

УДК 316.6

**ДОСЯГНЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗИМІВНИКІВ У АНТАРКТИЧНИХ ЕКСПЕДИЦІЯХ**

Л. М. Бахмутова

*Державна установа Національний антарктичний науковий центр МОН України, 01601, Київ, бульв. Тараса Шевченка, 16, E-mail: bakhml@meta.ua*

**Реферат.** У статті розглядається понятійний апарат процесу міжособистісних відносин зимівників в умовах довготривалих полярних експедицій. При цьому основна увага зосереджена на факторах, пов'язаних з ізоляцією та з фізичним середовищем Антарктики. Особливу роль відведено дослідженню сумісності кандидатів у полярники шляхом вивчення їх міжособистісної взаємодії при комплектуванні команди полярників з метою забезпечення надійності та ефективності її функціонування в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** особистість, зимівник, міжособистісні відносини, відносно ізольована група, екстремальні умови, соціальна депривація, психологічна сумісність, Антарктика.

**Достижения и перспективы изучения психологических особенностей межличностных отношений зимовщиков в антарктических экспедициях**

Л. М. Бахмутова

**Реферат.** В статье рассматривается понятийный аппарат процесса межличностных отношений зимовщиков в условиях длительных полярных экспедиций. При этом основное внимание сосредоточено на факторах, связанных с изоляцией и с физической средой Антарктики. Особая роль придается исследованию совместимости кандидатов в полярники путем изучения их межличностного взаимодействия при комплектовании команды полярников с целью обеспечения надежности и эффективности ее функционирования в экстремальных условиях.

**Ключевые слова:** личность, зимовщик, межличностные отношения, относительно изолированная группа, экстремальные условия, социальная депривация, психологическая совместимость, Антарктика.

**An achievements and a prospects of psychological behaviors studies in interpersonal interactions of the Antarctic expeditions wintering teams**

L. M. Bahmutova

**Abstract.** The conceptual framework of the process of interpersonal relationships in wintering team of long polar expeditions is presented. We stress attention on the factors in the associated with isolation and Antarctic environment. The special role in this study has the interpersonal interactions during recruitment of polar team. This is important of ensure the reliability and efficiency of team operation in extreme conditions.

**Key words:** personality, wintering team, interpersonal relationships, relatively isolated group, extreme conditions, social deprivation, psychological compatibility, Antarctica.

## 1. Вступ

Психологічні дослідження в Антарктиці мають важливе значення для розуміння того, як люди (окремі особи і малі групи) функціонують в ізольованому екстремальному середовищі. Ключову роль при цьому відіграє початковий етап – підбір персоналу для роботи і сумісного проживання протягом тривалого періоду часу (не менше 12 місяців) в Антарктиці, процеси адаптації до умов та психологічні наслідки (як корисні, так і шкідливі) пролонгованого перебування там у відносно ізольованому колективі. Однак акцент на індивідуальній адаптивності і психофізіологічному аналізі не виключає соціальну перспективу. Не дивно, що міжособистісні відносини розглядаються як критичний чинник в полярних зимівельних колективах, оскільки соціальне середовище може сильніше впливати на процеси адаптації і психологічне благополуччя, ніж екстремальність навколишнього середовища. Характер керівництва, відповідність груповим нормам можуть мати додаткове значення в ізольованій групі, що перебуває в екстремальних умовах.

Важливість цих питань була підтверджена ще першопрохідцями Антарктики, актуальні вони й понині. На сучасному етапі психологічна наука намагається використовувати довідки Антарктики як аналог для підготовки груп спеціалістів, які виконують роботу в екстремальних умовах довготривалої відносної ізоляції. Це і групи зимівників антарктичних експедицій, і екіпажі кораблів дальнього плавання, підводних човнів, космічних кораблів, команд альпіністів і різноманітних наукових експедицій тощо [20].

Традиційно екстремальними умовами життєдіяльності людини в Антарктиці вважаються низькі температури повітря, знижений атмосферний тиск, штормові вітри, підвищений фон сонячної радіації, геомагнітні збурення, ефекти полярного дня і полярної ночі, гіподинамія. З іншого боку, на організм полярників впливають особливості побуту і трудової діяльності: одноманітність обстановки і ландшафту, тривале перебування в невеликому чоловічому колективі. Проте, тривала у просторі та часі ізоляваність від зовнішнього світу в умовах малочисельного колективу антарктичних станцій і польових баз, відсутність звичайних для повсякденного життя зовнішніх подразників та комфортних умов проживання, відірваність від традиційних засобів масової інформації, сім'ї і близьких – все це викликає емоційне напруження, яке значно більше впливає на фізичний, фізіологічний і психологічний стани людини, ніж важкі природні умови.

Як відзначає відомий вчений-полярник Г. М. Яковлев, учасник дрейфу декількох станцій «Південний полюс», умови життя на полярних станціях істотно впливають на поведінку і самопочуття людини в групі. Так, вже через три-чотири місяці у частини полярників відзначається зниження психологічного тону, з'являються ознаки замкнутості, неврівноваженості настрою і дратівливості, слабкості. З середини зимівлі різко зростає число міжособистісних конфліктів [19].

Держави, що проводять дослідження в Антарктиці, мають національні програми щодо заходів психологічного супроводу антарктичних експедицій. Проте остаточного вирішення проблем симптомокомплексу «антарктичного синдрому», збереження нормального психологічного «клімату» та взаємовідносин у колективі антарктичних станцій ще не досягнуто. Саме тому дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії зимівників у полярних експедиціях надзвичайно важливе для максимального забезпечення ефективності роботи експедиції в цілому, нормальної життєдіяльності людини, її психічного і фізичного здоров'я. Особливого значення при цьому набуває проблема відбору учасників полярних експедицій і психологічні аспекти цього відбору. У процесі відбору необхідно враховувати безліч різних чинників – від віку і професійної компетентності фахівців до їх сімейного і соціального стану, але не останніми в цьому ряду стоять особистісно-психологічні особливості членів експедицій та їх роль у процесі міжособистісної взаємодії зимівників протягом тривалої експедиції.

Отже, мета дослідження полягала у ґрунтовному аналізі сучасних уявлень про психологічні особливості міжособистісної взаємодії у середовищі малочисельної спільноти фахівців при тривалій діяльності в екстремальних умовах та визначенні психологічних проблем, що при цьому виникають, для запобігання виникненню конфліктних ситуацій. Такі дослідження надзвичайно важливі для підвищення ефективності психологічного супроводу українських антарктичних експедицій.

## 2. Досягнення психологічних досліджень при роботі малих колективів в екстремальних умовах

Психологічні особливості фахівців і умов роботи, що впливають на стан психологічного комфорту в полярних експедиціях, залишаються поки що маловивченими. Найбільш відомі дослідження у цьому напрямку належать П. В. Бундза, 1969, Н. Р. Деряпа, А. Л. Матусов, 1981; та ін.

А. Л. Матусов (1984) вказує, що труднощі психологічної та соціальної адаптації співробітників в зимівельних колективах спричиняють більший, порівняно з природними чинниками, вплив на їх (співробітників) фізичний і психічний стан.

Серед малочислених сучасних українських дослідників даного питання можна виділити вчених, які тісно співпрацюють з Державною установою Національний антарктичний науковий центр МОН України і є учасниками сезонних Українських антарктичних експедицій, де проводили психологічні дослідження безпосередньо в екстремальних експедиційних умовах (В. М. Ільїн, В. Д. Кузовик, С.-А. І. Мадьяр, О. А. Мірошниченко, Є. В. Моїсєнко, Н. Н. Привалова, В. І. Сухоруков) [ 2, 3, 4, 11, 12, 13, 14,].

Доволі часто у колі науковців виникає питання: чому полярників називають словом «зимівники»? Для кваліфікованого пояснення ми звернулися до тлумачного словника української мови (1970—1980), де пояснюється: «**ЗИМІВНИК**, а, чол. Той, хто залишається зимувати де-небудь з певною метою». [16, с.566] Слово «полярник» має більш широке значення, а саме: «Учасник полярних експедицій» [17, с. 109], але при цьому полярник не обов'язково має перебувати на полюсі протягом усієї довготривалої зими, а може бути там протягом короткого часу від 3-х днів до 3-х місяців і не відчувати психологічних особливостей міжособистісних відносин.

На сьогоднішній день діяльність команди зимівників Української антарктичної станції «Академік Вернадський» представляє унікальне явище серед інших колективів, що працюють у надзвичайних умовах. До факторів, що шкідливо впливають на функціональний стан зимівників та їхнє здоров'я, як було зазначено вище, відносяться такі, як умови ізоляваності від навколишнього світу, соціальної депривації, зміненої фотоперіодики, незвичні умови підвищеної активності явищ навколишнього середовища. Це негативно впливає на психофізіологічний стан людини, що проявляється у симптомокомплексі «антарктичного синдрому». У працівників станції зростає кількість випадків порушень нормального режиму сну, безпідставного виникнення головного болю і вегето-судинних реакцій, погіршення настрою і самопочуття, особливо впродовж антарктичної зими. На психологічному кліматі в колективі негативно позначається спілкування з обмеженою кількістю осіб чоловічої статі, що перебувають там протягом 12–14 місяців. При цьому розвиваються ознаки хронічного стресу та втоми, уповільнюються процеси адаптації психофізіологічних функцій. Це сприяє зростанню ризику психоемоційних розладів та порушень взаємовідносин у малочисленому колективі [13].

Головною особливістю міжособистісних стосунків полярників у довготривалих експедиціях є *діяльність малочисельного колективу в екстремальних умовах відносної ізоляції*. Розглядаючи умови діяльності полярних експедицій, екіпажів космічних кораблів, підводних човнів і т. д., вчені як одну з характеристик, що об'єднують всі ці умови, виділяють *ізоляцію* [ 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 19,]. Професійна діяльність таких груп (колективів) пов'язана з умовами різного ступеня *групової ізоляції*.

### 3. Психологічні особливості формування колективу зимівників

Теоретичні аспекти психологічного аналізу групової діяльності фахівців в групах досить глибоко описані в дослідженнях Г. М. Андрєєвої (1996), А. І. Донцова (1984), Р. Л. Кричевського (1985), В. Д. Паригіна (1976), А. В. Петровського (1982), Ю. П. Платонова (1990) та інших авторів.

Оскільки кожна група полярників у той чи інший момент знаходиться на певному етапі свого розвитку, розглянемо критерії, за якими визначають рівень її соціальної зрілості. А. Лутошкін та Л. Уманський пропонують для цього використовувати такі показники, як *організаційна єдність, психологічна єдність, підготовленість групи, моральна спрямованість* [10].

*Організаційна єдність* групи полягає у її здатності до ділового об'єднання для розв'язання групових практичних завдань. Ознаками організаційної єдності є узгоджена взаємодія і взаємодопомога членів групи, що особливо важливо в умовах довготривалих експедицій.

*Психологічна єдність* – це загальний настрій, тон групи, який створює ефект захищеності для кожного її члена. Трьома складовими психологічної єдності групи полярників є інтелектуальна, емоційна і вольова. Інтелектуальна складова виявляється у здатності знаходити спільну мову, приходити до однакових суджень і висновків з найважливіших питань групової та позагрупової діяльності, розуміти спільну відповідальність за неї; емоційна складова характеризує загальну атмосферу взаємовідносин, рівень дружелюбності, взаємної толерантності до недоліків інших; вольова складова психологічної єдності групи віддзеркалює здатність її членів долати перешкоди, наполегливо просуватися до мети, мобілізувати сили у важкі моменти в інтересах групи свої почуття.

Підготовленість групи включає досвід спільної діяльності, який накопичила група, набуті нею уміння діяти разом. Зрозуміло, що підготовленість групи як інтегральне утворення органічно поєднує особистий досвід, знання та уміння усіх її членів.

*Моральна спрямованість* групової діяльності є однією з найважливіших характеристик рівня соціальної зрілості групи. Група зимівників може бути згуртованою, підготовленою до спільної діяльності, зосереджувати зусилля на подоланні труднощів, але назвати її колективом можна буде лише тоді, коли її спрямованість буде збігатися з її моральними нормами і соціальними нормами в цілому. Для цього слід проаналізувати її моральні цінності та провідні мотиви діяльності.

Коли група незнайомих фахівців різного профілю формує групу полярників, яким доведеться протягом року жити і працювати в екстремальних умовах Антарктики, то спочатку вона є дифузною. В процесі підготовки до зимівлі група починає розвиватися. Залежно від того, як і якою мірою представлені в групі зимівників описані вище показники, можна зробити висновок про рівень, якого вона досягла у своєму розвитку.

*Номінальна група.* Вона вже має певну назву, але існує тільки формально, оскільки її члени не вступили у спільну діяльність, яка здатна опосередковувати відносини між ними.

*Група-асоціація.* На цій стадії починається спільна життєдіяльність групи, виникають перші ознаки створення колективу. В такій групі вже існує офіційна структура, спільна мета діяльності, але діяльність окремих її членів має переважно індивідуальний характер, у них ще відсутня потреба працювати разом, спільно розв'язувати групові завдання.

*Група-корпорація.* Характеризується більш чітко окресленою спільною метою та єдністю дій. Співпраця, активна взаємодія членів групи створюють груповий досвід спілкування, підготовленість у певному виді діяльності, проте психологічної єдності ще немає.

Спільна діяльність фахівців різного профілю в умовах полярних експедицій характеризується наступними обов'язковими компонентами:

- колективною відокремленістю (ізоляцією);
- спільними цілями і завданнями;
- чітким розподілом виконуваних функцій між учасниками спільної діяльності;
- суміщенням розподілених функцій в просторі і часі, тобто одночасним їх виконанням різними учасниками;
- узгодженням розподілених і об'єднаних функцій, тобто суворого послідовності їх виконання за певною програмою, яка враховує діяльність кожного фахівця. При цьому узгодження зазвичай стосується просторових, тимчасових та інших (темп, інтенсивність, ритмічність і т.п.) характеристик діяльності.

Як відомо, розподіл, поєднання і узгодження функцій здійснюється в процесі постійної взаємодії фахівців у сумісній діяльності. При цьому наявність групової згуртованості створює середовище, що сприяє позитивній взаємодії між членами групи. Група стає більш ефективною і охоплює членів, які легко та ефективно спілкуються один з одним. Значення спілкування для групової згуртованості в зимівельних колективах описує Р. Робертс: «Гармонія постає, коли ви по-справжньому прислухаетесь до інших та коли вони вас слухають, коли вас хвилюють їхні тривоги, а їх – ваші, коли ви сприймаєте їхню унікальність, а вони сприймають вашу, та коли ви допомагаєте їм, а вони надають допомогу вам» [20].

Слід виділити низку перешкод груповій згуртованості:

- зіткнення особистостей у групі;
- конфлікт завдань або соціальних ролей членів групи;
- порушення спілкування між членами групи або між керівником групи та її членами;
- боротьба за владу одного або кількох членів групи;
- незгода з груповими цілями.

Активізація спілкування має круговий зв'язок із підвищенням групової згуртованості. Зі збільшенням спілкування стосовно завдань та соціальних проблем розвивається згуртованість, що веде до розвитку міжособистісної взаємодії.

*Колектив* – наступний рівень розвитку міжособистісних відносин у групі зимівників. Вона може стати колективом, якщо взаємодії і взаємовідносини членів групи опосередковуватимуться загальними цілями, завданнями спільної діяльності, особистісно-значущим змістом цієї діяльності. Якщо група полярників у своєму розвитку досягає рівня колективу, то вона стає *референтною* для її членів, тобто такою, на думку якої вони зважають в першу чергу, та характеризується позитивним взаємозв'язком із вдовolenістю, підпорядкованістю та стабільністю міжособистісної взаємодії зимівників у довготривалих полярних експедиціях.

Особливістю формування колективу зимівників в полярній експедиції є те, що він утворюється з осіб, які раніше один одного не знали, що характеризується проходженням таких фаз його розвитку, як взаємне знайомство, орієнтація в системі цінностей один одного (в інтересах, напрямках, мотивах), а також фаз, всередині яких формується індивідуальна і колективна думка про роль і місце кожної людини в структурі міжособистісних відносин (розподіл психологічних ролей). Виробляються

внутрішньо-групові форми і методи заохочень і покарань. Окрім того, до колективу включені як досвідчені зимівники, так і фахівці, які будуть зимувати вперше.

По мірі того, як група зимівників проходить шлях свого розвитку, в ній з'являються формальні і неформальні лідери. Роль формального лідера виконує начальник станції, який призначений адміністрацією ДУ НАНЦ та на якого покладено виконання встановлених обов'язків. В ролі неформальних лідерів виступають члени зимівельного колективу, які користуються особливим авторитетом. Від них значною мірою залежить психологічний клімат в колективі, самопочуття її членів, а також визнані в ній моральні норми. І хоча не існує одного певного «набору» характеристик, що забезпечує становлення лідера, проте, за моїми спостереженнями, успішним лідерам, діючим в умовах довготривалих антарктичних експедицій притаманні такі характеристики:

- розум (інтелект);
- наполегливість;
- емпатія;
- внутрішня мотивація;
- гнучкість;
- амбіційність;
- упевненість у власних силах;
- оптимізм;

У групі полярників з високим рівнем розвитку підвищуються вимоги до кожного окремого її члена і особливо до лідерів, тому зазначені вище якості лідера – конче потрібні для кожного полярника, проте їх замало, аби стати лідером. Іншими словами, наявність усіх цих якостей не гарантує, що людина стане лідером. Велика роль у визначенні лідера належить наданню переваг членів групи та залежить від певної ситуації у ході зимівлі.

#### 4. Особливості групових соціально-психологічних процесів у колективі зимівників

У зв'язку з тим, що нами розглядається групова діяльність учасників експедицій, що протікає, як правило, в складі малих функціональних груп (11–12 чоловік), в складних полярних умовах довготривалої відносно ізоляції, особливої актуальності набуває діагностика міжособистісних відносин на стадії відбору та підготовки зимівників до відправлення в антарктичні експедиції.

У психологічній науці проблеми взаємовідносин в малих групах розглядаються в розрізі *формальних* та *неформальних міжособистісних відносин*. Різниця між ними полягає в тому, що формальні відносини визначені посадовим становищем і кваліфікаційними нормативами, а неформальні – психологічним кліматом в групі, внутрішніми мотивами, стимулами та іншими факторами, що визначають психологічну сутність змісту діяльності окремих членів групи. В умовах антарктичних експедицій неформальна структура взаємин може справляти такий сильний вплив на процеси їх функціонування, що часом змінює і формальні відносини між членами колективу, впливає на якість їхньої спільної діяльності. Однак неформальна структура залежить від формальної структури групи в тій мірі, в якій члени групи, що входять до неї, підпорядковують свою поведінку цілям і завданням спільної діяльності, правилам рольової взаємодії.

Як показує практика антарктичних експедицій, в колективах зимівників міжособистісні взаємини залишаються вельми ефективно діючими та мають істотний вплив на ефективність групової діяльності. Група учасників полярної експедиції – це складне утворення, яке докорінно відрізняється від малої групи в її класичному розумінні. Тому особливу роль при формуванні колективу (відборі) зимівників відіграє *психологічна сумісність* її членів. Так, в роботі Обозова М. М. (1990) сумісність розуміється як ефект поєднання і взаємодії індивідів, який виявляється в суб'єктивній задоволеності партнерів один одним при взаємній ідентифікації. Одним із зовнішніх і формальних ознак задоволеності, на думку цього автора, є стійкі взаємні симпатії, які визначаються характерологічними особливостями партнерів, що прагнуть до спілкування один з одним, і розглядаються як умова і результат сумісності [15].

При цьому важливим є вивчення групових та соціально-психологічних процесів, що формують згуртованість групи, а також розкриття цих явищ в динаміці формування групи.

До специфічних особливостей групи зимівників належать:

— *По-перше*, формування колективу полярної експедиції в цілому відбувається протягом відносно короткого часу (7–10 днів в умовах, наближених до полярних на військовій базі), а терміни роботи – довготривалі, приблизно 1 рік в умовах більш суворих, ніж при підготовці.

— *По-друге*, організація колективу експедиції багато в чому залежить від того, як начальник експедиції здійснює принцип керівництва.

— *По-третє*, в довготривалій антарктичній експедиції, як ні в одному іншому колективі, людина відчуває свою залежність від підтримки товаришів, причому не тільки в професійній, а й в життєвій сфері.

— *По-четверте*, територіально і функціонально сфери праці і побуту в зазначених умовах майже не розділені, тому відносини, що виникли в одній зі сфер, поширюються і на іншу.

— *По-п'яте*, на умови роботи в експедиціях накладаються специфічні психотравмуючі фактори, сукупність природних і соціальних умов, про які згадувалося вище.

*Групова згуртованість* неодноразово була предметом серйозної уваги дослідників. Основні напрямки, що ведуться в цій галузі досліджень, можуть бути зведені до наступних положень: згуртованість як міжособистісна атракція, яка розглядає даний феномен розвитку групи як похідну від числа і сили позитивних установок членів групи; згуртованість як результат мотивації групового членства, що представляє даний феномен як деяку результуючу силу або мотивів, які спонукають індивідів до збереження членства в групі; згуртованість як ціннісно-орієнтаційна єдність членів групи.

Саме тому дослідження сумісності кандидатів у полярники шляхом вивчення їх міжособистісних відносин при комплектуванні груп для виконання складної діяльності, пов'язаної з ризиком, має важливе значення для забезпечення її надійності та ефективності. Така робота виконується при підборі екіпажів для космічних польотів, груп альпіністів для сходження, виробничих груп, коли характер роботи потребує від її виконавців високого рівня узгодженості в діях і належних морально-вольових якостей.

## 5. Висновки і перспективи подальших досліджень

Теоретичний аналіз наукових джерел з питань діяльності в особливих умовах дав можливість розуміти міжособистісні відносини як внутрішню психологічну основу взаємодії між людьми, так і ті суб'єктивні зв'язки і ставлення, котрі виникають між людьми в соціальних групах, системи налаштувань, ціннісні орієнтації, очікування, котрі визначаються змістом їх спільної життєдіяльності. Проте дотепер залишається багато питань у сфері міжособистісної взаємодії, які стосуються специфіки саме довготривалого перебування полярників в умовах замкненої групи. Це стосується перш за все визначення в динаміці характеру міжособистісної взаємодії зимівників у діловій, побутовій та емоційних сферах, відносного авторитету членів групи за ознаками симпатії-антипатії, групових підсистем колективу, дослідження рівня згуртованості групи, рівня добробуту взаємовідносин. Визначення та зміна в процесі зимівлі переважного типу відносин до людей у кожній особистості – теж важливий маркер міжособистісної взаємодії, який суттєво впливає на тенденції поведінки людини у взаємовідносинах (залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, боротьба, уникнення боротьби), що в антарктичних умовах набуває особливого значення.

У процесі відбору кандидатів у зимівники необхідно враховувати основні риси кожної особистості, що сприяють міжособистісному спілкуванню: готовність до співпраці, комунікабельність, доброзичливість, емоційна стабільність, емпатія, упевненість, незалежність, сила, серйозність, мужність тощо, та ті риси, які перешкоджають йому: комфортність, нерішучість, сором'язливість, залежність від групи, чужої думки, орієнтованість на соціальне схвалення, недисциплінованість, невпевненість, тривожність тощо. Врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників міжособистісної взаємодії в процесі підготовки полярників до зимівлі є неодмінною умовою вдосконалення цієї взаємодії. Перспектива подальшого дослідження пов'язана з вивченням психологічних детермінант міжособистісної взаємодії.

Особливо значущим, але все ще недостатньо вивченим маркером у міжособистісних стосунках зимівників у довготривалих експедиціях в умовах відносної групової ізоляції є наявність і шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Так, з приводу конфліктів і їх причин полярник С. К. Федоров пише: «В маленьких коллективах складываются своеобразные стосунки... Дріб'язкова причина – може бути, манера розмовляти чи сміятися одного – здатна якогось разу викликати наростаюче роздратування іншого і привести до розбрату і сварки». Конфліктність, агресивність, що виникають, здавалося б, без видимих причин, Р. Амундсен назвав «експедиційним сказом», а Т. Хейрдал – «гострим експедиційним». «Це психологічний стан, коли найбільш поступлива людина бурчить, сердиться, злиться, нарешті, впадає у лють, тому що її поле зору поступово звужується настільки, що вона бачить лише недоліки своїх товаришів, а їх достоїнства вже не сприймаються». Характерно, що саме страх перед «експедиційним сказом» спонукав Р. Берда включити в список речей для своєї першої експедиції до Антарктиди 12 гамівних сорочок [9].

Нами відмічено, що зі збільшенням часу перебування полярників на антарктичних станціях спочатку з'являється напруженість у взаєминах, а потім і конфлікти, які за шість-сім місяців зимівлі переростають у відкрити ворожість між окремими членами експедиції. До кінця зимівлі значно збільшується число «ізолюваних» і «вигнанців» у групі.

У таких умовах природним є зіткнення матеріальних і духовних інтересів людей у процесі їхньої життєдіяльності, адже полярна станція – маленька модель людського суспільства: зі своєю ієрархією, класами, віковими категоріями. У колективі є «наука» (так називають метеорологів, геофізиків і біологів) і ті, хто забезпечує життєдіяльність станції. Є начальство і підлеглі, стара гвардія і молодь; є «душа компанії» і ті, хто замкнутий у собі, відлюдники. Є ті, хто в перший раз, але їм легко, і ті, кому дуже непросто. Вони працюють у команді в умовах ізоляції, спільно вирішуючи численні завдання, взаємодіють один з одним, проте у процесі взаємодії інтереси членів групи можуть час від часу змінюватися. Це зіткнення інтересів мало залежить від їх волі та створює об'єктивну базу для можливих конфліктних ситуацій.

Виходячи зі сказаного вище можна зробити висновок, що на базі конфліктів та невротизації в критеріях групової ізоляції лежать не тільки лише характерологічні особливості партнерів по спілкуванню, а й саме перебування в цих критеріях. Іншими словами, довга групова ізоляція за певних обставин може виступати як психогенний фактор.

В умовах групової ізоляції актуальною є профілактика виникнення конфліктних ситуацій. Багато конфліктів можуть бути попереджені ще на стадії їх виникнення за рахунок постійного і глибокого аналізу системи міжособистісних зв'язків, прогнозування впливу різних факторів на взаємовідносини, ретельного зважування зацікавленими сторонами своїх слів і дій і, таким чином, керівний вплив на міжособистісні конфлікти можна забезпечити на стадії їх зародження і розвитку конфліктної ситуації з метою попередження конфлікту і вирішення протиріччя одним з неконфліктних способів. Тому однією із важливих задач дослідження психологічних особливостей міжособистісних відносин зимівників у антарктичних експедиціях має бути профілактика і подолання конфліктів у малих групах зимівників, що базується на прищільному вивченні адаптаційних перебудов психологічного статусу, особистісних характеристик, чутливості до впливу екстремальних чинників тощо.

Отже, практичне значення роботи в даному напрямку полягає у тому, щоб запропонувати на основі проведення подальших досліджень міжособистісних відносин зимівників систему заходів удосконалення цих відносин. Ця система матиме широкий спектр застосування при формуванні і функціонуванні груп спеціалістів, які виконують роботу в екстремальних умовах довготривалої відносної ізоляції. Це і групи зимівників Українських антарктичних експедицій, і команди кораблів дальнього плавання, підводних човнів, космічних кораблів, груп альпіністів і різноманітних наукових експедицій тощо.

### Список літератури

1. **Бахмутова Л. М.** Психологічні особливості міжособистісної взаємодії зимівників у полярних експедиціях / Л. М. Бахмутова, С. М. Дмитрієва, // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи, – матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції [за ред. Саух І. В.]. – Житомир : ЖФ КІБІТ, 2016.– С46 – 52.
2. **Білокінь М. Р.,** Моїсеєнко С. В., Особливості психологічного стану антарктичних зимівників у малому колективі при тривалій ізоляції // Тези доповіді VII Міжнародної Антарктичної Конференції «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети»; Київ, Україна, 12-14 травня 2015 р. – К. : НАНЦ, 2015.– С. 168–169. укр., англ.
3. **Бойко А. В.,** Моїсеєнко Е. В. Использование цветоимпульсного воздействия для коррекции нарушений психоэмоционального состояния человека в экстремальных условиях // Тези доповіді VII Міжнародної Антарктичної Конференції «Антарктичні дослідження: нові горизонти та пріоритети»; Київ, Україна, 12-14 травня 2015 р.– К. : НАНЦ, 2015.– С. 170–171. рус., англ.
4. **Висоцька Л. Г.** Психофізіологічні адаптивні зміни у полярників за умов довготривалої антарктичної експедиції / Л. Г. Висоцька / Актуальні проблеми психології. – 2007. – Т. 5. – Вип. 6. – С. 66–74.
5. **Деряпа Н. Р.,** Давиденко В. И. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека в Антарктиде // Антарктика (Москва).— 1988.— № 27.— С. 203–218.
6. **Деряпа Н. Р.** Человек в Антарктиде / Н. Р. Деряпа, А. Л. Матусов, И. Ф. Рябинин – Ленинград : Медицина, 1981. – 184 с.
7. **Кокун О. М.** Оптимізація адаптаційних можливостей людини / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004.– 265 с.
8. **Кузовик Д. В.** Технології медичного обстеження і реабілітації / Д. В. Кузовик, С. В. Моїсеєнко, В. А. Литвинов. – Житомир : ПП «Рута», 2014. – 214 с.

9. **Лебедев В. И.** Личность в экстремальных условиях. / В. И. Лебедев, М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
10. **Луточкин А. Н.** «Цветопись» как прием эмпирического изучения психологического климата коллектива / Социально-психологический климат коллектива. М., 1979. – С. 162–175.
11. **Мірошніченко О. А.** Дослідження особистості майбутнього психолога // Житомир : ПП «Рута», 2015.– 207 с.
12. **Мірошніченко О. А.** Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах // Навчально-методичний посібник. – Житомир : «Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка», 2015. – 155 с.
13. **Мірошніченко О. А.,** Моїсеєнко Є. В., Литвинов В. А. Основи психофізіологічних та психологічних досліджень операторів в екстремальних умовах діяльності : підручник – Житомир : ПП «Рута», 2015.– 293 с.
14. **Моїсеєнко Є. В.,** Мірошніченко О. А. Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізольованої групи / Навчально-методичний посібник – Житомир : «Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка», 2013. – 171 с.
15. **Обозов Н. Н.** Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К. : Лыбидь, 1990.–191с.
16. **Словник української мови** : в 11 т. К. : Наукова думка, 1970–1980. – Т. 3, 1972.
17. **Словник української мови** : в 11 т. . К. : Наукова думка, 1970–1980. – Т. 7, 1976.
18. **Фопель К.** Создание команды. Все о психологической группе / К. Фопель. – М. : «ГЕНЕЗИС», – 2002. – 395 с.
19. **Яковлев Г. Н.** Ледовые пути Арктики / Г. Н. Яковлев; – М. : «Мысль», –1975.– 206 с.
20. **Roberts R.** Psychology at the end of the world // The Psychologist – British Psychological Society, vol 24 no 1 january 2011, p. 22–25.
21. **Экологическая физиология человека.** Часть II. Адаптация человека к различным климато-географическим условиям / Руководство по физиологии. – Л. : Наука, 1980.–549 с.