

Особенности временной перспективы в условиях длительной изоляции (на примере моделирующих космический полёт наземных экспериментов)

Алексеева Анна Андреевна

Студент (специалист)

Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И.

Евдокимова, Москва, Россия

E-mail: nyura.alekseeva.99@mail.ru

Одним из важнейших достижений научно-технического прогресса последнего столетия стала возможность полёта человека в космос, ознаменовавшая начало освоения жизненного пространства не только на Земле, но и за ее пределами. Проблема межпланетных экспедиций в настоящее время является перспективным и динамически развивающимся направлением в современной науке и практике.

Жизнь человека в космическом пространстве предполагает не только принципиальное изменение привычных условий существования, но и влияние целого ряда экстремальных факторов профессиональной деятельности - социально-психологическую изоляцию, сенсорную депривацию, высокую ответственность выполняемых задач и постоянную готовность быстро реагировать в чрезвычайной ситуации [1]. В связи с этим большую актуальность приобретают наземные моделирующие эксперименты, изучающие роль «человеческого фактора» в длительном космическом полёте и поднимающие проблему эффективного контроля и поддержания психологической адаптации космонавтов к экстремальным условиям жизни и профессиональной деятельности.

Временная перспектива как клинико-психологический феномен связана с субъективным восприятием индивидуального прошлого, настоящего и будущего, их последовательности и событийной наполненности [5]. Она, с одной стороны, является отражением реальных условий жизнедеятельности человека, а с другой - фактором регуляции им своей активности [4]. Выявление особенностей временной перспективы космонавтов-испытателей в условиях эксперимента и выполнения профессиональной деятельности при длительной изоляции позволяет оценить уровень и характер адаптации личности [2, 3] и может стать основой для грамотного построения программ психологического сопровождения процессов подготовки, полета и реабилитации космонавтов, а также для оптимизации взаимодействия в команде и повышения эффективности ее работы.

Настоящее исследование проведено в рамках Международного проекта космической медицины и биологии SIRIUS-21 Института медико-биологических проблем РАН. Проект представил собой 240-суточный изоляционный эксперимент, воспроизводящий основные характеристики перспективной межпланетной экспедиции. В исследовании принял участие экипаж космонавтов-испытателей из 5-ти человек, в течение 8-ми месяцев находившийся в наземной изоляции, моделирующей работу на окололунной орбите. Психологическое обследование проводилось на до-, после- и экспериментальном этапах с использованием методик: «Семантический дифференциал восприятия времени» Л.И. Вассермана, Е.А. Трифионовой, К.Р. Червинской; опросник «Восприятие временной перспективы» Ф. Зимбардо (соавт. А. Гонзалес); «Шкалы переживания времени» А.А. Кроника, Е.И. Головахи; «Временная транспектива» В.В. Нурковой, К.Н. Василевской. Использовались теоретический (библиографический), эмпирический (психодиагностический), статистический методы исследования, метод конкретных ситуаций (case-study).

Анализ динамики субъективного восприятия настоящего времени космонавтами-испытателями в условиях наземного эксперимента, моделирующего космический полет, выявил

тенденцию к более негативному оцениванию актуального периода жизни к началу 2-го и 6-го месяцев изоляции. Характерным для субъективного восприятия времени стало изменение ощущаемости ($p = 0,084$) и активности ($p = 0,068$) текущего момента, переживание его пустоты ($p = 0,002$) и скачкообразности ($p = 0,004$). Снижение ощущаемости индивидуального времени, выражающееся в диссоциации с настоящим, оказалось нарастающим по мере изоляции, тогда как его пассивность и резкое уменьшение насыщенности - более специфичны для 3-ей четверти эксперимента. Нарушение плавности течения времени выявилось к окончанию пребывания в изоляции. Отмечена тенденция к более негативному оцениванию членами экипажа своего прошлого после завершения эксперимента в сравнении с изначальным ($p = 0,082$), что может указывать на соответствующее отношение к пережитому опыту эксперимента и на проявления астенизации. В целом, у испытуемых выявилось последовательное нарушение целостности и устойчивости представленного в сознании хронотопа жизни. Наиболее выраженными оказались индивидуально-специфические изменения временной перспективы.

Результаты проведенного исследования позволили сформулировать ряд теоретических и практических выводов. В условиях длительной изоляции и экстремальной профессиональной деятельности у космонавтов-испытуемых возникли частные проявления дезорганизации временной перспективы: ощущение нереальности настоящего, ослабление межвременных связей, тенденция к более негативной оценке своего прошлого по завершении эксперимента. Данные актуализируют необходимость создания программ профилактики и реабилитации с целью повышения эффективности работы специалистов и гармонизации их психического состояния. Выявлен эффект «третьей четверти», заключающийся в субъективном переживании личного времени как более пассивного, «пустого», эмоционально и событийно обедненного на этапе работы после выполнения основных задач. Это обуславливает желательность при планировании будущих экспериментов и полетов обогащать данный период дополнительными задачами и нерутинной работой. Обнаружена закономерность: испытуемые, «вошедшие» в эксперимент с более гармоничной временной перспективой, в процессе и по завершении изоляции продемонстрировали сохранение или быстрое восстановление межвременных связей и позитивного отношения к жизненным этапам. Необходим отбор в экипажи космонавтов с более устойчивой, связанной, широкой временной перспективой.

Источники и литература

- 1) Бульгина В.Г., др. Влияние экстремальных факторов служебной деятельности на психическое здоровье специалистов опасных профессий // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2017. №3. С.93-100.
- 2) Власенко А.И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности. // Молодой ученый. – 2014. №8(67). С.921-924.
- 3) Карпова Е.В., Свешникова С.Л. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности. // Ярославский педагогический вестник. – 2017. №4. С.195-201.
- 4) Печерская С.А. Психологическое время как психологический аспект здоровья личности. // Вестник университета (ГУУ). – 2014. №.21. С.292-297.
- 5) Stolarski M., Fioulaine N. Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo. – Switzerland: International Publishing, 2015. 551P.