DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.1>

УДК 159.944+316.4

Лариса Бахмутова

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕС ТРЕНІНГОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗИМІВНИКІВ УКРАЇНСЬКИХ АНТАРКТИЧНИХ ЕКСПЕДИЦІЙ

Бахмутова Лариса. Особливості впровадження технік саморегуляції у процес тренінгової підготовки зимівників українських антарктичних експедицій.

Вступ. Екстремальні умови діяльності та тривале перебування у складі малої групи фахівців, що працюють в обмеженому просторі, суттєво впливають на їх фізичний та психологічний стан, результативність усієї експедиції. Це потребує розробки і впровадження спеціальних технік групової та індивідуально-психологічної підготовки людей до роботи в екстремальних умовах.

Мета дослідження: проаналізувати особливості використання методів саморегуляції для психологічного навчання кандидатів до полярної експедиції.

Методи дослідження: методи саморегуляції фізичного та психологічного стану для організації психологічного навчання зимівників українських антарктичних експедицій.

Результати дослідження. У статті проаналізовано зміст та особливості використання методів саморегуляції, які стосуються основних компонентів комплексної тренінгової програми «Психологічне забезпечення діяльності зимівників УАЕ» та включені до першої тренінгової сесії «Індивідуально-психологічні особливості та ПФС людей, придатних до тривалої професійної діяльності в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціальної ізоляції».

Висновки. Використання визначених методів саморегуляції фізичного та психологічного стану людей дає можливість ефективно підготувати персонал антарктичної станції до тривалої діяльності в умовах Антарктики та створити підґрунтя для фізичного і психологічного здоров'я.

Ключові слова: антарктичні експедиції, тренінгова програма, методи саморегуляції фізичного та психологічного стану, психологічна підготовка, психологічний тренінг.

Bakhmutova, Larisa. Peculiarities of introducing self-regulation techniques into the training of Ukrainian Antarctic expedition members.

Introduction. Extreme work and life conditions and a long stay in a small group working in a confined space critically affect the Ukrainian Antarctic expedition members' physical and psychological state, as well as the effectiveness of the entire expedition. To respond to these challenges, Antarctic expedition members need to be trained using special group and individual psychological techniques.

Aim: to analyze the peculiarities of using self-regulation techniques during the Ukrainian Antarctic expedition members' psychological training.

Methods: physical and psychological self-regulation techniques for Ukrainian Antarctic expedition members' psychological training. Results. The author has analyzed the content and features of physical and psychological self-regulation techniques, which are part of the complex training program «Psychological support for Ukrainian Antarctic Expedition members» and are included in the first training session «Individual psychological characteristics and physical and psychological conditions of candidates for long-term work in extreme environmental conditions and social isolation».

Conclusions. The use of certain physical and psychological self-regulation techniques makes it possible to effectively prepare Antarctic station staff for long-term activities in the Antarctic conditions and maintain their physical and psychological health.

Key words: Antarctic expeditions, training program, physical and psychological self-regulation techniques, psychological training.

Бахмутова Лариса. Особенности внедрения техник саморегуляции в процесс тренинговой подготовки зимовщиков украинских антарктических экспедиций.

Вступление. Экстремальные условия деятельности и длительное пребывание в составе малой группы специалистов, работающих в ограниченном пространстве, существенно влияют на их физическое и психологическое состояние, результативность всей экспедиции. Это требует разработки и внедрения специальных техник групповой и индивидуально-психологической подготовки людей к работе в экстремальных условиях.

Цель исследования: проанализировать особенности использования техник саморегуляции для психологического обучения кандидатов в полярные экспедиции.

Методы исследования: техники саморегуляции физического и психологического состояния для организации психологического обучения зимовщиков украинских антарктических экспедиций.

Результаты исследования. В статье проанализировано содержание и особенности использования техник саморегуляции, которые касаются основных компонентов комплексной тренинговой программы «Психологическое обеспечение деятельности зимовиков УАЭ» и включены в первую тренинговую сессию «Индивидуально-психологические особенности и ПФС людей, пригодных к длительной профессиональной деятельности в экстремальных условиях окружающей среды и социальной изоляции».

Выводы. Использование определенных техник саморегуляции физического и психологического состояния людей дает возможность эффективно подготовить персонал антарктической станции к длительной деятельности в условиях Антарктики и создать основу для физического и психологического здоровья.

Ключевые слова: антарктические экспедиции, тренинговая программа, техники саморегуляции физического и психологического состояния, психологическая подготовка, психологический тренинг.

Постановка проблеми. Історія освоєння Антарктики загалом налічує понад 200 років. Після підписання міжнародного Договору про Антарктику від 1 грудня 1959 року у місті Вашингтон (США) діяльність людини у цьому регіоні нашої планети набула особливої активності та була спрямована на вирішення важливих питань: контроль над озброєнням, відтермінування територіальних претензій, забезпечення міжнародного наукового та природоохоронного співробітництва (https://www.ats.aq/index_e.html). Саме з цього часу перед антарктичними службами багатьох країн світу постають проблеми розробки системи психологічної підготовки фахівців різного профілю (чоловіків, а останніми роками і жінок) перед відправкою на так звану зимівлю в Антарктику. Аналіз літератури з історії освоєння Арктики і Антарктики та досвід країн-учасниць Антарктичного Договору, до якого 17 вересня 1992 року приєдналась і Україна, показує, що окрім фізичних загроз з боку екстремально-небезпечного середовища для учасників довготривалих полярних експедицій існують загрози розладів психологічного та психосоціального характеру. Це безпосередньо пов'язано з психологічним станом людей та подій, що відбуваються у експедиційній групі. У більшості задокументованих випадків це є наслідком довготривалої просторової і соціальної ізоляції малої групи людей в межах полярної станції чи бази.

У зв'язку з цим досить актуальним постає завдання розробки комплексних психологічних методів підготовки зимівників до тривалої життєдіяльності в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціально-просторової ізоляції.

Актуальні аспекти проблеми забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу представлені в роботах Л. М. Карамушка & Т. В. Карамушка (2019); Карамушка & Клочко (2019); Клочко (2021); Креденцер (2019) та ін.

Коробанова (2020) проводить аналіз соціально-психологічних складників емоційної сфери переживання людьми ізоляції, складних соціальних ситуацій, взаємодії в складних умовах, їхньої модальності як складової адаптації до стресу. Серед зимівників Українських антарктичних експедицій провела дослідження ізоляції як соціально-психологічної детермінанти професійної діяльності Бахмутова (2019). Отримані дані спостережень та експериментальних досліджень свідчать про наявність певних психологічних чинників, характерних для групової ізоляції, які викликають зміни стану, самопочуття та поведінки людей. Зафіксовані відхилення зводяться головним чином до змін в психофізіологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах психологічного стану, що позначається на міжособистісній взаємодії та ефективності діяльності експедиційного колективу.

Науково-практичні основи здійснення психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців розглянуто Кокун & Панасенко (2018); Кокун, Лозінська & Пішко (2020). Авторами представлено актуальні напрямки психопрофілактичної роботи, основні форми та методи підвищення ефективності практичних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я серед військовослужбовців.

На психофізіологічну оптимізацію діяльності фахівців в особливих та екстремальних умовах спрямована робота Кокун & Нічик (2007). Пошуком шляхів попередження конфліктів та методів профілактики синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах ізольованої групи займалися Мірошніченко (2015); Моїсеєнко & Мірошніченко (2013).

Моїсеєнко та ін. (2006) надають методологічні рекомендації стосовно психофізіологічного супроводу антарктичних експедицій, які стосуються медичного відбору та супроводу експедицій у відповідності до традиційних медико-біологічних програм.

Виходячи з актуальності та недостатності розробки проблеми, нами визначено **мету роботи:** на основі проведених теоретичних та емпіричних досліджень проаналізувати особливості використання існуючих методів саморегуляції фізичного та психологічного стану у процесі підготовки і навчання

зимівників українських антарктичних експедицій (в рамках тренінгової програми «Психологічне забезпечення діяльності зимівників українських антарктичних експедицій»). Слід відмітити, що зазначена тренінгова програма складається з двох етапів:

1-й етап: психологічна підготовка зимівників до діяльності в умовах Антарктики на основі розробленого нами тренінгу «Формування ефективної міжособистісної взаємодії зимівників УАЕ» (надалі – Тренінг). Слід відзначити, що під час навчально-підготовчих зборів зимівників УАЕ тренінг є однією з основних форм психологічної підготовки, необхідної для забезпечення успішної експедиційної діяльності. Тренінг включає 4 тренінгові сесії, структуру та обсяг яких детально викладено у статті Бахмутова (2020).

2-й етап: психологічний супровід зимівників українських антарктичних експедицій (УАЕ), який включає:

- щомісячну діагностику стану зимівників за показниками психофізіологічного стану (ПФС), емоційного стану, соціальної згуртованості та самоефективності (модифікована експрес-методика «Шкалована самооцінка стану зимівника»);

- фіксацію і прогнозування моментів критичних відхилень від оптимальних характеристик;

- негайне застосування коригувальних заходів (Бахмутова, 2020; 2020 а).

Результати дослідження та їх обговорення. Спираючись на результати теоретичних і емпіричних досліджень Бахмутова (2019; 2021); Л. М. Карамушка & Т. В. Карамушка (2019); Карамушка & Клочко (2019); Киселева (2017; 2017а; 2018); Клочко (2021); Кокун & Панасенко (2018); Кокун, Лозінська & Пішко (2020); Кокун & Нічик (2007); Коробанова (2020); Креденцер (2019); Мірошніченко (2015); Моїсеєнко & Мірошніченко (2013); Моїсеєнко, та ін. (2006); Фопель (2002; 2008); Bakhmutova (2019; 2020); Miroshnichenko та ін (2020); Kokun & Bakhmutova, (2020; 2021); дисертаційної роботи Л. М. Бахмутової (2020а), нами розроблено тренінг «Формування ефективної міжособистісної взаємодії зимівників УАЕ». У цій статті нами представлено зміст першої тренінгової сесії «Індивідуально-психологічні особливості та ПФС людей, придатних до тривалої професійної діяльності в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціальної ізоляції».

Мета першої тренінгової сесії – надати зимівникам найбільш широке уявлення про психофізіологічні та психологічні особливості діяльності людини в екстремальних умовах Антарктики та їх роль у збереженні фізичного і психологічного здоров'я кожного індивіда і ефективності діяльності експедиційного колективу в цілому.

Завдання першої тренінгової сесії:

- ознайомити кандидатів на зимівлю з історією досліджень крижаного континенту та Української антарктичної станції «Академік Вернадський», яка включає історичні події, визначені психологічними чинниками;

- ознайомити з основними напрямками наукових досліджень України в Антарктиці і специфікою психологічного та поведінкового сприйняття особливостей того чи іншого виду діяльності;

- ознайомити з загальними психофізіологічними проявами симптомокомплексу «антарктичного синдрому»;

- обґрунтувати необхідність психологічної підготовки зимівників до тривалої життєдіяльності в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціально-просторової ізоляції.

- опрацювати у групі методики саморегуляції ПФС, самоусвідомлення та самоорганізації.

Організаційний компонент тренінгової сесії включає:

- знайомство з майбутніми зимівниками;

- вивчення очікувань учасників тренінгу;

- визначення правил групової роботи та міжособистісної взаємодії.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової сесії включає:

- загальну мультимедійну презентацію програми, методів і завдань тренінгу «Формування ефективної міжособистісної взаємодії зимівників УАЕ»;

- мультимедійну презентацію мети і завдань першої тренінгової сесії «Індивідуально-психологічні особливості та ПФС людей, придатних до тривалої професійної діяльності в екстремальних умовах навколишнього середовища та соціальної ізоляції»;

- лекцію «Історія освоєння Антарктики та досвід учасників антарктичних експедицій», яка включає знайомство слухачів з досвідом перших антарктичних експедицій та психологічними наслідками для непідготовлених людей; психологічними особливостями професійної діяльності

безпосередньо на УАС «Академік Вернадський». Наголошується, що усі члени експедиційної групи мають рівні права і обов'язки (наприклад: однакова кількість чергувань по станції, участь у загальних роботах, прибиранні станції, розчищенні снігу, заходах зі збереження продовольчого та енергетичного запасу тощо). Кожна людина в умовах ізольованого колективу включається в увесь спектр діяльності незалежно від наукового звання чи статусу у широкому суспільстві. У стосунках зимівників – рівноправність, але слово начальника станції – закон. Тому, сама по собі, відпадає потреба в офіційних звертаннях. Природно, що з'являються скорочені імена, які можуть не дуже подобатися їх власникам і викликати негативні психологічні, емоційні та поведінкові реакції. Тому при традиційному знайомстві ми пропонуємо кожному учаснику тренінгової сесії подумати над тим, як би він хотів, щоб його називали у групі. Написати це великими літерами на листі паперу і коротко обґрунтувати своє бажання;

– лекцію «Психофізіологічні та психологічні особливості діяльності людини в екстремальних умовах Антарктики», де надаються характеристики та вплив на організм людини умов так званих «екстремальних середовищ», довготривале перебування в яких потребує складної психологічної та фізіологічної підготовки. Висвітлюються і обговорюються психологічні особливості співпраці людини і техніки, людини з людиною та людини з навколишнім середовищем. Особлива увага приділяється такій характеристиці антарктичного середовища як екстремальність, яка є чинником просторової і соціальної ізоляції. Наголошується, що колективи фахівців різного профілю, що працюють у невеликому просторі антарктичних станцій та баз протягом тривалого часу, відокремлені від решти суспільства. Евакуація з таких місць може бути ускладненою або неможливою через екстремальні погодні умови, включаючи холод, сніг, сильний вітер, льодовий стан океанічних вод та період полярної ночі. Тривале перебування в такому специфічному фізичному та соціальному просторі має далекосяжні наслідки для людини: фізіологія та психіка людини там змінюються. Тому психолог під час лекції максимально інформує учасників про вплив екстремальних умов на психофізіологію людини для ефективного попередження або подолання негативних наслідків. Наголошує, що в таких умовах ефективність роботи експедиційного колективу та працездатність окремих людей є величезним викликом.

Обговорення отриманої інформації включає розповіді досвідчених зимівників про їх діяльність на УАС «Академік Вернадський» та визначення психологічних проблем, з якими вони зіштовхувались у процесі зимівлі; відповіді на запитання тих, хто планує зимувати вперше.

Діагностичний компонент: «Діагностика індивідуально-психологічних особливостей кандидатів у зимівники».

«Мозковий штурм» (групова форма): визначення індивідуально-психологічних особливостей учасників.

Надалі здійснюється детальне інформування зимівників стосовно основних методів, завдань та порядку проведення методик психодіагностики: індивідуально-психологічних особливостей: за методиками Г. Айзенка EPQ; дослідження акцентуацій характеру Леонгарда-Смішека; багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (№105) (опитувальник 16PF); модифікованою методикою шкалою самооцінки психологічного стану зимівника в частині самооцінки ПФС (самопочуття, активність, настрої, працездатність, стан здоров'я).

Узагальнення інформації щодо індивідуально-психологічних особливостей людей, придатних до професійної діяльності в умовах полярних станцій.

Корекційно-розвивальний компонент: «Саморегуляція ПФС, самоусвідомлення та самоорганізація зимівників УАЕ». Розглядається і аналізується зміст та особливості використання методик саморегуляції, що сприяють розвитку усвідомленості психічних та фізичних станів, відчуттів та емоцій, самоорганізації праці.

Мета: гармонізація параметрів особистості, продуктивне подолання напруги, оволодіння методами самопідтримки.

Завдання: розвиток навичок розуміння, усвідомлення та саморегуляції психічних процесів, функціональних станів організму, діяльності.

Засоби реалізації:

Вправа «Мозковий штурм».

Мета: створення «банку даних» та обговорення способів саморегуляції, що традиційно використовують для себе учасники тренінгу.

Хід вправи: Учасники по черзі називають способи саморегуляції та самоорганізації у складних життєвих ситуаціях.

Ведучий узагальнює отримані результати і пропонує більш детально зупинитися на кількох базових методиках: медитації (Scott & Davenport, 2016), аутогенного тренування (Моїсєнко & Мірошніченко, 2013; Філатов, 1987), «майндфулнес» (Kabat-Zinn, 2006; Silberstein, Tirsch, Leahy & McGinn, 2012); метод «помідора» Ф. Чирілло (Нутеберг, 2019); рефреймінг як модель НЛП (Бендлер & Гриндер, 1995; Болмэн & Дил, 2005); технологія «Я-висловлювання» (Еннесли, 2020).

Переходимо до пояснення обраних методик саморегуляції. Їх дія полягає в практичному використанні конкретних прийомів, які створюють у психіці людини більше «простору» – для хорошого самопочуття, внутрішнього спокою, психічної рівноваги, працездатності, позитивних міжособистісних стосунків і щастя. Вони дають можливість чітко визначити життєві цілі і пріоритети того, що є найважливішим у особистому житті і професійній діяльності. Пропонуємо практичні, науково обґрунтовані методи, які можуть створити реальні та тривалі психологічні зміни, якщо їх регулярно практикувати.

Першим дієвим рекомендованим зимівникам методом є *медитація* (Scott & Davenport, 2016). Пояснюємо, що медитація – це розслаблення, відпочинок, абсолютний спокій, «крапка» всієї діяльності: фізичної, розумової, емоційної. Це перебування у такому глибокому стані спокою, що в тобі нічого не ворухиться, коли вся дія, як така, припиняється. Важливо зрозуміти, що медитація – це не зусилля. Потрібно дуже грайливо ставитися до медитації, навчитися насолоджуватися нею як задоволенням. Треба відчувати, що все глибше і глибше відпочиваєш. Це не концентрація, а навпаки – розслаблення. Коли ви повністю розслаблені, то ви вперше починаєте відчувати свою реальність, свою «самість», своє «Я». Коли ви займаєтесь діяльністю, ви настільки зайняті, що часто не бачите себе. Діяльність створює довкола вас «багато диму», піднімає «багато пилу» навколо вас. Тому вся діяльність під час медитації на невеликий проміжок часу, принаймні на 5-10 хвилин на день, припиняється. Слід відзначити, що так тільки на початку. Навчившись мистецтву спокою, ви можете бути і активними, і спокійними одночасно, тому що тоді ви знаєте, що відпочинок – це щось таке внутрішнє, яке не може порушити ніщо зовнішнє. Дія триває навколо вас, а в центрі ви залишаєтесь спокійним. Тож лише для початку активність потрібно припинити на кілька хвилин. Коли людина навчиться мистецтву медитації, то протягом двадцяти чотирьох годин на день може бути медитативною, зможе продовжувати всі види звичайного життя і професійної діяльності. Ключове слово медитації – це відпочинок, розслаблення. І пам'ятайте, що найважливіші інструменти, які ви можете взяти з собою до антарктичної станції, для яких не потрібно ніякого додаткового спорядження, – це запропоновані практики саморегуляції, трохи терпіння, трохи доброти до себе і оточуючих.

Ось п'ять причин для медитації: 1) розуміння свого тіла, свого болю, свого фізичного та психологічного стану; 2) зменшення стресу та тривожності; 3) покращення зосередженості; 4) налагодження якості сну, який, як було виявлено, є найчастішим порушенням у зимівників під час полярної ночі і полярного дня; 5) усунення негативного мислення та покращення настрою і стосунків з оточуючими людьми.

Після пояснень проводиться медитація у групі: 1. Знайдіть місце для сидіння, де вам буде спокійно і тихо. Сядьте. 2. Оберіть та встановіть ліміт часу (5 чи 10 хвилин). 3. Зверніть увагу на своє тіло. Ви можете сидіти на стільці, поставивши ноги на підлогу, ви можете сидіти вільно, схрестивши ноги, як вам зручніше. Просто переконайтеся, що ви стабільні і можете перебувати деякий час у такому положенні. 4. Слідкуйте за відчуттям свого дихання, коли повітря входить і виходить. 5. Ваш розум може «заблукати». Ваша увага неминуче залишатиме подих і «блукатиме» в інших місцях. Коли ви починаєте помічати, що ваш розум «заблукав» – за кілька секунд, хвилину, п'ять хвилин – просто поверніть свою увагу на дихання. 6. Будьте добрими до свого «мандрівного» розуму. Не судіть себе і не зациклюйтесь на змісті думок, у яких ви заблукали. 7. Наповнюйте добротою своє тіло. Коли будете готові, обережно підніміть погляд (якщо очі закриті, відкрийте їх). Знайдіть хвилинку і зверніть увагу на будь-які звуки навколишнього середовища. Зверніть увагу, як відчувається ваше тіло зараз. Зверніть увагу на свої думки та емоції.

Наступним ми пропонуємо *методи аутогенного тренування*, які викликають психофізіологічні зміни центральної нервової системи людини завдяки самонавіюванню. Перші зміни відбуваються завдяки розслабленню м'язів. З цього починається кожне заняття з аутогенних тренувань. Розслаблення м'язів рефлекторно викликає психологічне розслаблення та заспокоєння. Перебудові нервової системи на функціонування у спокійному ритмі сприяє самонавіювання: «Я спокійний. Я абсолютно спокійний». Загальне розслаблення дозволяє впливати на самопочуття, фізичний стан, настрій (Моїсєнко & Мірошніченко, 2013; Філатов, 1987).

Далі аналогічним чином проводимо вправу на самоусвідомлення стану свого здоров'я: подумки скануємо кожну частину свого організму та оцінюємо свої відчуття. Суб'єктивно виявляємо негативні фізіологічні відчуття. Потім проводимо «психологічний масаж» виявлених проблемних місць, навіюємо їм зцілення і позитивне ставлення. Додатково проводимо розслаблення проблемних місць (наприклад: «розслабилися м'язи шії», «розслабилися м'язи правої (лівої) руки», «серце скорочується спокійно, ритмічно», «спокій розповсюджується по усьому тілу», «відчуваю загальне заспокоєння». Це також сприяє відпочинку та прискоренню засипання, що є частим порушенням у період полярної ночі та полярного сонцестояння.

Аутогенне тренування рекомендується для навіювання позитивного ставлення до екстремальних умов Антарктики («я отримую задоволення від своєї роботи»), впевненості у своїх силах («я легко виконую завдання»), для самообілізації у складних ситуаціях («правильні рішення виникають самі по собі»), для внутрішньої роботи над своїми особистісними якостями та емоційними реакціями на соціальні виклики просторової і соціальної ізоляції («мої колеги – це мої друзі»), до монохромності оточуючого середовища («я милуюсь чарівними краєвидами»).

Сучасним методом розвитку навичок усвідомленості є «майндфулнес» (mindfulness – англ.). Це процес усвідомленої синхронізації думок, почуттів, тілесних відчуттів, навколишнього оточення з тим, що ми відчуваємо в даний момент, а не з тим, що ми витягуємо на поверхню з минулого, або що уявляємо, думаючи про майбутнє. Останніми роками широкого практичного застосування цей метод набув завдяки програмі «Зменшення стресу завдяки усвідомленості», яку запропонував професор Медичної школи при університеті Массачусетс J. Kabat-Zinn. Завдяки практиці «майндфулнес» відбуваються зміни центральної нервової системи у ділянках, які відповідають за навчання, пам'ять, емпатію та регуляцію емоцій. Доведено, що люди, які регулярно практикують «майндфулнес», більш задоволені своїми соціальними стосунками, відчуваючи себе більш оптимістично і розслаблено, сприймають з розумінням індивідуальні особливості оточуючих. Тисячі досліджуваних, які практикували «майндфулнес» за цією програмою, зафіксували поліпшення фізичного і психічного здоров'я. Метод пройшов апробацію в корпораціях, школах, в'язницях, лікарнях, центрах для ветеранів, тощо (Kabat-Zinn, 2006). Для зимівників УАЕ цей метод представлено у такому викладенні. Майндфулнес виконується у вигляді сидячої медитації. Проте усвідомленість також можна практикувати у звичайному житті під час руху, їзди, поїздки, роботи.

П'ять кроків техніки «майндфулнес», рекомендовані зимівникам УАЕ.

1. Зосередьтесь на своєму диханні. Дихання – це потужний спосіб управління психологічним станом. Під час напруженого дня виділіть декілька хвилин, щоб усвідомити дихання. Протягом трьох вдихів-видихів усвідомлюйте як повітря входить і виходить з вашого тіла. Потім зробіть повільний вдих, щоб викликати реакцію розслаблення. Подовжене дихання дає мозку сигнал на активацію парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення і відпочинок.

2. Щоденно виділіть кілька хвилин, щоб відключитися від турбот та переключитись від ділової активності на внутрішні відчуття. Це найкраще робити на природі. Слухайте звуки навколо, відчувайте положення тіла у просторі, зверніть увагу на температуру і запахи. Перемикаючи увагу на власні відчуття усього на декілька хвилин, ви даєте своєму мозку маленький відпочинок від стресових думок.

3. Включайте усвідомленість під час роботи з сучасною технікою. Якщо ви тривалий час знаходитесь за комп'ютером – усвідомте положення свого тіла (постава, дихання, відчуття в очах).

4. Впроваджуйте у процесі роботи тайм-менеджмент для того, щоб спростити список справ та правильно розставляти пріоритети. Для цього можна скористатися методом помідору. Метод «помідора» – це техніка управління часом, запропонована Ф. Чирілло (Нутеберг, 2019). Техніка пропонує розбивати завдання на 25-хвилинні періоди, які автор називає «помідорами», короткими перервами. Коротко базові принципи:

- Визначтесь із завданнями, які будете виконувати.
- Поставте «помідор» (таймер) на 25 хв.
- Працюйте, ні на що не відволікаючись, до тих пір, поки не включиться сигнал таймеру. Якщо у вашій голові виникли відволікаючі думки, то запишіть їх і негайно повертайтеся до роботи.
- Зробіть коротку перерву (3-5 хв.).
- Після кожного 4-го «помідора» зробіть довгу перерву (15-30 хв.).

Метод «помідора» (Нутеберг, 2019) у дещо ширшому контексті сприяє організації професійної діяльності та усвідомленню особистої ефективності, пропонує збір метричних показників вашої діяльності органічною частиною процесу вирішення задачі, тим самим переводячи особистість від

управління увагою до самовдосконалення. Візьміть з методу «помідора» те, що працює особисто для вас. Якщо в чомусь сумніваєтеся – спробуйте. Якщо відразу не виходить, проявіть трохи завзятості і спробуйте рази три. Для цього:

1. Зробіть усвідомленим процес приймання їжі. Замість того, щоб приймати їжу, сидячи за комп'ютером або втупившись в телефон, використовуйте цей час для практики «майндфулнес». Звертайте свою увагу на їжу в тарілці, на те, як ви їсте, усвідомлюйте смак, запах, текстуру, наче дегустуєте блюдо вперше. Ретельно і усвідомлено пережовуйте їжу. Це дасть розуму можливість відпочити від емоційного перевантаження.

Усього кілька хвилини медитації «майндфулнес» може зробити вас щасливішими, отримувати задоволеність від життя в реальному часі «тут і зараз», задоволеність оточуючим середовищем та виконуваною роботою. «Майндфулнес» допомагає не тільки практикуючій людині, а й оточуючим.

Покрокова інструкція практичного використання техніки «майндфулнес»:

– Сядьте зручно на підлогу або на стілець. Якщо сидіти не зручно, можете лягти. Спостерігайте деякий час за своїми відчуттями та знайдіть зручне положення.

– Закрийте очі. Звикніть до положення свого тіла і налаштуйтеся на практику, відпускаючи усі думки про минуле і тривоги про майбутнє.

– Усвідомте відчуття у своєму тілі. Зверніть увагу на зони контакту з підлогою чи зі стільцем, на зони дотику ваших рук і колін, на яких вони лежать.

– Зверніть увагу на своє дихання. Вдих-видих. Глибоко вдихніть – і видихніть. Зробіть ще один глибокий видих, відпускаючи свої тривоги і проблеми.

– Дозвольте диханню рухатися природно, не контролюючи його, а тільки спостерігаючи за ним.

– Зосередьте увагу на тому, як повітря входить і виходить, не думаючи про дихання, а скоріше відчуваючи його. Вивчайте дихання: довге воно, чи коротке, чи обмежене? Зверніть увагу на те, як повітря входить в ніс та переміщується, а потім виходить при видиху. Зверніть увагу на рух живота, як він підіймається і опускається на вдиху і видиху.

– Якщо помічаєте, що відволіклись і перейшли до своїх думок, м'яко і плавно поверніть свою увагу на дихання, відпускаючи думки.

– Спокійно поверніться до свого звичайного стану.

– Коли будете готові, спокійно відкрийте очі, постарайтеся зберегти усвідомленість протягом усього дня.

Вправи «майндфулнес» можна практикувати кожного дня у повсякденних справах:

– «Майндфулнес» під час розмови, коли слухаєте співрозмовника. Звертайте увагу на звук і ритм його голосу, на вираз обличчя. Відмічайте, як ваш розум заглиблюється у свої думки у той час, як співрозмовник говорить.

– «Майндфулнес» в соціальних мережах. Перед тим, як зайти у Фейсбук чи Інстаграм, вирішіть, скільки часу ви плануєте там провести. Коли час скінчиться, зверніть увагу на бажання листати стрічку. Усвідомлюйте свої відчуття і думки, коли переживаєте чужі життя у соціальних мережах.

– «Майндфулнес» під час конфлікту. Під час складної розмови зверніть увагу на відчуття у своєму тілі. Вони викликані гнівом, страхом чи образою? Яку температуру тіла ви відчуваєте? Як б'ється ваше серце? Зверніть увагу на своє бажання захиститися чи, навпаки, напасти та звинуватити. Можливо, у вас буде інша реакція і ви оптимально вирішите конфлікт або не дасте йому розгорнутися.

– «Майндфулнес» під час фізичних тренувань. Налаштуйтеся на свої тілесні відчуття під час тренувань. Зверніть увагу на те, які думки у вас виникають, коли ви долаєте лінощі. Подумки подякуйте своєму тілу за можливості, якими воно володіє.

– «Майндфулнес» під час прийняття душу. Зверніть увагу на температуру води, зосередьтесь на тілесних відчуттях. Відчуйте задоволення від того, як вода омиває не тільки тіло, а й душу.

Метод «майндфулнес» вчить усвідомлювати алгоритми роботи розуму та психіки. Це дає можливість розумно та свідомо змінити свої реакції, лінію поведінки, відносини з оточуючими людьми, ефективність діяльності у будь-якій сфері міжособистісної взаємодії.

Наступним дієвим методом регулювання психофізіологічного та емоційного стану зимівників ми пропонуємо рефреймінг (англ. frame – рамка), який широко використовується як модель нейролінгвістичного програмування (НЛП) у процедурі усвідомлення і перебудови сприйняття дійсності (Бендлер & Гриндер, 1995). Групі кандидатів на зимівлю пропонується провести рефреймінг ситуацій такими способами:

1) знайти в певній ситуації іншу (позитивну) сторону. Наприклад, «зараз ми витрачаємо час на навчання». Рефреймінг: «Те, чому ми навчимося, – допоможе нам у роботі в Антарктиці»;

2) відкидаючи негатив, ми знаходимо позитивну сторону ситуації, використовуючи слово «зате»: «Зараз я помилився, зате в майбутньому буду це точно знати»; «неприємна у спілкуванні людина, зате відмінний професіонал, у якого можна багато чому навчитись» тощо;

3) побудова у вигідній і правильній в даній ситуації низки порівнянь: «Дійсно, у мене надто багато роботи, але зараз я економлю час та сили на проїзд до місця роботи».

Групі також можуть бути запропоновані такі ситуації: «рутинна робота», «скучаю за рідними», «прибирання на станції», «недосвідчений новачок», «несприятлива погода», «неможливість виконання професійного завдання», «жінки фізично слабкіші», «мене дратують певні звички моїх колег». Для усвідомлення власного стану та відчуттів, побудови ефективних стосунків, пом'якшення або запобігання розвитку конфлікту в соціально ізольованій групі дуже просто і ефективно працює технологія «Я-висловлювання» (Еннсли, 2016). Її сутність полягає у використанні «Я-висловлювань», коли людина говорить про власні наміри, бачення, почуття, свій емоційний стан, намагаючись не зачіпати і не звинувачувати оточуючих, на противагу «Ти-висловлюванням», у яких співрозмовник посиляється на вчинки партнера і його помилки, висловлює свою думку через звинувачення, а не через свої емоції, викликані тими ж подіями. Групі зимівників пропонується опрацювання моделі «Я-висловлювання»:

1) робота над почуттями, вираження почуттів, що стосуються фактів «Я відчуваю...». Наприклад: «Я відчуваю образу», «Я образився»;

2) факти: називаються лише факти, що відбулися в реальності, наприклад: «Мені стало дуже сумно, коли дізнався, що чергування по станції не виконано якісно»;

3) думки, припущення, фантазії: «Я думаю», «Я припускаю», «Я вважаю», «Мені здається» тощо;

4) бажання, мрії, те, про що б ви хотіли попросити співрозмовника: «Я хочу тебе попросити, щоб ти уважніше ставився до виконання обов'язків чергового по станції». Цей крок сприяє залагодженню конфліктів та встановленню дружніх відносин. Також при цьому можливе повернення до пункту 1, тобто до вираження почуттів;

5) наміри, коли висловлюєтесь стосовно того, що збираєтесь робити у зв'язку з певною подією чи фактом: «Я збираюся», «Я буду». Наприклад: «Я буду намагатися не нагадувати про обов'язки чергового по станції».

Підсумки тренінгової сесії: обговорення отриманої інформації та методів саморегуляції ПФС, самоусвідомлення та самоорганізації.

Зимівники отримують практичне домашнє завдання: «Застосування методів саморегуляції під час відпочинку та виконання професійних і побутових завдань».

Висновки. Використання визначених методів саморегуляції фізичного та психологічного стану людей дає можливість ефективно підготувати персонал антарктичної станції до тривалої діяльності в умовах Антарктики та створити підґрунтя для фізичного і психологічного здоров'я.

Література

1. Бахмутова, Л. М. (2019). Ізоляція як соціально-психологічна детермінанта професійної діяльності зимівників Українських антарктичних експедицій. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики. Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю*, 22–28. Вінниця. <https://r.donnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/103>
2. Бахмутова, Л. М. (2020). Психологічне забезпечення діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(19), 7–15. <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/137>
3. Бахмутова, Л. М. (2020 а). Психологічні особливості міжособистісної взаємодії зимівників у антарктичних експедиціях. (Дис. Доктора філософії). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_bahmutova_1600115344.pdf
4. Бахмутова, Л. М. (2021). Соціометричний аналіз структури міжособистісної взаємодії зимівників в українських антарктичних експедиціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(22), 7–17. <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/262>
5. Бендлер, Р. & Гриндер, Дж. (1995). *Рефреймінг: ориентация личности с помощью речевых стратегий*. Перев. с англ. Воронеж: НПО «МОДЭК».
6. Болмэн, Л. Дж. & Дил, Т. Е. (2005). *Рефрейминг организаций. Артистизм, выбор и лидерство*. СПб: Манн, Иванов и Фербер.

7. Эннесли, М. (2016). *Как общаться с трудными людьми. Слышать, понимать, договариваться и справляться с эмоциями*. М.: Альпина Паблишер.
8. Карамушка, Л. М. & Клочко, А. О. (2019). Тренінгова програма «Психологія розвитку інноваційних стилів управління в менеджерів освітніх організацій»: завдання, основні тематичні модулі та інтерактивні техніки. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(18), 46–61. <https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.6>
9. Карамушка, Л. М. & Карамушка, Т. В. (2019). Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(18), 36–45. <https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.5>
10. Киселева, А. А. (2017). *Управление по ценностям. Практическое руководство по тренингу*. Харьков: Гуманитарный центр.
11. Киселева, А. А. (2017а). *Проблемная коммуникация. Практическое руководство по тренингу*. Харьков: Гуманитарный центр.
12. Киселева, А. А. (2018). *Управление конфликтами. Практическое руководство по тренингу*. Харьков: Гуманитарный центр.
13. Клочко, А. О. (2021). Особливості впровадження тренінгової програми «Психологія розвитку інноваційних стилів управління у менеджерів освітніх організацій». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(22), 79–88. <https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.9>
14. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С. & Пішко, І. О. (2020). *Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник*. Київ, НДЦ ГП ЗСУ. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722874>
15. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Лозінська, Н. С. & Пішко, І. О. (2021). *Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посібник*. Київ, НДЦ ГП ЗСУ. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954>
16. Кокун, О. М. & Нічик О. В. (2007). Психофізіологічна оптимізація діяльності фахівців в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології, Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Київ: ІВЦ Держкомстату України, Вип. 6, 183–190.
17. Кокун, О. М. & Нічик, О. В. (2007). Психофізіологічна оптимізація діяльності фахівців в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології, Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Київ: ІВЦ Держкомстату України, Вип. 6, 183–190.
18. Коробанова, О. Л. (2020). Соціальна взаємодія та переживання складних соціальних ситуацій в умовах пандемії covid-19. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*, 9(23), 72-93 <https://orcid.org/0000-0003-3539-871X>
19. Креденцер, О. В. (2019). Психологічна підготовка персоналу освітніх організацій до розвитку внутрішньоорганізаційного підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3(17), 66–76. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.8>
20. Мірошніченко, О. А. (2015). *Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка.
21. Моїсеєнко, Є. В. & Мірошніченко, О. А. (2013). *Конфлікти та шляхи їх попередження у працюючих в умовах ізолюваної групи*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка.
22. Моїсеєнко, Є. В., Сухоруков, В. І., Мадяр, С. А., Пишинов, Г. Ю., Маковій, М. І., Таршинов, І. В., Бакуновський, О. М. (2006). *Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій: методичні рекомендації*. Київ: ДУ НАНЦ.
23. Нутеберг, Ш. (2019). *Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут*. М.: Альпина Паблишер.
24. Филатов, А. Т. (1987). *Аутогенная тренировка*. Киев: »Здоров'я».
25. Bakhmutova, L. (2019). Factors and models of interpersonal interaction of participants in long-term. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, Ottawa, Ontario, Canada, Vol 36 No 6, 48-55. DOI: <https://doi.org/10.33531/farplss.2019.6.6>
26. Bakhmutova, L. (2020). Peculiarities of interpersonal relationships of Ukrainian Antarctic expeditions participants. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 50–55. <https://www.mhgcj.org/index.php/MHGCJ/article/view/96>
27. Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Nev York: Hachette Books.
28. Kokun, O., & Bakhmutova, L. (2020). Dynamics of Indicators of Expeditioners' Psychological States During Long Antarctic Stay. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(1), 5–12. <https://www.ijpsy.com/volumen20/num1/530.html>
29. Kokun, O. & Bakhmytova, L. (2021) The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*, 42 (1), 59–76. <https://journals.pan.pl/dlibra/publication/136512/edition/119489/content>
30. Miroshnychenko, O. Pasichnyk, I., Voznyuk, A., Kubitskyi, S., Roganova, M., Tsvietkova, H., Shorobura, I., & Bloshchynskyi, I. (2020). Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the

- Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(6), 455–461. DOI: 10.13189/saj.2020.080618
31. Scott, S. J. & Davenport, B. (2016). *Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking*. Kindle.
32. Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406–419.

References

1. Bakhmutova, L. M. (2019). Izolyatsiya yak sotsialno-psykholoichna determinanta profesiinoyi diyalnosti zymivnykiv Ukrayinskykh antarktychnykh ekspedytsii [Isolation as a socio-psychological determinant of the Ukrainian Antarctic expeditions members professional activities]. *Dosyagnennya suchasnoyi psykholoichnoyi nauky ta praktyky. Vseukrayinska naukovo-praktychna konferentsiya studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh z mizhnarodnoyu uchastyu*, 22–28. <https://r.donnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/103> [in Ukrainian]
2. Bakhmutova, L. M. (2020). Psykholoichne zabezpechennya diyalnosti zymivnykiv ukrayinskykh antarktychnykh ekspedytsii [Psychological support for the Ukrainian Antarctic expedition members activities]. *Organizatsiina psykholoichna. Ekonomichna psykholoichna*, 1(19), 7–15. <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/137> [in Ukrainian]
3. Bakhmutova, L. M. (2020 a). Psykholoichni osoblyvosti mizhosobystisnoyi vzayemodii zymivnykiv u antarktychnykh ekspedytsiyakh [Psychological features of interpersonal interaction between Antarctic expedition members]. (Dys. Doktora filosofii). Instytut psykholoichnoyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny, Kyiv. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertatsiya_bahmutova_1600115344.pdf [in Ukrainian]
4. Bakhmutova, L. M. (2021). Sotsiometrychnyi analiz struktury mizhosobystisnoyi vzayemodii zymivnykiv v ukrayinskykh antarktychnykh ekspedytsiyakh [Sociometric analysis of the structure of interpersonal interaction between Ukrainian Antarctic expedition members]. *Organizatsiina psykholoichna. Ekonomichna psykholoichna*, 1(22), 7–17. <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/262> [in Ukrainian]
5. Bendler, R. & Grinder, Dzh. (1995). *Refreiming: orientatsiya lichnosti s pomoschyu rechevykh strategii* [Reframing: personality orientation through speech strategies]. NPO «MODEK». [in Russian]
6. Bolmen, L. Dzh. & Dil, T. E. (2005). *Refreiming organizatsii* [Reframing of organizations]. *Artistizm, vybor i liderstvo*. Mann, Ivanov i Ferber. [in Russian]
7. Ennesli, M. (2016). *Kak obschatsya s trudnymi lyudmi* [How to communicate with difficult people]. *Slyshat, ponimat, dogovarivatsya i spravlyatsya s emotsiyami*. M.: Alpina Publisher. [in Russian]
8. Karamushka, L. M. & Klochko, A. O. (2019). Treningova programa «Psykholoichna rozvytku innovatsiynykh styliv upravlinnya v menedzheriv osvithnikh organizatsii»: zavdannya, osnovni tematychni moduli ta interaktyvni tekhniki [Training program «Psychology of development of innovative management styles used by managers of educational organizations»: tasks, basic thematic modules and interactive techniques]. *Organizatsiina psykholoichna. Ekonomichna psykholoichna*, 4(18), 46–61. <https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.6> [in Ukrainian]
9. Karamushka, L. M. & Karamushka, T. V. (2019). Treningova programa «Profesiina karyera ta psykholoichne zdorovya osvithnogo personalu» [Training program «Educational staffs career and psychological health»]. *Organizatsiina psykholoichna. Ekonomichna psykholoichna*, 4(18), 36–45. <https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.5> [in Ukrainian]
10. Kiseleva, A. A. (2017). *Upravlenie po tsennostyam. Prakticheskoe rukovodstvo po treningu* [Value management. Practical training guide]. Gumanitarnyi tsentr. [in Russian]
11. Kiseleva, A. A. (2017a). *Problemnaya kommunikatsiya. Prakticheskoe rukovodstvo po treningu* [Problem communication. Practical training guide]. KHarkov: Gumanitarnyi tsentr. [in Russian]
12. Kiseleva, A. A. (2018). *Upravlenie konfliktami. Prakticheskoe rukovodstvo po treningu* [Conflict management. Practical training guide]. Gumanitarnyi tsentr. [in Russian]
13. Klochko, A. O. (2021). Osoblyvosti vprovadzhennya treningovoyi programy «Psykholoichna rozvytku innovatsiynykh styliv upravlinnya u menedzheriv osvithnikh organizatsii» [Peculiarities of using the training program «Psychology of development of innovative management styles used by managers of educational organizations»]. *Organizatsiina psykholoichna. Ekonomichna psykholoichna*, 1(22), 79–88. <https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.9> [in Ukrainian]
14. Kokun, O. M., Lozinska, N. S. & Pishko, I. O. (2020). *Praktykum z formuvannya stresostyikosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoyi obstanovky* [Workshop on the formation of servicemen stress resistance to sudden changes in a combat situation]. Kyiv, NDTs GP ZSU. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722874> [in Ukrainian]
15. Kokun, O. M., Moroz, V. M., Lozinska, N. S. & Pishko, I. O. (2021). *Psykholoichna profilaktyka psykotravmatyzatsii viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrayiny* [Psychological prevention of traumatization of the servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. NDTs GP ZSU. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954> [in Ukrainian]
16. Kokun, O. M. & Nichyk O. V. (2007). Psykhofiziologichna optymizatsiya diyalnosti fakhivtsiv v osoblyvykh ta ekstremalnykh umovakh [Psychophysiological optimization of work in special and extreme conditions]. *Aktualni problemy psykholoichnoyi nauky. T. V: Psykhofiziologichna psykholoichna pratsi. Eksperymentalna psykholoichna*. IVTs Derzhkomstatu Ukrayiny, 6, 183–190. [in Ukrainian]

17. Korobanova, O. L. (2020). Sotsialna vzayemodia ta perezhyvannya skladnykh sotsialnykh sytuatsii v umovakh pandemii covid-19 [Social interaction and coping with difficult social situations during the covid-19 pandemic]. *Problemy politychnoyi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats*, 9(23), 72-93 <https://orcid.org/0000-0003-3539-871X> [in Ukrainian]
18. Kredentser, O. V. (2019). Psykholohichna pidgotovka personalu osvitynikh organizatsii do rozvytku vnutrishnoorganizatsiinogo pidpryyemnytstva [Educational organization staffs intrapreneurship development psychological training]. *Organizatsiina psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya*, 2-3(17), 66-76. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.8> [in Ukrainian]
19. Miroshnychenko, O. A. (2015). *Profilaktyka syndromu «profesiinogo vygorannya» u pratsyuyuchykh v ekstremalnykh umovakh: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Preventing burnout among workers in extreme conditions: training manual]. Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka. [in Ukrainian]
20. Moiseenko, Ye. V. & Miroshnychenko, O. A. (2013). *Konflikty ta shlyakhy yikh poperedzhennya u pratsyuyuchykh v umovakh izolovanoyi grupy* [Isolated group conflicts and ways to prevent them]. Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka. [in Ukrainian]
21. Moiseenko, Ye. V., Sukhorukov, V. I., Madyar, S. A., Pyshnov, G. Yu., Makovii, M. I., Tarshynov, I. V., ... Bakunovskiy, O. M. (2006). *Psykhofiziologichnyi suprovid antarktychnykh ekspeditsii: metodychni rekomendatsii* [Psychophysiological support for Antarctic expeditions: methodical recommendations]. DU NANTs. [in Ukrainian]
22. Nuteberg, S.H. (2019). *Taim-menedzhment po pomidoru: Kak kontsentriruyatsya na odnom dele khotya by 25 minut* [Tomato time management: how to concentrate on one thing for at least 25 minutes]. M. Alpina Publisher. [in Russian]
23. Filatov, A. T. (1987). *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Zdorov'ya. [in Russian]
24. Bakhmutova, L. (2019). Factors and models of interpersonal interaction of participants in long-term. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, Ottawa, Ontario, Canada, Vol 36 No 6, 48-55. <https://doi.org/10.33531/farplss.2019.6.6>
25. Bakhmutova, L. (2020). Peculiarities of interpersonal relationships of Ukrainian Antarctic expeditions participants. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 50-55. <https://www.mhgcj.org/index.php/MHGCJ/article/view/96>
26. Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Nev York: Hachette Books.
27. Kokun, O., & Bakhmutova, L. (2020). Dynamics of Indicators of Expeditioners' Psychological States During Long Antarctic Stay. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(1), 5-12. <https://www.ijpsy.com/volumen20/num1/530.html>
28. Kokun, O. & Bakhmutova, L. (2021) The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*, 42 (1), 59-76. <https://journals.pan.pl/dlibra/publication/136512/edition/119489/content>
29. Miroshnychenko, O. Pasichnyk, I., Voznyuk, A., Kubitskyi, S., Roganova, M., Tsvietkova, H., Shorobura, I., & Bloshchynskyi, I. (2020). Study of Ukrainian Polar Explorers' Psychological Readiness for Extreme Environments at the Antarctic Station. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(6), 455-461. DOI: 10.13189/saj.2020.080618
30. Scott, S. J. & Davenport, B. (2016). *Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking*. Kindle.
31. Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.

Відомості про автора

Бахмутова Лариса Миколаївна, доктор філософії у галузі психології, науковий співробітник Державної установи Національний антарктичний науковий центр Міністерства освіти і науки України, Київ, Україна.

Bakhmutova, Larysa Mykolaivna, PhD, research associate of the National Antarctic Scientific Center of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: bakhml@meta.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5119-236X>

Отримано 1 квітня 2021 р.
Рецензовано 17 травня 2021 р.
Прийнято 22 травня 2021 р.