

Секция «28.4 Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

Копинг-стратегии участников изоляционного эксперимента, имитирующего сверхдлительный космический полет на Луну

Научный руководитель – Нелюбина Анна Сергеевна

Егорова Наталья Дмитриевна

Выпускник (специалист)

Российский государственный гуманитарный университет, Институт психологии им. Л. С. Выготского, Москва, Россия
E-mail: ndegorova@mail.ru

Работа выполнена в соавторстве с П.Г. Кузнецовой, научным сотрудником ГНЦ РФ - ИМБП РАН, г. Москва

Длительная экспериментальная изоляция в условиях сопровождается монотонией, сенсорной и социальной депривацией, сниженной приватностью и высокой регламентированностью [6]. Эти факторы повышают нагрузку на эмоциональную регуляцию и требуют от участников гибкого, фазно-изменчивого совладания. Наземные аналоги космических миссий позволяют изучать такие процессы в контролируемых условиях [1].

Цель исследования: Изучение динамики эмоционального состояния и совладающего поведения участников в ходе эксперимента по годичной изоляции (имитации космического полёта).

Задачи:

1. Выполнить контент-анализ видеодневников участников и выявить динамику копинг-стратегий на разных этапах изоляции [2, 5].
2. Оценить показатели трудностей эмоциональной регуляции и эмоциональных состояний участников по данным методик [4, 7, 8].
3. Сопоставить данные стратегий совладающего поведения, эмоциональных состояний и эмоционального интеллекта участников (далее – ЭИ) [3].

Методы исследования

Выборка составила 6 участников (4 женщины, 2 мужчины) 26-37 лет годичного изоляционного эксперимента SIRIUS-23. Дизайн лонгитюдный с повторными измерениями.

Проведён контент-анализ видеодневников на 35, 133, 217 и 301 сутки с квантификацией копинг-стратегий по операциональной модели (методические рекомендации ИМБП РАН) [2]. При интерпретации учитывались подходы к проверке валидности контент-анализа [5].

Эмоциональные состояния измерялись по Profile of Mood States, POMS (D. McNair, M. Lorr, L. Droppleman) [7]. Трудности эмоциональной регуляции по Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS (K.L. Gratz, L. Roemer) [4]. Эмоциональный интеллект оценивался опросником ЭМИн (Д.В. Люсин) [3].

Статистическая обработка

Для видеодневников применялся критерий Фридмана для связанных выборок, размер эффекта по W-Кендалла. Для опросников: смешанные линейные модели для повторных измерений и анализ корреляционных связей ЭИ с показателями копинга по методу Спирмена.

Результаты

1. **Эмоциональные состояния** в ходе миссии демонстрировали **неоднородную, фазную динамику**: по части компонентов настроения выявлены значимые различия между этапами, по части – нет, что указывает на сочетание общих тенденций и индивидуальной вариативности эмоциональных реакций в длительной изоляции [7].

2. **Копинг-стратегии** показали статистически значимые различия между этапами миссии, подтверждая, что совладание носит **динамический фазно-зависимый характер** [1, 6]. В частности, для отдельных стратегий отмечены выраженные сезонно-фазные сдвиги:

- **планирование**: $\chi^2(3)=11,533$; $p=0,009$; $W=0,641$;
- **инструментальная поддержка**: $\chi^2(3)=12,184$; $p=0,007$; $W=0,677$;
- **эмоциональная поддержка**: $\chi^2(3)=8,755$; $p=0,033$; $W=0,486$;
- **позитивная переоценка**: $\chi^2(3)=9,509$; $p=0,023$; $W=0,528$.

3. Связь **ЭИ** с совладанием носила **фазно-специфичный** характер: не выявлено стабильного «неизменного» копинг-профиля, но обнаружены выборочные корреляции, позволяющие трактовать ЭИ как ресурс **гибкости и контекстной точности** применения стратегий [3].

4. По DERS-18 зафиксирована общая тенденция к **снижению трудностей эмоциональной регуляции** к поздним этапам, что интерпретируется как функциональная перестройка регуляторных навыков в ходе адаптации.

В условиях годичной изоляции адаптация участников характеризуется фазной перестройкой копинга и неоднородной динамикой эмоциональных состояний. Наиболее информативной для мониторинга оказывается связка поведенческих маркеров и регулярных опросниковых показателей. Эмоциональный интеллект проявляет себя не как «жёсткий предиктор» единого стиля совладания, а как ресурс, повышающий вариативность и функциональность копинг-выбора на разных этапах длительной миссии [8]. Практическая значимость состоит в обосновании фазно-ориентированного психологического сопровождения в ИСЭ-проектах. Ограничения: в дальнейшем требуется учёт индивидуально-психологических характеристик участников исследования.

Источники и литература

- 1) Гущин В. И., Виноходова А. Г., Комиссарова Д. В., Белаковский М. С., Орлов О. И. Эксперименты с изоляцией: прошлое, настоящее, будущее // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2018. Т. 52, № 4. С. 5–16. DOI: 10.21687/0233-528X-2018-52-4-5-16.
- 2) Гущин В. И., Швед Д. М., Юсупова А. К. и др. Методология и методика анализа коммуникации космических экипажей с Землёй. М.: ИМБП РАН, 2022.
- 3) Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
- 4) Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004. Vol. 26(1). P. 41–54.
- 5) Kanas N., Gushin V., Yusupova A. Problems and possibilities of astronauts–Ground communication content analysis validity check // Acta Astronautica. 2008. Vol. 63. P. 822–827. DOI: 10.1016/j.actaastro.2008.01.007.
- 6) Kanas N., Manzey D. Space Psychology and Psychiatry. 2nd ed. Dordrecht: Springer, 2008.
- 7) McNair D. M., Lorr M., Droppleman L. F. EdITS manual for the Profile of Mood States (POMS). San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1992.

- 8) Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2016. Vol. 38. P. 582–589. DOI: 10.1007/s10862-016-9547-9.