

УДК 159.9

КОСМИЧЕСКИЙ ВЫЗОВ: РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ОСВОЕНИИ КОСМОСА

© Ильдякова Д.Е.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: ildakovadasa@gmail.com

*Научный руководитель: Гудзовская А.А., канд. психол. наук, доцент
Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

Ключевые слова: космическая психология, сенсорная депривация, экстремальные условия, психическое здоровье.

Психология космоса – это область, находящаяся на стыке авиационной, клинической и социальной психологии. Она исследует адаптационные механизмы, стрессовые реакции, мотивацию и взаимодействие в коллективе в условиях космического полёта. Исследования в этой области начались в середине XX века с развитием космонавтики. Психологи изучали влияние на психику таких факторов, как сенсорная депривация, ограниченность общения, хронический стресс, нарушение циркадных ритмов. Результаты стали основой для отбора космонавтов, создания программ психологической поддержки и реабилитации после полётов [1]. К основным направлениям исследований относятся: психологическая адаптация к новым условиям, работа в изолированных малых группах, оценка психологических рисков при длительных полетах.

Психологическая и психофизиологическая адаптация человека в космосе зависит от физиологических, эмоциональных и когнитивных сфер. Особенно важно иметь эмоциональную устойчивость, с помощью которой человек справляется с тревогой и чувством одиночества. Выделяются такие стадии адаптации: эйфория на старте, спад мотивации и повторный подъём.

Космический экипаж представляет собой изолированную социальную группу. Основными проблемами в ней становятся: конфликтность, эмоциональное выгорание при длительных полетах, кросс-культурные различия [1]. В космических экспедициях важна непрерывная удаленная поддержка команды, включающая консультации с психологами и видеосвязь с близкими. Членам экипажа МКС предоставляется свобода выбора досуговых занятий для снижения психологической нагрузки [2].

В результате проекта Mars-500, осуществленного совместно Россией и Китаем, была получена информация о поведенческих изменениях, нарушениях сна, депрессивных состояниях, снижении творческих способностей и усилении конфликтности в команде, ослабления морально-волевых качеств [3]. Полученные знания становятся основой для лучшей подготовки космических путешествий и освоения космоса в будущем.

Библиографический список

1. Березина, Т.Н. Влияние стрессогенных факторов на продолжительность жизни летчиков-космонавтов / Т.Н. Березина, Э.И. Мансуров // Вопросы психологии. – 2015. – № 3. – С. 73–83.
2. Чевокина, Е.И. Психология космонавтики: ключ к успешным миссиям в космосе / Е.И. Чевокина // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 10 (79). – С. 749–754.
3. Новиков, В.Е. Mineral bone density and body composition in participants in experiment Mars-500 / В.Е. Новиков // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 1995. – Т. 50, № 1. – С. 38.