

## **НЕРВОВО-ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ АНТАРКТИКИ**

*Л. М. Бахмутова,  
аспірант, науковий співробітник,  
Державна установа Національний антарктичний  
науковий центр МОН України*

Скринінг та оцінка психологічного здоров'я є невід'ємною частиною психологічних тестів перед будь-якою тривалою полярною експедицією. Державна установа Національний антарктичний науковий центр (ДУ НАНЦ) МОН України регулярно проводить психологічне оцінювання претендентів на участь в річних українських антарктичних експедиціях на станції «Академік Вернадський». Психологічна оцінка кандидатів на зимівлю акцентується на питаннях психологічного здоров'я та соціальної взаємодії в умовах малої ізольованої групи. Важливим компонентом такого відбору є визначення здатності особистості до сумісної діяльності в екстремальних умовах та адаптації до соціально ізольованого середовища [1], [3].

Погодні умови, тривала полярна ніч та фізична ізоляція від решти світу, у поєднанні зі складним (або майже неможливим) порятунком та евакуацією в надзвичайних ситуаціях створює велику психологічну напругу для кожної людини. До роботи на УАС «Академік Вернадський» залучаються фахівці різних напрямів наукової діяльності (біологи, геофізики, метеорологи, радіофізики), технічний персонал, лікар і кухар. Протягом року вони разом працюють, вирішують побутові проблеми та відпочивають. Така команда потребує здорових міжособистісних стосунків. З метою попередження несприятливих психофізіологічних, психологічних та соціальних результатів в ДУ НАНЦ МОН України проводиться широкий спектр психологічного оцінювання претендентів з використанням певного набору психологічних інструментів [1], [3].

Індивідуально-психологічні особливості кожного зимівника є прогностичними показниками соціальної адаптації та працездатності в екстремальних умовах. Психологічні дослідження полярних експедицій доводять, що «ідеальна» особистість для довгострокових експедицій – це люди з низьким рівнем невротизму, та високим рівнем емоційної стабільності. Вони можуть бути інтровертованими, але соціально

комунікабельними у замкненій групі, з низьким попитом на широку соціальну активність, чутливі та толерантні до інших людей [2].

Світова практика полярних експедицій протягом останніх ста років підтверджує виникнення психічних симптомів під час тривалих місій до циркумполярних областей. Це було описано з часів експедицій полярних першовідкривачів на початку 19-го століття. Наприклад, майже весь екіпаж експедиції наукового судна «Бельжіка», яке перше в історії зимувало в людовому полоні Антарктики, зазнавав депресивних симптомів різного ступеню протягом тривалої полярної зими [1], [2]. Однак, офіційно психологічні проблеми в полярних умовах почали вивчати лише в останні десятиліття. Дослідниками виявлено, що частота психічних розладів DSM-IV склала 5,2% серед учасників низки експедицій в Антарктиду (було обстежено 220 чоловіка та 93 жінки) [5]. Порушення настрою були найпоширенішими: 30% від усіх діагнозів; розлади, пов'язані зі сном становили 21%, на розлади особистості припадало 12%. [6] Психічні симптоми, які зустрічаються найчастіше у зимівників, включають порушення сну, соматичні симптоми (втома, головні болі), порушення когнітивних здібностей (пам'яті, уваги, мислення). Негативний вплив екстремальних умов та відносної ізоляції викликають депресію, гнів, тривожність. Виникають міжособистісні конфлікти та дратівливість по відношенню до колег [3], [6]. Виявлено залежність зміни настрою і афективних розладів від сезонних коливань [7].

З метою забезпечення повноцінного функціонування та ефективної міжособистісної взаємодії у малій групі українських зимівників, кожен претендент повинен відповідати достатньому рівню нервово-психологічної стійкості (НПС). За методикою визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресі «Прогноз», нами отримано психологічні характеристики кожного зимівника. Ця методика дозволяє виявити окремі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів у процесі міжособистісної взаємодії. Особливо інформативною є ця методика при відборі осіб, придатних для професійної діяльності в особливих, та екстремальних умовах, де до людини пред'являються підвищені вимоги.

У результаті аналізу описових статистик програмою SPSS17, проведено якісний відбір команди зимівників, де оцінка НПС становить 6-8 балів та відповідає «хорошому» рівню, прогноз сприятливий, зриви мало вірогідні. 83,3% відібраних претендентів мають саме «хороший» прогноз. 16.7% команди мають «високий» рівень НПС, зриви майже не вірогідні –

прогноз дуже сприятливий. Особи з «незадовільним» та «задовільним» рівнями до складу команди не включаються.

Всередині зимівлі проводиться друге дослідження рівня НПС. Саме в цей час нами виявлено зниження рівня НПС. У 8,3% зимівників з'являється «задовільний», тобто малосприятливий прогноз та зникає «високий», тобто дуже сприятливий рівень НПС. Зниження рівня НПС обумовлено впливом природних чинників та умов ізоляції. Проте, «хороший» рівень НПС зберігся та зріс до кінця зимівлі завдяки психологічній підготовці і супроводу за розробленою нами програмою «Психологічне забезпечення діяльності зимівників українських антарктичних експедицій».

Психологічна програма цілком спрямована на формування у команді полярників злагодженої міжособистісної взаємодії у професійній, побутовій та сфері дозвілля, позитивного психологічного благополуччя та осмисленості життя. Ефективна міжособистісна взаємодія пов'язана з високим рівнем самоефективності, професійними досягненнями, глибиною взаєморозуміння та поліпшенням стосунків з колегами у малій групі. Позитивний психологічний ефект у сфері міжособистісної взаємодії зимівників УАЕ отриманий завдяки якісному відбору фахівців з відповідним рівнем НПС та оптимальній соціально-психологічній підготовці групи до експедиції.

Перспективність психологічних досліджень малих колективів довготривалих полярних експедицій полягає у подальшому вдосконаленні системи міжособистісної взаємодії фахівців в складних ізольованих середовищах з урахуванням як негативних, так і позитивних аспектів діяльності для досягнення максимальної ефективності.

### *Література*

1. Бахмутова Л. М. Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 15-24.
2. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
3. 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.

4. Leon GR, Sandal GM, Larsen E. Human performance in polar environments. *J Environ Psychol* 2011;31:353-60.
5. Palinkas LA, Glogower F, Dembert M, Hansen K, Smullen R. Incidence of psychiatric disorders after extended residence in Antarctica. *Int J Circumpolar Health* 2004;63: 157-68.
6. Lugg DJ. Behavioral health in Antarctica: implications for long-duration space missions. *Aviat Space Environ Med* 2005;76 Suppl 6:B74-7.
7. Rosen L, Knudson KH, Fancher P. Prevalence of seasonal affective disorder among U.S. Army soldiers in Alaska. *Mil Med* 2002; 167: 581

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У КЛІНИЦІ РЕПРОДУКТИВНОЇ МЕДИЦИНИ: ЗНАЧЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

***О. В. Бацилєва,***

*доктор психологічних наук, професор,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Сучасна репродуктивна медицина є галуззю, яка стрімко розвивається та покликана займатися вирішенням проблем відновлення і збереження репродуктивного здоров'я індивіда і суспільства в цілому, планування сім'ї та народження здорових дітей, в тому числі з використанням допоміжних репродуктивних технологій.

Репродуктивна медицина, як мультидисципліна, охоплює всі сторони людського життя – фізіологічну, психологічну, соціальну – які спільно задіяні в очікуванні і настанні вагітності, виношуванні і народженні здорової дитини навіть при значному зниженні фертильних можливостей подружньої пари.

Використання сучасних допоміжних репродуктивних технологій (в тому числі донорства, сурогатного материнства) з метою вирішення багатьох суто репродуктивних питань, призводить до зміни еволюційно створеної послідовності реалізації репродуктивної функції, що у свою чергу сприяє виникненню специфічних психологічних проблем, які викликають порушення психологічного здоров'я жінки і подружньої пари, оскільки стають додатковим стресогенним фактором. Навіть саму тривалу відсутність можливості реалізації репродуктивної функції при безплідді різного генезу слід розглядати як ситуацію хроніотресу, наявність якого