

## Дневник спасает космонавтов от безумия

Как и многие другие путешественники, астронавты на борту Международной космической станции ведут дневники. Однако в космосе это больше, чем просто запись ежедневных мыслей и событий. Изучая эти дневники, исследователи могут получить представление о психическом и эмоциональном состоянии людей на борту космической станции и спланировать будущие миссии.

В настоящее время НАСА проводит интересное исследование, посвященное поведенческим проблемам, связанным с изоляцией и нахождением в замкнутом пространстве. Это исключительно важная работа, которая должна ответить на главный вопрос: смогут ли люди выдержать будущие длительные космические путешествия, сохранить рассудок, нормальные отношения друг с другом и работоспособность.

В ходе этой работы изучаются не только записи астронавтов, но и дневники полярников, путешественников, журналы исследователей и других людей, которые на длительный срок оказались изолированными на островах в южной части Индийского океана или в Антарктиде. Их опыт не менее важен для планирования будущего полета на Марс, чем опыт многолетней работы на борту космических станций.

На МКС написание дневника оказалось полезным упражнением, позволяющим зафиксировать воспоминания, опыт и снизить уровень стресса. В космосе человеком часто овладевает меланхолия, апатия. Изоляция и удаленность от других людей до крайней степени усиливают эмоции, как положительные, так и отрицательные.

Чтобы получить данные для своего исследования, ученые НАСА попросили 10 членов экипажа МКС не менее трех раз в неделю делать записи с помощью шаблона и ноутбука. Таким образом, при средней продолжительности пребывания космонавта на станции в 188 дней, в общей сложности накопилось 4247 отдельных записей. На основании этого материала удалось выявить 24 основные категории событий, приводящих к определенным психологическим последствиям. На 10 категорий из этого количества приходится 88% записей. В основном это конкретные направления деятельности космонавтов: работа, периоды без связи с Землей, ремонт, работа в группе, отдых, прием пищи, сон и т.д.

Общий тон анонимных записей довольно позитивен: космонавты сообщили, что жизнь и работа на борту космической станции оказались менее трудными, чем ожидалось. Однако пока еще условия недостаточно комфортны и не способны обеспечить максимальную производительность в течение длительных периодов. Позитивно на психологии людей отразилось увеличение экипажа МКС с 3 до 6 человек – уменьшилось чувство одиночества. Также исследователи нашли много общих черт в работе на борту МКС и в изолированных условиях на Земле: десинхронизация циркадных ритмов, потеря сна, перегруженность работой, постоянная усталость и т.д.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)