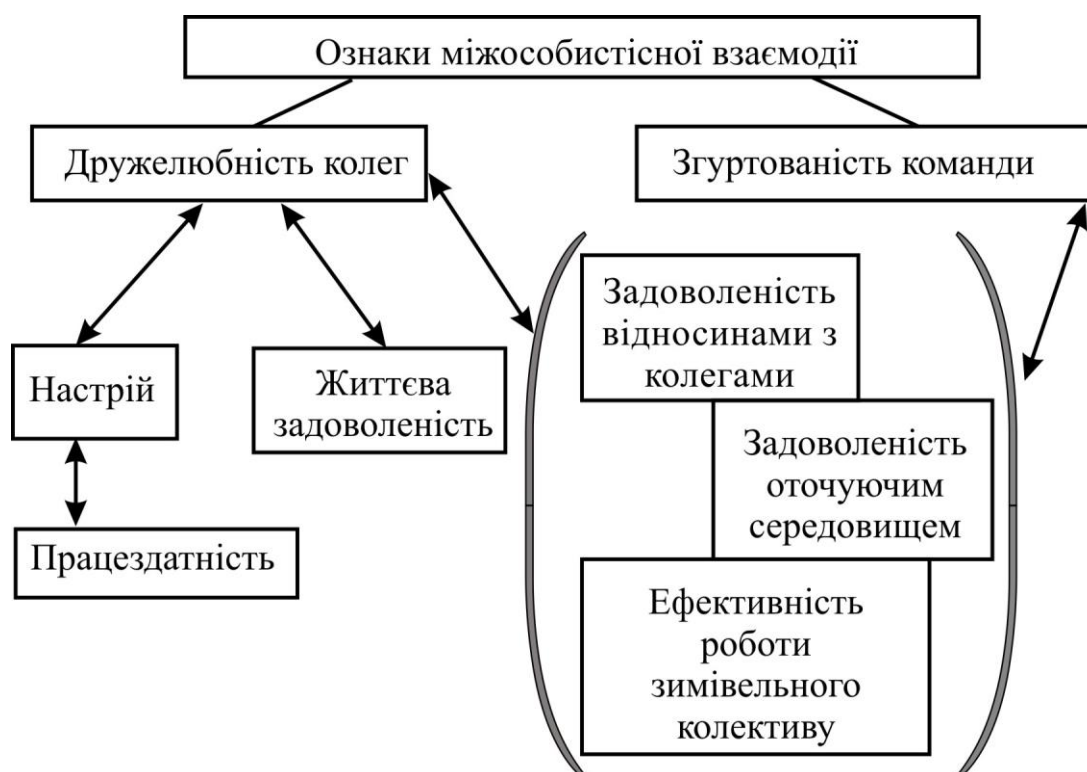


Рис. 2. Схема взаємовпливу психологічних показників на особливості міжособистісної взаємодії зимівників УАС «Академік Вернадський» у період гострої адаптації та полярної зими

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що міжособистісна взаємодія зимівників у період гострої адаптації та полярної зими має високий рівень взаємозалежності з показниками емоційного стану, ефективністю роботи зимівельного колективу та опосередкованого впливу психофізіологічного стану.

Висновки:

1. У процесі аналізу динаміки узагальнених показників психофізіологічного та емоційного стану, міжособистісних взаємовідносин та ефективності діяльності колективу в період адаптації і полярної зими виявлено рівень «вище середнього» та «високий», що свідчить про оптимальний кадровий відбір та ефективність психологічної підготовки та супроводу. До того ж, експедиційним лікарем повідомлялося, що, незважаючи на природньо обумовлені симптоми сонливості і втоми, діагностика проявів депресії, нервовості, замкненості протягом полярної зими була незначною, оскільки у колективі склався позитивний соціально-психологічний клімат. Отриманий позитивний результат також свідчить про розвиток особистісної зрілості зимівників українських антарктичних експедицій.

2. Виявлено значиму позитивну кореляцію показників соціально-психологічного, емоційного, та психофізіологічного стану зимівників. Найвищі кореляційні зв'язки узагальнених показників ($r=0,917-0,971$; $p \leq 0,01$) виявлено між ознаками «міжособистісної взаємодії» та «задоволеністю оточуючим середовищем» і «ефективністю роботи зимівельного колективу». Це дає можливість стверджувати, що запорукою успішної міжособистісної взаємодії зимівників у період гострої адаптації та полярної зими є позитивне психологічне сприйняття екстремального оточуючого середовища та високі професійні якості персоналу станції. Цей результат свідчить про важливість:

- a) психологічної підготовки та супроводу зимівників Українських антарктичних експедицій у напрямках, що сприяють побудові позитивних міжособистісних взаємовідносин шляхом вдосконалення особистісного емоційно-оцінного ставлення особистості та групи до антарктичного середовища та умов відносної ізоляції;
- b) вдосконалення професійного відбору, форм та методів організації праці шляхом підвищення фахової підготовки кандидатів на зимівлю, опанування зимівниками сумісних професій та набуття практичних навичок технічного персоналу станції.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні динаміки суб'єктивної самооцінки стану зимівників протягом наступних 6 місяців, які вирізняються кризою тривалої ізоляції та проблемами впливу полярного літа на стан зимівників.

Список використаних джерел

1. Бахмутова Л. М. Досягнення та перспективи дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії зимівників у антарктичних експедиціях / Л. М. Бахмутова // Український антарктичний журнал. – 2016. – №15. – С. 196 – 203.
2. Бахмутова Л. М. Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. / Л. М. Бахмутова // Організаційна психологія. Економічна психологія – 2018. – № 2 (13). – С. 15-24.

3. Генкин А. А. Прогнозирование психофизиологических состояний. Вопросы методологии и алгоритмизации / А. А. Генкин, В. И. Медведев – Л.: Наука, 1973. – 144 с.
4. Горго Ю. П. Аналіз факторів впливу на функціональні стани людини в умовах антарктичної експедиції / Ю. П. Горго, Т. Г. Мірошник, В. Б. Богданов, Н. В. Харковлюк, В. М. Ільїн // Український антарктичний журнал. – 2003. – № 1 – С. 123 – 128.
5. Ільїн В. М. Біоритмологічні особливості змін функціонального стану організму людини в початковий період адаптації до умов Антарктики / В. М. Ільїн, Ю. П. Горго, Є. В. Моїсеєнко // Вісник харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.— № 581. Медицина.— Вип. 5.— Харків, 2003.— С. 54–55.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О. М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
7. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук – К.: Ельга Ніка-Центр, 2009. – 400 с.
8. Мірошніченко О. А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів в екстремальних умовах діяльності: підручник / О. А. Мірошніченко, Є. В. Моїсеєнко, В. А. Литвинов. – Житомир: ПП «Рута», 2015.– 293 с.
9. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. / А. Д. Наследов – СПб.: Речь, 2008. – 329 с.
10. Моїсеєнко Є. В. Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій: методичні рекомендації / Є. В. Моїсеєнко, В. І. Сухоруков, С. А. Мадяр та ін. – К., 2006. – 35 с.
11. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. – К.: «Академвидав», 2006. – 423 с.
12. Levine ME. Seasonal symptoms in the sub-Arctic / ME. Levine // *Mi Med* (1995) 160(3): 110-114.
13. Palinkas LA (2003) The psychology of isolated and confined environments: Understanding human behavior in Antarctica. *American Psychologist* 58(5): 353-363.
14. Palinkas LA, Seasonal variation of depressive symptoms in Antarctica. / LA. Palinkas, M. Cravalho, D. Browner // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1995; 91(6): 423-429.
15. Tortello C. Psychological Adaptation to Extreme Environments: Antarctica as a Space Analogue / C. Tortello Barbarito, M. Cuiuli, J. M. Golombek D., Vigo D., Plano S. // *Psychology and Behavioral Science Int. J.* 2018; 9(4): 555768. DOI: 10.19080/PBSIJ.2018.09.555768. 001-004.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Bakhmutova L. M. Dosiahnennia ta perspektyvy doslidzhennia psykhologichnykh osoblyvostei mizhosobystisnoi vzaiemodii zymivnykiv u

- antarktychnykh ekspedytsiiakh / L. M. Bakhmutova // Ukrainskyi antarktychnyi zhurnal. – 2016. – №15. – S. 196–203.
2. Bakhmutova L. M. Osoblyvosti dynamiky samoefektyvnosti diyalnosti zymivnykiv ukrayinskykh antarktychnykh ekspedycij. / L. M. Bakhmutova // Organizacijna psixologiya. Ekonomichna psixologiya – 2018. – № 2 (13). – S. 15-24.
 3. Genkin A. A. Prognozirovaniye psikhofiziologicheskikh sostoyaniy. Voprosy metodologii i algoritmizatsii / A. A. Genkin. V. I. Medvedev – L.: Nauka. 1973. – 144 s.
 4. Gorgo Yu. P. Analiz faktoriv vplyvu na funkcionalni stany lyudyny v umovax antarktychnoyi ekspedyciyi / Yu. P. Gorgo, T. G. Miroshnyk, V. B. Bogdanov, N. V. Xarkovlyuk, V. M. Il`yin // Ukrainskyi antarktychnyi zhurnal. – 2003. – №1. – S. 123 – 128.
 5. Ilyin V. M. Biorytmologichni osoblyvosti zmin funkcionalnogo stanu organizmu lyudyny v pochatkovyj period adaptaciyi do umov Antarktyky / Ilyin V. M., Gorgo Yu. P., Moiseyenko Ye. V. // Visnyk xarkivskogo nacionalnogo universytetu im. V. N. Karazina.— № 581. Medycyna.— Vyp. 5.— Harkiv, 2003.— S. 54–55.
 6. Kokun O. M. Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei uchniv ta studentiv: Metodychni rekomendatsii / O. M. Kokun. – K. : Milenium, 2004. – 54 s.
 7. Korolchuk M. S. Psixofiziologiya diyalnosti: pidruchnyk dlya vyshhykh navchalnykh zakladiv / M. S. Korolchuk – K.: El`ga Nika-Centr, 2009. – 400 s.
 8. Miroshny`chenko O. A., Osnovy psixofiziologichnykh ta psixologichnykh doslidzhen operatoriv v ekstremalnykh umovax diyalnosti: pidruchnyk / O. A. Miroshnychenko, Ye. V. Moiseyenko, V. A. Lytvynov. – Zhytomyr: PP «Ruta», 2015.– 293 s.
 9. Nasledov A. D. Matematicheskiye metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh. Uchebnoye posobiye. / A. D. Nasledov – SPb.: Rech. 2008. – 329 s.
 10. Moiseyenko Ye. V. Psixofiziologichnyj suprovid antarktychnykh ekspedycij: metodychni rekomendaciyi / Ye. V. Moiseyenko, V. I. Suxorukov, S. A. Madyar, ta in. – K., 2006. – 35 s.
 11. Psixologichna encyklopediya / [avt.-uporyad. O. M. Stepanov]. – K.: «Akademvydav», 2006. – 423 s.
 12. Levine ME. Seasonal symptoms in the sub-Arctic / ME. Levine // *Mi Med* (1995) 160(3): 110-114.
 13. Palinkas LA (2003) The psychology of isolated and confined environments: Understanding human behavior in Antarctica. *American Psychologist* 58(5): 353-363.
 14. Palinkas LA, Seasonal variation of depressive symptoms in Antarctica. / LA. Palinkas, M. Cravalho, D. Browner // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1995; 91(6): 423-429.
 15. Tortello C. Psychological Adaptation to Extreme Environments: Antarctica as a Space Analogue / C. Tortello Barbarito, M. Cuiuli, J. M. Golombek D.,

Bakhmutova L. M. Dynamics of the self-evaluation state of winterers on Akademik Vernadsky antarctic station during period of acute adaptation and polar winter. Dynamics of subjective self-estimation state indicators of winterers during the period of acute adaptation and polar winters have been testing during six months in winter period. The modified express method of self-estimation condition is described.

The monthly monitoring of the winterers state condition had been carried out by the following indicators: psychophysiological state (health condition, activity, spirits, working capacity, robustness); emotional state (feeling of satisfaction in relationship with colleagues, with nature environment, with work performed and life in antarctic station); interpersonal relationships (friendliness and cohesiveness of the team); efficiency of activity (own and collective).

The significant correlations between indexes "interpersonal interaction", "satisfaction with the environment" and "efficiency of work of winter team" among winterers during the monitoring period are detected. So we argue that the key to the successful interpersonal interaction of winterers during period of acute adaptation and polar winters is the positive psychological perception of the extreme environment and the high professional qualities of team members. The recommendations for psychological background and support of winterers in Ukrainian Antarctic expeditions are given.

УДК: 159.938

Болотнікова І.В.

ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ СКЛАДОВИХ ВНУТРІШНЬО-ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРОФСПЛОК

Болотнікова І.В. Визначення чинників складових внутрішньо професійного самоздійснення працівників профспілок. Стаття присвячена недостатньо вивченій проблемі професійного самоздійснення працівників профспілкових організацій. В роботі аналізуються результати експериментального дослідження, проведеного у профспілкових організаціях, підпорядкованих Київській міській раді профспілок. У ході експериментального дослідження вивчалися закономірності професійного самоздійснення працівників профспілок. Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволив визначити значущі чинники складових внутрішньо професійного самоздійснення працівників профспілкових організацій

Ключові слова: професійна діяльність; професійне самоздійснення; внутрішньо професійне самоздійснення.

Болотнікова І.В. Определение факторов составляющих внутрипрофессионального самоосуществления работников профсоюзов. Статья посвящена недостаточно изученной проблеме профессионального самоосуществления работников профсоюзных организаций. В работе проводится анализ результатов экспериментального исследования, проведенного в профсоюзных организациях, подчиненных Киевскому городскому совету профсоюзов. В ходе экспериментального исследования изучались закономерности профессионального самоосуществления работников профсоюзов. Анализ результатов проведенного эмпирического исследования были определены значимые факторы составляющих внутрипрофессионального самоосуществления работников профсоюзных организаций

Ключевые слова: профессиональная деятельность; профессиональное самоосуществление; внутрипрофессиональное самоосуществление.

Вступ. Аналіз наукової літератури засвідчує: наразі існує обмаль досліджень феномену особистісного (життєвого) *самоздійснення* особистості,